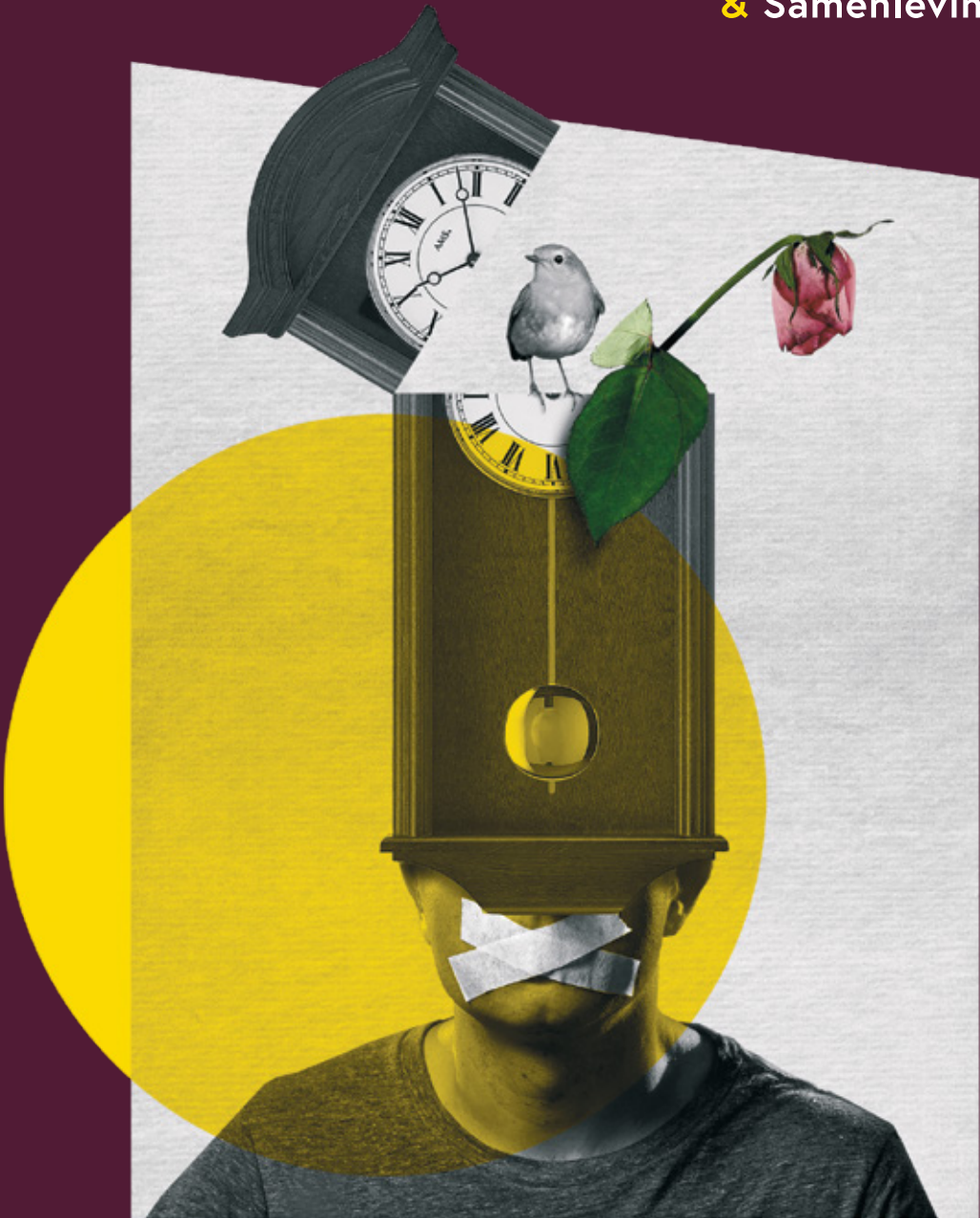


Raad ↩
Volksgezondheid
& Samenleving



Stervelingen

Beter samenleven met de dood





Raad ↩
Volksgezondheid
& Samenleving

Stervelingen
Beter samenleven met de dood

Voorwoord

'Waar hebben jullie het over?' Vraag ik als ik thuiskom en mijn man en zijn driejarige kleindochter in gesprek zie. 'Over de dood' zeggen ze beide monter. Niet dat er een directe aanleiding voor is, maar de peuter heeft nu eenmaal heel veel vragen. 'Hoe zie je er dan uit?'; 'Is het naar om dood te gaan?'; 'Wie gaat er het eerst dood?' In de loop van ons leven raken we veel van die kinderlijke openheid en verwondering kwijt. We hebben al snel de neiging zachter te gaan praten, vinden het vaak moeilijk om over een naderende of recente dood te spreken en zijn soms zelfs geneigd contact met stervenden en rouwenden te omzeilen.

Sterfelijk zijn we allemaal. Terwijl ons leven toch zo maakbaar lijkt. We kunnen de dood meer dan ooit uitstellen. Maar wat doen we, als de dood dan toch komt? Samenleven met de dood en omgaan met onze vergankelijkheid is moeilijk en schuurt. In onze pluriforme en deels seculiere samenleving hebben we hiervoor weinig gemeenschappelijke handvatten. Dit inspiratieadvies wil laten zien hoe het ook anders kan.

Eerder publiceerden we de podcast Stervelingen, waarin we verschillende mensen aan het woord lieten over hun ervaringen met de dood en rouw in Nederland. In het publieke debat wordt vaak abstract over de dood gesproken; in statistieken, als een fenomeen dat voorkomen dient te worden, of als een maakbare oplossing dan wel verwerpelijke ingreep binnen de 'voltooid leven discussie'. Met de podcast en dit advies mengen we ons niet in deze abstracte benaderingen, maar vertrekken we vanuit het idee dat sterven en rouwen geleefde, belichaamde en concrete gebeurtenissen voor mensen zijn. En met dit vertrekpunt valt onmiddellijk op dat mensen zeer uiteenlopende, grillige, ambivalente, zoekende en vaak ook zeer betekenisvolle ervaringen hebben met de dood.

