

STEM

Leven is ook dood gaan.
Denk erover, praat erover

Bewustwordingsbijeenkomst



Programma

- Introductie
- Oefening. Wat vind jij belangrijk?
- Wat is STEM?
- Introductie in 5 'leefstijlen rond de dood'
- Reflectie
- Inzoemen op een stijl naar keuze



Introductie

- Doel van vandaag
- Kennismaken
- Waarom STEM?



Waarom STEM?

- Inzicht in jezelf
- Aansluiten bij de ander



Oefening

Wat vind jij belangrijk:

Selecteer de waarden in drie groepen, die betrekking hebben op wat jij denkt belangrijk te vinden in de laatste fase van jouw leven:

- 1. zeer belangrijk voor jou
- 2. minder belangrijk voor jou
- 3. totaal onbelangrijk voor jou



Oefening

1. Kies de drie waarden die jij zo op het eerste oog het meest belangrijk vindt en de drie die totaal onbelangrijk voor je zijn;
2. Bespreek jouw volgorde met de 2 andere mensen in jouw buurt.



Wat levert deze oefening je op?



Wat is STEM?

- Sterven op je Eigen Manier
- Kwaliteit van de laatste levensfase te verhogen door betere communicatie
 - Uit de taboesfeer halen
 - Wensen in kaart brengen
 - Mogelijkheden t.a.v. sterven verruimen
 - Beter bespreekbaar maken van de dood



Onderzoek onder 1600 mensen

- Wat is voor u belangrijk als u aan de laatste dagen / weken van uw leven denkt
- Wat vindt men belangrijk
- Wat is opvallend wanneer we kijken naar de resultaten



Wat vindt men belangrijk

familie / vrienden	61 %
geen pijn hebben	57 %
mijn waardigheid behouden	41 %
mogelijkheid om zelf te beslissen wanneer mijn leven eindigt	38 %
goede verzorging	34 %
afcheid nemen	32 %
volledig bij bewustzijn zijn	30 %
medische zorg	27 %
in mijn eigen woning blijven wonen	26 %
genieten	26 %



Opvallende aspecten

- **Praten en denken** over de dood
 - Gericht, actief, bewust, uiten, confrontatie, etc.
- **Sociaal** sterven
 - Verbondenheid, hele systeem, zorgzaamheid, stervende centraal, empathie, etc.
- **Regie** in de laatste levensfase
 - Regie, autonomie, geen last, (medische) maakbaarheid, etc
- **Taboe**
 - Weerstand op het onderwerp, vermijding, vooruitschuiven, onzekerheid etc.

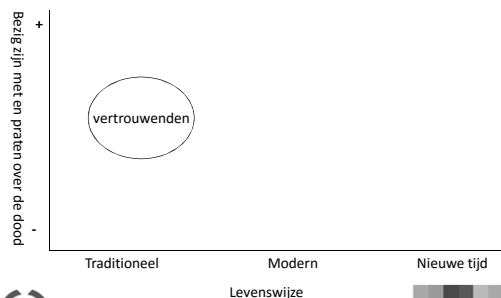


5 sterfstijlen – levens stijlen – copingstrategiën

- Vertrouwenden 12 %
- Rationelen 15 %
- Socialen 33 %
- Proactieven 18 %
- Onbevangen 22 %



Sterfstijl: vertrouwenden (12%)



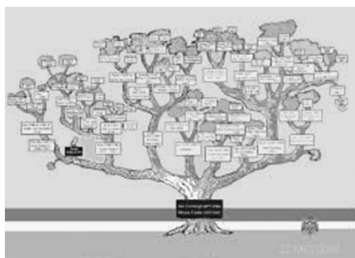
Film niet ziek

Vertrouwenden

- Praten en denken:
 - zeer laag
- Regie – behoefte:
 - betrekkelijk
- Sociaal sterven:
 - redelijk helder
- Taboe:
 - geen taboe

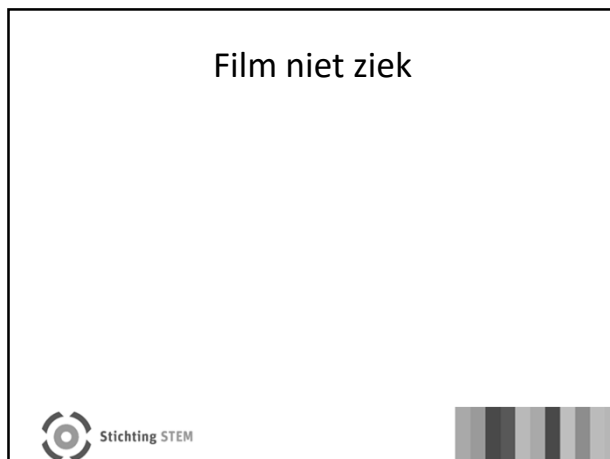
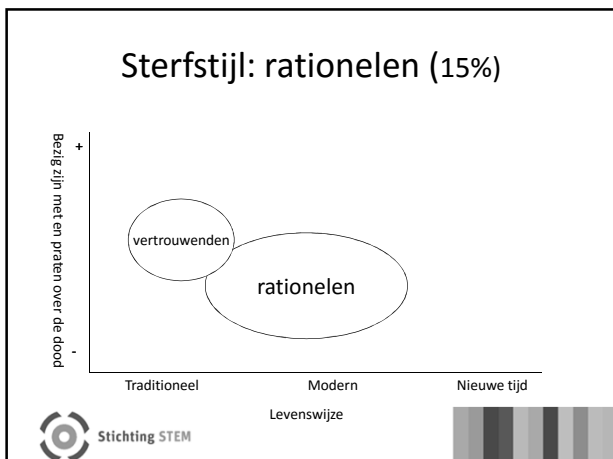
Sterfstijl: vertrouwenden (12%) 'het komt zoals het komt'

