

Tien goede redenen om over de dood te praten

1. Het zorgt voor verbinding

Praten over je verwachtingen en gedachten over je eigen dood is persoonlijk en intiem. Het brengt mensen dicht bij elkaar. Het zorgt dus voor verbinding tussen jou en de ander, je leert elkaar beter kennen. En wie wil dat niet?

2. Je wordt gelukkig

Van praten over de dood, of het nadenken erover, word je gelukkig. Iedereen verwacht er in eerste instantie vooral depressief, negatief en levensmoe van te worden, maar het tegendeel is het geval, zo blijkt uit onderzoek. Je wordt er minder depressief, positiever en levenslustiger van. Plus: je zelfbeeld gaat erop vooruit.

3. Aandacht voor wezenlijke zaken

Praten over de dood is het leven serieus nemen. Veel mensen merken, als ze nadenken en praten over de dood en/of de eindigheid van hun leven, dat hun gezin, hun vrienden en het sociale leven, belangrijker zijn dan hun werk of het materiële bezit. Als je dat weet, gaat je aandacht meer uit naar de wezenlijke zaken.

4. Het leven krijgt meer betekenis

Praten over de dood vergroot het bewustzijn van je sterfelijkheid. Wie zich bewust is van zijn/haar sterfelijkheid haalt meer uit het leven. Je doet eerder de dingen die je leuk vindt, je gaat prioriteiten stellen. Je hebt straks op je sterfbed geen spijt van de dingen die je níet gedaan hebt, hooguit van wat je wel gedaan hebt. Het leven krijgt, kortom, meer betekenis.

5. Bewustzijn vergroot je relativeringsvermogen

Praten over de dood en het bewust zijn van je sterfelijkheid vergroot je relativeringsvermogen. Het helpt te focussen op de zaken die ertoe doen, en het helpt je over al die kleine ergernissen – die mensen soms tot grote hoogte opblazen – heen te stappen.

6. Je leeft gezonder

Weten dat je sterfelijk bent zorgt ervoor dat je gezonder leeft. Omdat we weten dat we sterfelijk zijn laten we die sigaretten links liggen, kijken we goed uit in het verkeer en eten we regelmatig groente en fruit.

7. Helpt wensen realiseren

Praten over wat je wel of niet wilt meemaken in je laatste levensfase, maakt de kans groter dat je wensen op dat gebied realiteit worden. Bovendien kan het helpen crisissituaties te voorkomen. Openheid geven is essentieel voor de gewenste, passende zorg in de laatste weken en maanden van je leven.

8. Verkleint het aantal onafgemaakte zaken

Is er sprake van een ongeneeslijke ziekte, en is het sterven daadwerkelijk nabij? Deze werkelijkheid onder ogen zien en aandacht geven, voorkomt dat er 'onafgemaakte zaken' blijven liggen. Voor de achterblijvers kan openheid in deze levensfase de verliesverwerking minder complex maken.

9. Vermindert de angst

Praten over de dood vermindert de angst voor de dood. Je loopt niet meer met een grote boog om de angst heen, maar durft ernaar te kijken. In het begin is het vast heel eng om 'het beest in de bek te kijken', maar het went.

10. Geeft rust

Praten over de dood geeft rust, met name als het gaat over 'regelzaken', zoals je wensen over de uitvaart en het testament. Ook het vastleggen van je wensen over donatie, reanimatie en euthanasie, bij voorbeeld in een wils- of zorgverklaring, heeft dat voordeel.

P.S.

'Over de dood praten' is een breed begrip. Het kan gaan over de uitvaart of de visie op het leven-na-de-dood, het kan gaan over palliatieve zorgverlening of over afscheid nemen, het kan gaan over eerdere verlieservaringen of over de eigen sterfelijkheid. Onze overtuiging is dat het niet uitmaakt wát er precies gezegd wordt, áls er maar over 'iets' rondom de dood besproken wordt. Ieder fragmentje informatie dat gedeeld wordt, maakt het weer een beetje makkelijker om een volgend gesprek aan te gaan over een aspect van dat brede thema 'dood'.