We betogen dan ook dat met name de samenleving aan zet is als het gaat om beter samenleven met de dood. Verwacht dus geen concrete beleidsaanbevelingen in dit document, we hebben het niet voor niets een 'inspiratieadvies' genoemd. Juist door de variatie en prachtige initiatieven rondom de dood een podium te geven, hopen we de lezers te inspireren over de vele manieren die er zijn om samen te leven met de dood. Bestuurders en beleidsmakers hebben een taak in het faciliteren van het gesprek over anders omgaan met de dood. Soms heel concreet: praktisch en fysiek meer ruimte te bieden om de dood een plaats te geven; op het werk, op school, binnen de publieke ruimte, in ons leven.

Dit advies valt binnen het thema Grenzen aan genezen en verbeteren van de werkagenda van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS). Het onderwerp is destijds ingebracht door ons jongeren talentennetwerk VeRS. Komend voorjaar 2022 verschijnt onder dit thema ook een advies over zorg voor mensen die geconfronteerd zijn met hun naderende dood, zonder te weten wanneer deze precies zal volgen. Hierin laten we zien dat er voor een groeiende groep mensen in de zorg, eerder en vaker aandacht nodig is voor andere dimensies van hun bestaan dan alleen hun ziekte.

De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) is in haar adviezen voortdurend op zoek naar de samenhang tussen Volksgezondheid en Samenleving. De dood is gaandeweg steeds meer uit onze samenleving weggedrongen en bij volksgezondheid ondergebracht. Ik hoop van harte dat dit advies een steentje bijdraagt aan het normaliseren van de dood en rouw als onderdeel van onze samenleving. Leven en de dood zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Jet Bussemaker
Voorzitter RVS

Raad voor Volksgezondheid & Samenleving:
*Inspireert en adviseert over hoe we morgen
kunnen leven & zorgen.*

Samenstelling Raad

Jet Bussemaker, voorzitter
Godfried Bogaerts
Erik Dannenberg
Pieter Hilhorst
Hafez Ismaili M'hamdi
Marleen Kraaij-Dirkzwager
Jan Kremer
Bas Leerink
Ageeth Ouwehand
Martijn van der Steen
Stannie Driessen, directeur

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving

Parnassusplein 5
Postbus 19404
2500 CK Den Haag
T +31 (0)70 340 5060
mail@raadrvs.nl
www.raadrvs.nl
Twitter: @raadRVS

Publicatie 2021-07

ISBN: 978-90-5732-311-9
Grafisch ontwerp: Studio Duel
Eindredactie: Ellen Segeren
Druk: Xerox
© Raad voor Volksgezondheid en Samenleving,
Den Haag, 2021

Niets in deze uitgave mag worden openbaar
gemaakt of verveelvoudigd, opgeslagen in een
dataverwerkend systeem of uitgezonden in enige
vorm door middel van druk, fotokopie, microfilm
of op welke wijze dan ook zonder toestemming
van de RVS.

U kunt deze publicatie ook downloaden via onze
website [↳ www.raadrvs.nl](https://www.raadrvs.nl)

Inhoudsopgave

Samenvatting	10
Inleiding	12
1 Achtergrond – onthand door de dood	18
2 Hoe kunnen we ons beter uitdrukken over sterven en rouwen?	34
3 Hoe kunnen we het sterven en rouwen beter doen?	44
4 Hoe kunnen we sterven en rouwen beter regelen?	55
5 Conclusie	72
Literatuur	73
Vorbereiding	77
Lijst geraadpleegde personen	78
Fotoverantwoording	81
Publicaties	83

Samenvatting

Dankzij groeiende medische mogelijkheden, technologische vooruitgang en aandacht voor preventie lijkt het leven haast maakbaar. We kunnen de dood niet overwinnen, maar het uitstellen van de dood gaat steeds beter. Tegelijk dringen we aandacht voor dood, sterven en rouw weg uit de samenleving. Maatschappelijke ontwikkelingen als secularisering en individualisering leiden ertoe dat er minder vaste rituelen zijn om met de dood en met rouw om te gaan. Samenleven met de dood, en dus met sterven, verlies, afscheid en rouw, gaat moeizaam. De tragiek en het lijden die gepaard gaan met sterven, kunnen als een schok aankomen. Mensen weten vaak niet hoe ze moeten reageren op een sterfgeval in de omgeving. Ze voelen zich onthand.

Inspiratieadvies

De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) onderzoekt in dit inspiratieadvies of en hoe we beter kunnen samenleven met dood. Hoewel ervaringen met de dood, verlies en rouw heel persoonlijk zijn, bekijkt de RVS hoe we dit als samenleving beter kunnen ondersteunen. Met het tonen van diverse voorbeelden proberen we recht te doen aan de veelkleurigheid in het samenleven met de dood. Beter samenleven met de dood is niet alleen een opdracht voor beleidsmakers, maar voor de samenleving als geheel. De RVS onderzoekt drie vraagstukken over beter samenleven met de dood.

1. Hoe kunnen we ons beter uitdrukken over sterven en rouwen? Nu vermijden we vaak het gesprek en voelen we veel machteloosheid, zowel in de zorg als in de samenleving.

Veel mensen die uit eerste hand rouw of een sterfbed meemaken, beschrijven een intense periode waarin gevoelens en mentale toestanden als ongelof, verdriet, boosheid, opluchting, contact, verbinding, plezier, schuldgevoel, spijt en gemis elkaar in rap tempo kunnen afwisselen. Mensen kunnen grote behoefte voelen om hun ervaringen te uiten, maar ook juist om naar binnen te keren en er niet over te willen praten. We missen taal en andere uitdrukkingsmogelijkheden om de variatie en ervaringen rondom sterven en rouwen onder woorden te brengen.

Woorden hebben een onmiskenbare invloed op de wijze waarop mensen dingen beleven. Nieuwe woorden vinden, andere vragen stellen en het delen van de variatie, ambivalentie en grilligheid rondom rouw en sterven in de publieke ruimte, kunnen ons helpen om beter met elkaar te praten over sterven en rouwen. Ook kunstuitingen, zoals muziek, toneel en beeldende kunst, kunnen uiting geven aan het onzegbare en daarmee zeer betekenisvol zijn voor mensen.