- Mensen in deze groep zijn:
 - minder bang, hebben bepaald beeld van de laatste levensfase. Vertrouwen in
 - sterk gericht op het gezin. Denken in 'WIJ'
 - de dood = een deel van het leven.
 - Religieus, inspiratie uit bronnen als kunst, muziek
- Als patiënt:
 - gevoelig voor autoriteit,
 - niet veeleisend en tevreden met het standaardaanbod, mantelzorg
 - volgzzaam, R-R-R



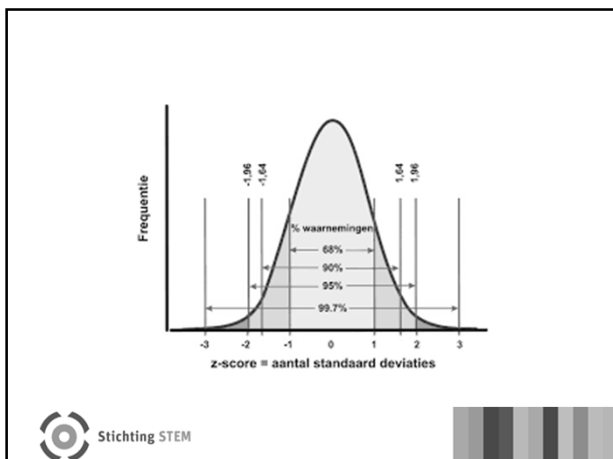
Vertrouwenden

- Wat helpt:
 - informatie in hapklare brokken,
 - niet teveel alternatieven,
 - Stapje achteruit, vertragen, rust nemen
 - aandacht voor de spiritualiteit, uitnodigend zijn want men is niet zo initiatiefrijk. Rituelen. Geestelijke zorg



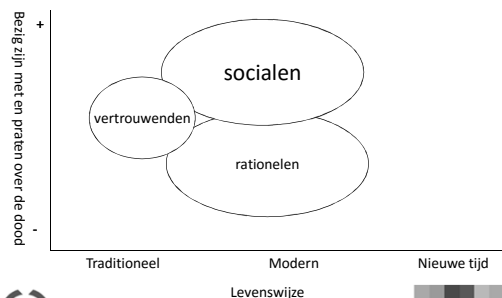
- ### Rationelen
- Regie – behoefte:
 - Hoog, in het hier en nu
 - Praten en denken:
 - beperkt
 - Sociaal sterven:
 - niet helder
 - Taboe:
 - behoorlijk groot taboe
-
- Stichting STEM

- ### Sterfstijl: rationelen (15%)
- 'Kom niet te dicht bij, alles onder controle'*
- Mensen in deze groep:
 - Status uiterlijk en meedoen belangrijk
 - Leven is maakbaar.
 - Bang voor de dood, angst voor pijn etc.
 - Moeite met het tonen van hun kwetsbaarheid.
 - Denken in 'WU'. Levensverzekering, studiebeurs voor kinderen
 - Als patiënt:
 - gevoelig voor autoriteit, vragen om bevestiging. 2nd opinion
 - leunen op professionele kennis
 - ze zijn op zoek naar zekerheden.
-
- Stichting STEM



- ### Rationelen
- Ondersteunend:
 - heldere feitelijke informatie . Voor- en nadelen
 - Niet te veel over gevoelens. Besluiten op basis van ratio
 - praktisch en ondersteunend. NIET betuttelen.
-
- Stichting STEM

Sterfstijl: socialen (33%)



Film niet ziek

Socialen

- Regie – behoefte:
 - zeer laag
- Praten en denken:
 - beperkt
- Sociaal sterven:
 - redelijk helder
- Taboe:
 - liever niet

Sterfstijl: socialen (33%)

'Laten we het gezellig houden'

