

Gespreksgids – Death Literacy

Wat is Death Literacy?

Geletterdheid over de dood? Wat is dat dan? Death Literacy, ofwel “doodsgeletterdheid”, verwijst naar de kennis en vaardigheden van mensen om toegang te verkrijgen tot, inzicht te krijgen in, en weloverwogen beslissingen te nemen over verschillende zorg en hulpverlening rondom het levenseinde. Een hoge mate van Death Literacy betekent dat mensen kennis hebben van verschillende aspecten die het einde van het leven beïnvloeden en het vermogen hebben om het in verschillende situaties te vertalen. Deze kennis en vaardigheden kunnen ons en mensen rondom ons op kleine, maar belangrijke manieren helpen om de juiste ondersteuning te vinden wanneer we geconfronteerd worden met het levenseinde in onze omgeving.

Welke soort kennis en vaardigheden?

Death Literacy bestaat uit 4 deelaspecten, elk belangrijk om ons beter te wapenen tegen de uitdagingen die levenseinde situaties met zich mee kunnen brengen.

- 1) Praktische vaardigheden
- 2) Kennis door ervaring
- 3) Feitelijke kennis
- 4) Kennis over de buurt of directe omgeving

Doel van deze gespreksgids

Hieronder lichten we elk deelaspect van Death Literacy toe en stellen we enkele vragen voor waarover individueel, met twee of in een groepje vrienden of buurtgenoten over nagedacht kan worden. Eén van de drijvende krachten achter Death Literacy is leren uit ervaringen. Deze gespreksgids hoopt hieraan bij te dragen door de uitwisseling ervaringen mogelijk te maken.

1) Praktische vaardigheden

Gesprekken voeren Hoe goed voelen mensen in jullie buurt zich in staat om een gesprek over de dood, sterven en rouw te hebben? Bijvoorbeeld met een goede vriend of vriendin, met een kind, of met iemand die recent een dierbare verloren heeft? Hoe goed voelen we ons in staat om met een professionele zorgverlener te praten over het ondersteunen van iemand die gaat sterven?

Zaken om over na te denken, alleen, met twee of in groep:

Wat vinden we uitdagend, moeilijk, beperkend om zulke gesprekken aan te gaan? Wat weten we hierover, en wat niet? Wat vinden jullie belangrijk om over na te denken?

Helpen met de verzorging In welke mate voelen mensen in jullie buurt zich in staat om te zorgen voor een stervende persoon? Zou je bijvoorbeeld bereid zijn om iemand te helpen met eten geven? Iemand te wassen? Iemand optillen of helpen verplaatsen? Heb je ooit al iemand een injectie moeten geven?

Zaken om over na te denken, alleen, met twee, of in groep:

Zijn er zaken die ons afschrikken of weerhouden? Welke hebben we gemeenschappelijk? Hoe en in welke omstandigheden zie je jezelf deze al dan niet overkomen? Bij wie zou je terecht kunnen voor ondersteuning of informatie hiervoor? Misschien kennen jullie zelf mensen in de buurt die dit al moesten doen, hoe was dat voor hen?

2) Kennis door ervaring

Deze gespreksgids is gebaseerd op de *Death Literacy Index*, een instrument dat werd ontwikkeld door onderzoekers in Australië, en momenteel wordt gestest in Vlaanderen, Nederland en Zweden. Bron: Leonard R, Noonan K, Horsfall D, et al. Developing a death literacy index. *Death Stud* 2021; 1–13. doi:

<https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1894268>.

Veel van onze kennis en vaardigheden doen we niet op door boeken te lezen, lessen te volgen of documentaires te kijken, maar door allerlei levenservaringen. Deze eerdere ervaringen kunnen ons sterken of voorbereiden om anderen te helpen omgaan met de dood en sterven. Misschien hielpen ze jou wel om opnieuw na te denken over wat belangrijk is in het leven of leren ze ons om te gaan met rouw en verlies.

Zaken om over na te denken, alleen, met twee, of in groep:

Zijn er eerdere ervaringen die jou bepaalde inzichten of vaardigheden hebben bijgebracht? Dit kan van alles zijn. Zijn er ervaringen die jou meer begripvol voor anderen hebben gemaakt? Of die je milder, 'zachter' of misschien zelfs strenger voor jezelf hebben gemaakt? Misschien wil je deze delen met elkaar en herken je jezelf in de ervaringen van anderen? Hoe kunnen deze ervaringen een rol spelen in het geval dat iemand in jouw buurt of omgeving aan het levenseinde komt?

3) Feitelijke kennis

Wanneer we geconfronteerd worden met het levenseinde of iemand aan het levenseinde willen ondersteunen, dan is er heel wat feitelijke kennis die ons verder kan helpen. Soms kan het gebrek aan deze info ons voor dilemma's of hindernissen stellen.

Zaken om over na te denken, alleen, met twee, of in groep:

Kennen jullie de randvoorwaarden die te maken hebben met thuis sterven? Of welke documenten je zoal kan invullen om je voor te bereiden op de dood? Weten jouw buurtgenoten waar je terecht kan voor het aanbod van uitvaartorganisaties en hun dienstverlening? Of hoe je palliatieve zorg kan inschakelen voor een naaste? Het kan interessant zijn hierover in gesprek te gaan en van elkaar te leren.

4) Kennis over de buurt

Hulp van anderen Onze directe omgeving, de gemeente, wijk of straat kunnen een bron van hulp en ondersteuning zijn. Elke buurt barst van mensen met verschillende kennis, vaardigheden, connecties en talenten die mogelijk ingezet kunnen worden om iemand die geconfronteerd wordt met het levenseinde te helpen.

Zaken om over na te denken, alleen, met twee, of in groep:

Kennen jullie mensen in hun directe omgeving die kunnen helpen om de nodige ondersteuning te krijgen voor een stervende persoon? Bijvoorbeeld voor de dagelijkse zorg of om materiële hulpmiddelen te vinden die nodig zijn voor de zorg. Of moest dat nodig zijn, weet je waar je zelf emotionele steun zou kunnen krijgen als je zelf voor iemand aan het levenseinde zou moeten zorgen? Wat als dit iemand met een verschillende cultuur is, wie zou jou kunnen helpen om ondersteuning te krijgen die afgestemd is op de cultuur van deze persoon?

Steungroepen uit onze directe omgeving Er bestaan heel wat steungroepen voor mensen met een ziekte die tot de dood kan leiden, mensen die niet lang meer te leven hebben, mensen in rouw, of mensen met een mantelzorg rol.

Zaken om over na te denken, alleen, met twee, of in groep:

Welke steungroepen kennen jullie er in jullie directe omgeving? Aan welke denken jullie zoal? Kwamen jullie er al eens mee in aanraking? Wat zouden deze kunnen betekenen voor jou of de mensen rond je?

Deze gepreksgids is gebaseerd op de *Death Literacy Index*, een instrument dat werd ontwikkeld door onderzoekers in Australië, en momenteel wordt gestest in Vlaanderen, Nederland en Zweden. Bron: Leonard R, Noonan K, Horsfall D, et al. Developing a death literacy index. *Death Stud* 2021; 1–13. doi: <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1894268>.