2. Hoe kunnen we het sterven en rouwen beter doen? Hoe kunnen we meer ruimte maken voor de grote variatie in gebruiken, rituelen en manieren van rouwen en sterven?

Sterven en rouwen zijn werkwoorden. Het zijn dingen die we doen, die we praktiseren. De manier waarop we samenleven met de dood is niet universeel,

maar verschilt tussen culturen en tussen mensen binnen culturen. Verschillende groepen mensen hebben in verschillende tijden betekenis gegeven aan de dood en antwoorden geformuleerd op de vraag wat er na deze dood gebeurt. Een stervende is ingebed in een omgeving waarbij bepaalde waarden, gebruiken en rituelen horen. Dat kan verwarrend zijn en schuren, maar biedt ook mogelijkheden. We kunnen inspiratie putten uit al deze verschillen tussen culturen en individuele variaties, zodat we sterven en rouwen beter leren doen.

Beter samenleven met de dood vraagt om het delen van de ervaringen met sterven en rouwen, om daarmee ook de variatie aan behoeften van mensen te laten zien. Er komt meer creativiteit in het vormgeven van rituelen die bij de persoon en de situatie passen. Als we meer in aanraking komen met de grote variatie in manieren waarop mensen kunnen en willen sterven of rouwen, kunnen we daar inspiratie uit putten voor onszelf.

3. Hoe kunnen we sterven en rouwen beter regelen? Hoe kunnen we ruimte voor flexibiliteit creëren in structuur en regelgeving waar die nu knelt?

Iedereen gaat dood, maar stervensprocessen en rouwprocessen verlopen vaak grillig en er zijn grote verschillen tussen hoe mensen die beleven. Ook de behoeften van stervenden en rouwenden wisselen. Het goed ondersteunen van mensen die stervende zijn of rouwen, vraagt om afstemming en flexibiliteit. Organisaties als bedrijven, scholen, opleidingen en zorginstellingen opereren veelal op basis van gedetailleerde regelgeving en protocollen, hetgeen op gespannen voet kan staan met flexibiliteit. Waar knelt het in structuur en regelgeving? Kunnen we sterven en rouwen beter regelen?

Goede ondersteuning van mensen die met de dood te maken krijgen, is moeilijk te vatten in protocollen en gedetailleerde regelgeving. Maatwerk is nodig en dat vraagt om flexibiliteit en met elkaar afstemmen. Organisaties doen er goed aan om zich flexibel op te stellen en aandacht te hebben voor de behoeften van de stervende of rouwende. Leidinggevend hebben hier bij uitstek een rol in.

Uitnodiging

Dit advies is een uitnodiging aan de samenleving om de dood als onderdeel van het leven en van de samenleving te normaliseren.

Inleiding

De dood is geen populair onderwerp in onze samenleving. Dankzij groeiende medische mogelijkheden, technologische vooruitgang en aandacht voor preventie lijkt het leven haast maakbaar. We kunnen de dood niet overwinnen, maar het uitstellen van de dood gaat steeds beter.

Tegelijk dringen we aandacht voor dood, sterven en rouw weg uit de samenleving. Maatschappelijke ontwikkelingen als secularisering en individualisering leiden ertoe dat er minder vaste rituelen zijn om met de dood en met rouw om te gaan. In het publieke debat is de dood voornamelijk aanwezig in de vorm van abstracte medische statistieken. Denk bijvoorbeeld aan de berichtgeving over de dagelijkse aantallen coronadoden, die in 2020 het nieuws domineerden. Samenleven met de dood, en dus met sterven, verlies, afscheid en rouw, gaat moeizaam. De tragiek en het lijden die gepaard gaan met sterven kunnen als een schok aankomen. Mensen weten vaak niet hoe ze moeten reageren op een sterfgeval in de omgeving. Ze voelen zich onthand.

“Veel mensen weten zich geen houding te geven wanneer ze met verdriet geconfronteerd worden en gaan daarom het contact uit de weg. Ze lopen met een boog om mensen in verdriet heen. Dat zorgt ervoor dat de rouwende soms het gevoel heeft een belasting te vormen voor iedereen die hij of zij ontmoet.” (Keirse, 2009)

Twee dominante beelden van de dood

Media vullen de dood in het publieke debat ruwweg met twee extremen in: de dood als *probleem* en de dood als *oplossing*.

Als we de dood als *probleem* invullen, willen we de confrontatie met de dood zo veel mogelijk vermijden en zo lang mogelijk uitstellen. Mensen zetten in op maakbaarheid. Met curatieve ingrepen proberen artsen en onderzoekers soms koste wat het kost de dood uit de weg te gaan door te blijven behandelen en nieuwe behandelingen te ontwikkelen. We leven samen met de dood door die zo veel mogelijk te ontwijken.

Maakbaarheid voorbij de dood

Er zijn onderzoekers en investeerders die geloven in het ‘overwinnen van de dood’ als businessmodel. Cryonauten zijn bijvoorbeeld mensen die zich na hun dood laten invriezen in de hoop dat de wetenschap ooit ver genoeg is om ze opnieuw tot leven te wekken of verder te laten leven (NOS, 2016). Futurist Gennady Stolyarov publiceerde het kinderboek *Death is wrong*, waarin hij kinderen wil aanzetten om de dood te overwinnen met hulp van technologie (Neal, 2014). Biomedisch gerontoloog Aubrey de Grey stelt dat veroudering een oplosbaar medisch probleem is (De Grey & Rae, 2007). Hij richtte een onderzoeksinstituut op met als doel de mensheid van de veroudering te genezen, en volgens hem zijn de eerste mensen die 1.000 jaar oud zullen worden nu al geboren (SENS Research Foundation, 2020).