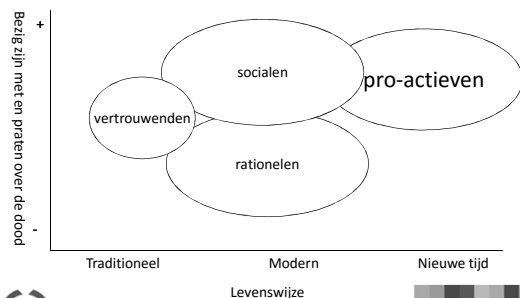
- Mensen in deze groep:
 - Bang voor alle aspecten rondom sterven
 - Niet al te opvallend, 'gewoontjes', lang in ontkenning, verklein woordjes
 - Sterven tussen familie en vrienden.
 - Afhankelijk van anderen.
 - WIJ georiënteerd
 - Vaak katholieken en moslim
 - Naar buiten gericht. 'ga maar lekker aan de koffie'
- Als patiënt:
 - vasthoudend aan het leven,
 - behoefte aan troost, verlichting,
 - uitstellen tot het niet meer kan (medicatie), doen niet zoveel uit zichzelf,
 - mogelijk eenzaam (omdat het zo 'gek' is voor anderen om er over in contact te zijn)
 - Medicatie ontrouw, niet autoriteitsgevoelig

*Oost west,
thuis best!*

Sterfstijl: socialen (33%)

- Wat helpt:
 - Informatie in kleine delen, regelmatig herhalen
 - benoem emoties,
 - Praktische hulp bij huishouden, vervoer en klussen
 - geef ruimte voor ondersteuning
 - Betuttelen
 - Relateren aan anderen. 'we merken dat anderen dit een handige folder vinden'

Sterfstijl: pro-actieven (18%)



Film niet ziek

Pro-actieven

- Regie – behoefte:
 - hoog
- Praten en denken:
 - makkelijk
- Sociaal sterven:
 - helder
- Taboe:
 - zeer zeker geen taboe

Sterfstijl: pro-actieven (18%)

'Dat bepaal ik zelf wel'

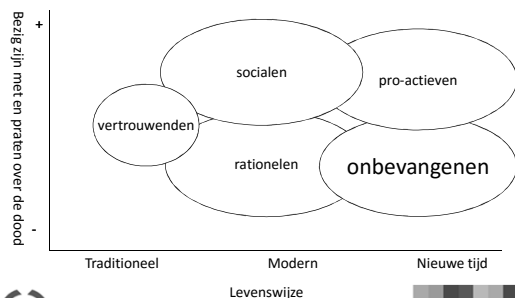
- Mensen uit deze groep:
 - kritische houding in relatie tot de zorg in laatste levensfase.
 - Bang voor afhankelijkheid, dementie, verlies waardigheid
 - Autonomie. Goed voorbereid. Google.
 - Privacy, spirituele begeleiding
 - Wensen boekje, euthanasie verklaring,
 - Gelijkwaardigheid
 - IK gerelateerd. Groot gevoel van eigen waarde
- Als patiënt:
 - wil alles weten, mondig, goed geïnformeerd,
 - Veeleisend en zelfredzaam en afkerig van zinloos handelen



Pro-actieven

- Ondersteunend:
 - inzicht geven in de alle opties,
 - geef regie,
 - geef kaders
 - verwijst naar andere informatie
 - 'wat is voor u belangrijk'
 - gelijkwaardigheid

Sterfstijl: onbevangenen (22%)



Film niet ziek

Onbevangenen

- Regie – behoefte:
 - gericht op hier en nu
- Praten en denken:
 - zeer beperkt
- Sociaal sterven:
 - onduidelijk
- Taboe:
 - geen groot taboe

Sterfstijl: onbevangenen (22%)

'leef het leven'


- Mensen uit deze groep:
 - Vaak jonge mensen. 'over mijn lijk' bucketlist. Naief
 - de dood niet direct een onderwerp.
 - genieten en leven hun leven op een eigenzinnige manier.
 - Weinig geregeld. Geen idee welke behoefte ze hebben tav zorg of hulp
 - IK gerelateerd. Vrienden boven familie
- Als patiënt:
 - dwarsig, grenzen zoekend, onrustig,
 - veel vrienden willen zien,
 - ongevoelig voor autoriteit,
 - afstand van zorgverleners
 - 'Als ik niet meer kan, maak er dan maar een eind aan'



Onbevangenen


- Wat helpt:
 - korte, concrete informatie
 - in het hier en nu zijn, niet te ver vooruit kijken
 - check naar emoties (ipv er al in te duiken)
 - recht voor zijn raap
 - NIET betuttelen en 'meehullen'

	vertrouwend	rationalen	socialen	proactieven	onbevangenen
praten en denken over de dood	beperkt	nee	praten niet, denken wel	ja	beperkt
sociaal sterven	helder	niet helder	helder	helder	niet helder
orientatie	wij	wij	wij	ik	ik
regie	beperkt	hoog in hier en nu	zeer beperkt	hoog	hoog in hier en nu
omvang	12%	15%	33%	18%	22%




Reflectie

- Waar herken je jezelf in?
- Welk type vind je het lastigst om bij aan te sluiten?



Inzoemen op.....



Ieder mens heeft het recht om met oogkleppen op achterste voren zijn graf in te lopen.

Bert Keijzer



Meer informatie

Website: www.doodgewoonbespreekbaar.nl
 Website: www.stichtingstem.info