De andere manier waarop de dood in het publieke debat wordt ingevuld, is de dood als *oplossing*. We worden steeds ouder, en mede daardoor woedt er een verhitte discussie over wanneer en hoe het leven mag eindigen en hoe dat einde het best te realiseren is. De discussies over euthanasie en het willen sterven na een voltooid leven zijn bekende voorbeelden. De dood verschijnt dan als de verlossing van ondraaglijk lijden of van een gevreesde levensfase of sterfbed. Sommige mensen willen het sterven in eigen hand krijgen en zijn bang voor verlies van autonomie en kwaliteit van leven. Ze leven samen met de dood door te proberen die te plannen of te temmen.

Onderdeel van het leven

Al deze pogingen om de dood te verdringen, te temmen of te uit te stellen laten onverlet dat iedereen er vroeg of laat mee te maken krijgt. Iedereen ziet zich uiteindelijk toch geconfronteerd met de eigen eindigheid, het overlijden van een dierbare persoon, of een rouwende in de omgeving. Er is een grote diversiteit in manieren van ziek-zijn, sterven, rouwen en herdenken. Rituelen worden steeds individueler, en, in een steeds diversere bevolking, ook steeds diverser. Onbekendheid met die verschillen en variatie kan tot misverstanden leiden, maar er is ook inspiratie aan te ontleen. Want hoewel sommigen dit pad het liefst alleen bewandelen, is voor anderen juist de sociale context van sterven en rouwen van groot belang. Het ontbreken van vaste rituelen biedt mogelijkheden om nieuwe vormen te vinden om samen te leven met de dood.

Inspiratieadvies

De RVS onderzoekt in dit inspiratieadvies of en hoe we beter kunnen samenleven met de dood waar dat nu problemen oplevert. Dat is zeker niet alleen een opdracht voor beleidsmakers. In dit advies stellen we de vraag hoe we elkaar als *samenleving* beter kunnen ondersteunen bij sterven en rouwen.

De RVS adviseert op het snijvlak van volksgezondheid & samenleving. Met dit inspiratieadvies delen we voorbeelden van manieren van samenleven met de dood. Met deze voorbeelden proberen we inspiratie te bieden voor veelkleurigheid in het samenleven met de dood. De RVS onderzoekt de volgende vragen:

Hoe kunnen we beter samenleven met de dood, waar dat nu niet goed (genoeg) gaat?

We onderzoeken drie vraagstukken:

1. Hoe kunnen we ons beter *uitdrukken* over sterven en rouwen? Nu vermijden we vaak het gesprek en voelen we veel machteloosheid, zowel in de zorg als in de samenleving.
2. Hoe kunnen we het sterven en rouwen beter *doen*? Hoe kunnen we meer ruimte maken voor de grote variatie aan gebruiken, rituelen en manieren van rouwen en sterven?
3. Hoe kunnen we sterven en rouwen beter *regelen*? Hoe kunnen we ruimte voor flexibiliteit creëren in structuur en regelgeving waar die nu knelt?

Wij hebben deze vraagstukken gedestilleerd uit de literatuur, uit de ervaringen van mensen die naar voren zijn gebracht in twee online bijeenkomsten die we organiseren, en uit interviews met mensen die ervaring hebben met de dood en het sterven van anderen (zie bijlage I voor een overzicht).

Dit inspiratieadvies complementeert de driedelige podcastserie **Stervelingen**¹, waarin mensen die op een indringende manier met de dood te maken hebben gehad, hun verhaal vertellen. Het project past binnen het thema uit de RVS-werkagenda Grenzen aan genezen en verbeteren, waarbinnen de Raad adviseert over het omgaan met kwetsbaarheid, lijden en sterven.

Afbakening

De focus van dit inspiratieadvies ligt op de samenleving. Uiteraard speelt de zorg een belangrijke rol als het gaat om sterven, en geregeld halen we ook voorbeelden van zorgverleners aan. Later volgt een ander advies van de RVS over onze omgang in de zorg met mensen die ziek zijn en niet meer beter worden.

We onderzoeken het samenleven met de dood, sterven en rouwen. Ethische en juridische vraagstukken over voltooid leven, euthanasie en wilsverklaringen en over het omgaan met suicide vallen buiten de scope van dit advies. Die zijn al dominant in het publieke debat. Behalve rouw om naasten zijn er andere ingrijpende verlies-ervaringen, zoals een onervulde kindwens, het verbreken van een relatie of het verliezen van een baan of huis. Hoewel de rouw vergelijkbaar kan zijn, focussen wij ons op rouw rondom de dood.

Leeswijzer

In hoofdstuk 1 geven we ontwikkelingen in de omgang met de dood door de samenleving weer. In hoofdstuk 2, 3 en 4 komen achtereenvolgens de 3 vraagstukken aan de orde: in hoofdstuk 2 bespreken we hoe kunnen we ons beter *uitdrukken* over rouwen en sterven, hoofdstuk 3 behandelt hoe we sterven en rouwen beter kunnen *doen*, en hoofdstuk 4 gaat over de vraag hoe we rouw en sterven beter kunnen *regelen*. De tekst wordt afgewisseld met voorbeelden van samenleven met de dood.

No one knows just what to say
It's like we're in uncharted territory

No one knows the proper way
It's like the ground has fallen from under me

Uncharted – Kensington

¹ De podcastserie verscheen op 27 mei 2021 en is te beluisteren via Spotify, Apple Podcasts of RadioviaInternet.

Afbeelding 1

Dodendans

Een 18e-eeuwse afbeelding van de 'dodendans'. Negen verschillende vrouwen, van keizerin tot dwaas, dansen met de dood.

In dit soort voorstellingen werd gewezen op het zinloze onderscheid in rang in het aangezicht van de dood. Men diende zich tijdens drukke wereldse bezigheden bewust te blijven van de onvermijdelijkheid van de dood.



1 Achtergrond – onthand door de dood

“Verlies, sterven en rouw zijn geen vertrouwde onderwerpen voor de meeste mensen,” zo schrijft klinisch psycholoog Manu Keirse in zijn boek *Helpen bij verlies en verdriet* (2017). Het boek, waarvan de eerste druk verscheen in 1997, wordt gezien als standaardwerk op het gebied van rouwverwerking. Mensen weten niet altijd goed hoe je iemand kunt ondersteunen die te maken heeft met de dood of hoe je het erover kunt hebben. Dit geldt voor naasten en omstanders, voor artsen, verpleegkundigen, verzorgenden, geestelijk verzorgers en andere professionele zorgverleners, en ook voor werkgevers en voor docenten op scholen. Door het in onbruik raken van rituelen rond de dood en rond rouw is een kader verdwenen uit de samenleving waarin mensen elkaar vanzelfsprekend kunnen ontmoeten, schrijft Keirse.

Geschiedenis

De geschiedenis laat zien dat de dood voorheen meer als ‘normaal’ onderdeel van het leven werd benaderd dan nu² (Ariès, 1975; Kellehear, 1984; Leget, 2007; Robert & Tradii, 2019; Samuel, 2018). De dood had zelfs een bepaalde aantrekkingskracht. Van de oude Romeinse cultuur tot de Verlichting is er een kunst geweest om goed te sterven, zo schrijft zorgerthicus Carlo Leget; een traditie die van generatie op generatie een gids is geweest naar een goede dood (Leget, 2007). De dood was een ‘normaler’ onderdeel van het leven, omdat mensen zich er vaak toe moesten verhouden. Gezinnen werden bijvoorbeeld veel meer dan nu geconfronteerd met zuigelingen- of kindersterfte, en mensen stierven vaker aan ziektes of aandoeningen die in de huidige tijd niet meer tot de dood leiden. Het sterfbed en manieren om goed te sterven hoorden duidelijker bij het leven. In de middeleeuwen circuleerden er enkele teksten met advies en uitleg vanuit de christelijke traditie over hoe goed te sterven: ‘de kunst van het sterven’, oftewel de *ars moriendi* (Dugdale, 2010; Leget, 2007).

In de laatste circa anderhalve eeuw zijn mensen in westerse culturen zich anders tot de dood gaan verhouden. De Franse historicus Philippe Ariès, die decennialang de houding van de samenleving ten opzichte van de dood bestudeerde, schrijft dat mensen zich sinds eind twintigste eeuw tot een ‘verboden dood’ verhouden: de dood mag er niet zijn in de samenleving (Ariès, 1975). Ook Julia Samuel, een psychotherapeut die gespecialiseerd is in rouw en verlies, schrijft dat emoties rond de dood vanaf de twintigste eeuw meer ontkend en verstopt werden (Samuel, 2018). De Eerste Wereldoorlog was een periode waarin ongekend veel mensen stierven. Spoedig daarna, in 1918, volgde de Spaanse griep, die wereldwijd naar schatting 50 miljoen levens eiste (Johnson & Mueller, 2002). Tijd of emotionele ruimte voor rituelen en afscheid was er nauwelijks. Miljoenen rouwenden moesten door, de focus lag op overleven, zo schrijft

2 Uiteraard zijn daar ook uitzonderingen bij aan te tekenen. Vroeger zag de katholieke kerk bijvoorbeeld doodgeboren en dus niet-gedoopte kinderen als iets zondigs; ze werden ‘weggestopt’ oftewel begraven achter het kerkhof in ongewijde grond (zonder grafje). De vader moest vaak zelf een kuil graven. Op sommige plaatsen zijn er inmiddels monumenten voor doodgeboren en weggestopte kinderen.

Samuel. Tijdens de Tweede Wereldoorlog verloren wederom velen het leven, en de overlevenden hadden hun ouders nauwelijks openlijk zien rouwen. Verdriet werd nog dieper weggestopt, rouwrituelen werden gereduceerd en geïndividualiseerd (Samuel, 2018). “Mensen leren door te kijken, te imiteren en te experimenteren. Hoe kunnen kinderen iets leren over omgaan met rouw en verdriet wanneer ze het niet zien? En wat je als kind niet hebt geleerd, pik je moeilijk op als volwassene. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mensen het vandaag de dag moeilijk hebben met verdriet,” schrijft Keirse (2017). Meer kennis over en ervaring met hóe te rouwen in de huidige samenleving kunnen ons helpen. **Luister hier** naar wat Boudewijn Chabot nog meer zegt over dit onderwerp in de **podcast Stervelingen**.

Het ideaal van maakbaarheid

Het geloof in maakbaarheid van het leven ontwikkelde zich dankzij ontwikkelingen in geneeskunde en medische technologie. De priester maakte langzaam plaats voor de dokter als tussenpersoon tussen patiënt en de dood. Wanneer iemand toch doodging, betekende dit dat de geneeskunde gefaald had; het spreken over de dood raakte in de taboesfeer (Samuel, 2018). Arts en ethicus Lydia Dugdale voegt daaraan toe dat het onderscheid tussen dood en leven voor de patiënt minder duidelijk is geworden als gevolg van enorme ontwikkelingen in de geneeskunde. Waar een diagnose van kanker lange tijd een naderende dood impliceerde, is het inmiddels vaak mogelijk de ziekte te genezen of er lang mee door te leven. Voor een leek is het daardoor soms moeilijk om te weten of de dood ophanden is of niet (Dugdale, 2010). Daarnaast lijkt het vertrouwen in de mogelijkheden van de geneeskunde (en in sommige gevallen van de alternatieve geneeskunde) zo groot dat het mensen – zowel patiënten als artsen – ervan kan weerhouden de realiteit van de dood onder ogen te zien (Dugdale, 2010; Gijbsbertsen & Kremer, 2020).

Gebruiken in onbruik

Ondertussen verandert in de samenleving de rol van religie en daarmee neemt het belang van daarbij behorende traditionele instituties, zoals de kerk en het huwelijk, steeds verder af. Het aantal mensen dat bij een religieus genootschap behoort, daalt (CBS, 2017). Via kerk en vakbond vonden mensen gelijkgestemden (CBS, 2017). Er ligt nu steeds meer nadruk op het idee dat individuen autonoom moeten zijn en zelf hun keuzes moeten kunnen maken. Handvatten voor hoe om te gaan met de dood, lijden en verlies worden daarmee steeds meer de zaak van individuen. Tradities als de burenplicht om een overledene naar de kerk te dragen, zijn daarbij vervangen door het werk van een professionele uitvaartondernemer (Keirse, 2017). Rouwrituelen, gebruiken en gewoonten die verdriet een maatschappelijke dimensie gaven en zichtbaar maakten voor de omgeving, zijn in onbruik geraakt.

Sterven in een professionele omgeving

Stierf in 1950 nog het merendeel van de mensen thuis of onverwacht door een ongeluk, in 2019 is dat 32% (CBS, 2020). Sterven in Nederland vindt nu meestal plaats in een ziekenhuis, verpleeghuis, verzorgingshuis of hospice. Verpleeg- of verzorgingshuizen en hospices zijn uitermate geschikt voor de laatste palliatieve fase: er is veel comfort en hulp, en vaak is er een gevoel van thuis. Het sterven op deze plekken is te zien als een goede en zorgzame ontwikkeling. Tegelijkertijd weten veel mensen niet

Afbeelding 2

Dame in rouwkleding

1904 - In de periode van rouw werden verschillende fases onderscheiden. Volle rouw, tweede rouw en half-rouw. De eisen die aan de rouwkleding werden gesteld verschilden per fase van de rouw.



hoe een sterfbed eruit kan zien. Het sterven is in die zin minder zichtbaar geworden. Naasten kunnen bijvoorbeeld erg schrikken van de zogenaamde 'doodsreutel', een stokkende ademhaling die vaak voorkomt bij sterven en een teken is dat de dood niet lang meer op zich laat wachten. "Kinderen weten tegenwoordig wel waar baby's vandaan komen, maar niet meer hoe het levenseinde eraan toegaat, dat was vroeger andersom," aldus Steven Vanderstichelen, onderzoeker binnen de levenseindezorg en zogenaamde 'compassionate communities'.

Medicalisering van de dood

De RVS publiceerde in 2017 het advies Recept voor maatschappelijk probleem, over de medicalisering van levensfasen (RVS, 2017). De RVS signaleert in dit advies dat verschijnselen die te maken hebben met een bepaalde levensfase haast automatisch worden geduid als een individueel medisch probleem, en dat de oplossing vervolgens bij een zorgprofessional wordt gezocht. Zoals druk gedrag bij kinderen, onzekerheid onder jongvolwassenen, afnemende vruchtbaarheid, overbelasting in het spitsuur van het leven, functievermindering bij het ouder worden. Het advies bespreekt de allerlaatste levensfase (het sterven) niet, toch is de lijn van medicalisering ook daar zichtbaar. De omgang met de dood en rouw wordt vaak geïnterpreteerd als individueel probleem waarvoor zorg kan worden aangeboden. In dit advies interpreteren we de dood en rouw als onlosmakelijk onderdeel van het leven en de samenleving, en verkennen we in hoeverre we als gemeenschap meer ruimte voor de dood en rouw kunnen maken.

Onthand

Wanneer de dood dan toch zijn intrede doet door het verlies van een dierbare of door het eigen naderende levenseinde, worden mensen er nogal eens door overvallen. In sommige gevallen kan het overlijden van een dierbare zo plotseling, schokkend of traumatisch zijn (zeker bij jonge mensen), dat voorbereiding hierop nauwelijks had kunnen helpen. De meeste mensen weten niet wat ze kunnen verwachten. Hoelang gaat dit duren? Is deze mate van ontreddering normaal? Gaan deze pijn en dit verdriet ooit over? Veel mensen zijn bereid om elkaar te ondersteunen en te helpen, maar weten niet hoe ze dat kunnen doen. De confrontatie met het lijden van anderen kan de neiging oproepen om weg te kijken, en dat vergroot vaak het verdriet van de rouwenden. **Luister hier** naar wat Lisanne van Sadelhoff nog meer zegt over dit onderwerp in de **podcast Stervelingen**.

Nieuwe ontwikkelingen

Volgens Samuel is er wel een verschuiving gaande in de houding van mensen ten opzichte van de dood: er wordt inmiddels weer wat meer over gesproken. Samuel ziet dat mensen beginnen te erkennen dat het tonen van kwetsbaarheid en verdriet door veel mensen inmiddels vaker als kracht wordt beschouwd in plaats van als zwakte (Samuel, 2018).

Minder gebruik van algemene of traditionele rituelen kan een nadeel zijn. Toch biedt deze ontwikkeling ook weer mogelijkheden. Mensen ontwikkelen nieuwe initiatieven. Zo ontvouwen zich nieuwe gebruiken, zoals herdenkingsbijeenkomsten op de verjaardag of sterfdag van een overledene en online herdenkingen (Keirse, 2017). Ook begrafenissen en andere levenseinderituelen worden gevarieerder en persoonlijker ingevuld. Mensen voelen ruimte om het ritueel af te stemmen op de persoonlijkheid of de persoonlijke wensen van een individu, de behoeften van zijn of haar naasten of op tradities uit het land van herkomst. Er komen ook nieuwe rollen op die hierbij ondersteunen, zoals alternatieve uitvaartverzorgers, rouw- en verliescoaches, ritueel begeleiders of een levenseinde-doula. Die laatste is iemand die coacht en praktische, spirituele en emotionele ondersteuning biedt in de periode rondom sterven.

Mensen wenden zich ook rond de dood steeds meer tot de digitale wereld. We maken bijvoorbeeld gebruik van online condoleanceregisters, laten een persoonlijke herinnering of bericht achter op het socialmedia-account van de overledene of kunnen via livestreams uitvaarten bijwonen. Stervenden kunnen zelf hun digitale initiatieven ontplooiën, zoals het maken van een Spotify playlist met favoriete muziek. De coronapandemie heeft een boost gegeven aan online (rouw)rituelen rondom de dood. Bovendien is het makkelijker geworden om via social media grootschaligere initiatieven op te zetten, zoals stille tochten, oproepen tot het leggen van bloemen, crowdfunding-acties om een afscheid te financieren of de oprichting van groepen waarin lotgenoten hun ervaringen met verlies, ziekte, lijden en rouw delen. Binnen onze digitale leefomgeving is de drempel laag om aan te sluiten bij, of in contact te komen met elkaar. Zonder beperkingen van landsgrenzen of de noodzaak van fysieke aanwezigheid. Het roept ook nieuwe vragen op, namelijk wat je digitale nalatenschap is wanneer je komt te overlijden en hoe we hier als samenleving mee moeten omgaan (Mr. Online, 2019; Tweede-Kamer 2020/2021).

In-Game begrafenissen en herdenkplaatsen

Via videogames leren mensen over de hele wereld elkaar kennen. Ze ontmoeten elkaar misschien niet in het echt, maar bouwen wel een band op met elkaar. Wanneer een lid van zo'n team in het echte leven komt te overlijden, kan dit leiden tot ervaringen van verlies en rouw. Al jaren worden er zogenaamde 'In-Game begrafenissen' georganiseerd. Dit zijn herdenkingsdiensten die worden vormgegeven in de videogame om een overleden medespeler te herdenken. De personages zijn bijvoorbeeld in zwarte kleding gehuld, lopen in processies en geven een ceremonie vorm op een plek die speciaal was voor het personage van de overleden gamer. Er worden soms grafzerken gecreëerd in het spel als herdenkingsplaats voor spelers. Ook kan er binnen het spel een soort condoleanceregister zijn waarin andere spelers hun steun kunnen betuigen of een boodschap kunnen achterlaten.

Afbeelding 3

In-Game

Dodenmars

In het onlinespel Final Fantasy werd een indrukwekkende rouwdienst gehouden voor een medespeler die aan corona overleed. Honderden avatars gehuld in rouwkleding, hielden een dodenmars, om vervolgens stil te staan bij een grote boom in het bos. Sindsdien fungeert die boom als gedenkplek voor de overleden speler.

Afbeelding 3: Psyjinx



Daarnaast is een beweging te zien rondom duurzame omgang met de dood. Zo hebben onderzoekers gekeken naar duurzame materialen zoals een 'levende doodskist' (gemaakt van mycelium, een organisch en levend materiaal), bestaan er natuurbegraafplaatsen en zijn er in rituelen en afscheidsdiensten opties die beter zijn voor het milieu, zoals voor eten en drinken, rouwvervoer en bloemstukken. In 2020 heeft de Gezondheidsraad geadviseerd om alkalische hydrolyse (ook wel resomeren of oplossen in water) als nieuwe vorm van lijkbezorging te accepteren (Gezondheidsraad, 2020). Uit onderzoek van TNO naar milieueffecten van verschillende uitvaarttechnieken blijkt dat alkalische hydrolyse milieuvriendelijker en ruimtebesparender is dan cremen of begraven (Keijzer et al., 2014). Naar de mogelijkheden van humaan composteren als vorm van lijkbezorging wordt nog verder onderzoek gedaan.

Ook tijdens de coronacrisis vonden mensen andere vormen om afscheid te nemen. Er golden beperkingen in het aantal mensen dat aanwezig mocht zijn en het advies was om 1,5 meter afstand te houden. De Funeraire Academie (zie kader op pag. 54) heeft een online verhalenmuur gelanceerd waarop mensen ervaringen over uitvaarten in coronatijd kunnen delen. Het is onderdeel van het onderzoeksproject 'Uitvaart in tijden van corona', geleid door de universiteit van Tilburg. In plaats van een omhelzing legden mensen een hand op hun eigen hart; in plaats van meezingen tijdens een dienst werd er geneuried; in plaats van een gezamenlijk condoleancemoment vormden mensen een haag langs de route van de kist.

Conclusie

We kunnen stellen dat door de tijd heen de dood uit de samenleving weggedrongen is. Ook traditionele gebruiken rond de dood en rouw zijn in onbruik geraakt. Er lijkt een hiaat te zijn ontstaan dat extra ongemak brengt: mensen voelen zich onthand. Tegelijkertijd ontstaan in dit hiaat juist ook eigentijdse, nieuwe ideeën en initiatieven. Dergelijke initiatieven kunnen eraan bijdragen dat de dood meer onderdeel wordt van het leven en dat er op verschillende manieren mee samen te leven is.

Eigentijdse voorbeelden

De Australische muzikant Nick Cave verloor in 2015 zijn 15-jarige zoon. Het verdriet om dit verlies bezingt hij op het album *Skeleton Tree*. In zijn Conversation Tour gaat Nick Cave het gesprek aan met zijn publiek, en ook op de website The Red Hand Files beantwoordt hij vragen van zijn fans en vertelt hij over de weg van rouw die hij bewandelt. Zo slaagt Nick Cave erin om zijn publiek over rouw en andere gevoelige onderwerpen aan de praat te krijgen.

In 2019 plaatsten onderzoekers van Hogeschool Rotterdam en het Erasmus MC een doodskist op het festivalterrein van Lowlands. De veelal jonge bezoekers kozen hun favoriete uitvaartmuziek, konden in de kist gaan liggen om even te voelen hoe dat is, mochten een boodschap op de kist schrijven, konden een bucket list invullen en meedoen aan een enquête over digitaal nalatenschap.

Meerdere podcasts zijn verschenen waarin de dood laagdrempelig en open besproken wordt. Zoals genoemd heeft de RVS samen met het Vlaams-Nederlandse audio-productiehuis SLOWPONY de **podcastserie Stervelingen** gemaakt. In de podcast *Dag voor dag* voert journalist Liesbeth Rasker gewone gesprekken over rouwen en de dood. Benthe Göbel en Sabien Brehler onderzoeken in *Een Doodnormale Podcast* (van 3FM, gemaakt door omroep HUMAN) wat het betekent om jong te rouwen.

In de Britse zwart-komische tv-serie *After Life* van Ricky Gervais, die zelf de hoofdrol vertolkt, volg je Tony. Tony rouwt om zijn overleden vrouw en gaat sinds haar dood cynisch, zwartgallig en zelfdestructief door het leven. Hoewel hij de wereld wil straffen voor zijn verdriet, ondermijnen de personages om hem heen deze poging door hem voortdurend op eigenzinnige wijze te blijven helpen. De serie is te zien op Netflix.

In de eveneens Britse tv-serie *Fleabag* van Phoebe Waller-Bridge volg je een jonge vrouw die haar weg in de wereld probeert te vinden na het overlijden van haar vriendin. Zij worstelt met rouw, vriendschappen en familie, en al het ongemak dat daarbij komt kijken – en geeft daar regelmatig richting de camera haarscherp, geestig en soms vilein commentaar op. De serie is te zien op Amazon Prime.

Op journalistiek platform *De Correspondent* schrijft **Lisanne van Sadelhoff** artikelen over rouw. Daarin onderzoekt ze welke rol rouw heeft in onze samenleving.

Afbeelding 4.1 & 4.2

Doodskist van Mycelium

Alumni van de TU Delft ontwikkelden een levende doodskist van mycelium (wortelnetwerk van paddenstoelen). Deze Living Cocoon draagt bij aan efficiënte 'compostering' van het lichaam, ruimt giftige stoffen op en levert zo een verrijkte voedingsbodem voor (nieuwe) bomen en planten.

Foto: Bob Hendrixx – Loop Biotech



Afbeelding 5

Dooie Hoek op Lowlands

In 2019 plaatsen onderzoekers van Hogeschool Rotterdam en het Erasmus MC een doods-kist op het festivalterrein van Lowlands. De bezoekers kozen hun favoriete uitvaartmuziek, konden in de kist gaan liggen om even te voelen hoe dat is, een bucket list invullen en meedoen aan een enquête over digitaal nalatenschap.

Foto: Hogeschool Rotterdam



Afbeelding 6

Beter niet

Zeven dingen
die je beter
niet kunt zeggen
tegen iemand
die een tijdje terug
zijn vader
heeft verloren:
Went het al een beetje?
Gaat het al wat beter?
Lekker leuke dingen doen.
Ik weet precies hoe je je voelt.
Gelukkig heb je je moeder nog.
Voor hem was het het beste zo.
Kom op, je bent nog jong,
het komt wel goed.

Dit gedicht komt uit de boekuitgave Doodgewoon

Illustratie Sylvia Weve

© 2014 Bette Westera & Uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht, Haarlem



2 Hoe kunnen we ons beter uitdrukken over sterven en rouwen?

Veel mensen die uit eerste hand rouw of een sterfbed meemaken, beschrijven een intense periode waarin gevoelens en mentale toestanden als ongeloof, verdriet, boosheid, opluchting, contact, verbinding, plezier, schuldgevoel, spijt, gemis elkaar in rap tempo kunnen afwisselen. Mensen kunnen grote behoefte voelen om hun ervaringen te uiten. Er zijn ook mensen die juist naar binnen keren en er niet over willen praten. We missen taal en andere uitdrukkingsmogelijkheden om de variatie en ervaringen rondom sterven en rouwen onder woorden te brengen. In dit hoofdstuk onderzoeken we hoe we ons beter kunnen uitdrukken over sterven en rouwen, met inachtneming van de zeer legitieme behoefte om er juist ook niet over te willen spreken. Luister hier naar wat Eva Cukier nog meer zegt over dit onderwerp in de podcast Stervelingen.

Expertise van professionals

Professionals, zoals uitvaartondernemers, rouwbegeleiders of hulpverleners in de palliatieve zorg, kunnen door hun ervaring en expertise goed uit de voeten met de gevarieerde en grillige ervaringen en behoeften rond sterven en rouwen. Een geïnterviewde ervaren de woorden en nuchtere houding van een betrokken uitvaartondernemer als een verademing ten opzichte van de ongetwijfeld goed bedoelde, maar soms ook onbedoeld kwetsende woorden van de mensen in haar omgeving. Deze professionele expertise wordt in Nederland in rap tempo opgebouwd en gedeeld.

Woorden in de samenleving

Het blijkt voor omstanders vaak lastig om de woorden te vinden om een stervende of rouwende aan te spreken. Woorden kunnen troosten, maar kunnen ook onbedoeld bepaalde verwachtingen of associaties bij mensen oproepen die leed kunnen verergeren. Bekende begrippen zijn bijvoorbeeld woorden als 'sterkte', 'veel kracht'. Dit merkte ook Babet te Winkel na het overlijden van haar moeder. Zij benoemt de normatieve lading die het woord 'sterkte' voor haar heeft: "Sterk zijn is een deugd. Rationeel zijn is een kwaliteit. De controle hebben getuigt van kracht. Met zulke standaarden in onze maatschappij is het moeilijk om ruimte te creëren voor pijn en rouw" (Te Winkel, 2020). Tegelijkertijd kan het voor rouwendenden en stervenden lastig zijn om de woorden te vinden die hun verlieservaringen omschrijven en erkennen. Babet te Winkel richtte **Verlieskunst** op om op een andere manier naar rouw te kunnen kijken, daarmee ruimte te creëren voor ervaringen van pijn en rouw en te bouwen aan een cultuur die rouw beter kan dragen. Het is belangrijk om in de samenleving aandacht te hebben voor taal rondom sterven en rouwen, de (meestal onbedoeld) normatieve lading ervan te expliciteren en te zoeken naar andere woorden die preciezer bepaalde ervaringen van stervenden en rouwendenden beschrijven.

Een rouwwoordenboek

Na de oprichting van 'Verlieskunst', ging Babet te Winkel op zoek naar nieuwe woorden over dood en rouw. Zij heeft een **rouwwoordenboek** ontwikkeld met zelf-bedachte woorden voor ervaringen met de dood. Dit deed ze vanuit een behoefte zich adequater te kunnen uitdrukken over haar ervaringen rond de dood van haar moeder. Doordat ze beter kon overbrengen hoe ze zich voelde, voelde ze zich minder alleen met haar ervaring en meer verbonden met haar omgeving. Enkele voorbeelden van woorden die ze bedacht zijn:

Tussenin-tijd: de periode waarin je op en neer beweegt tussen de tegenwoordige en de verleden tijd als je spreekt over degene die je verloren bent.

Toekomstrouw: rouw om iets wat nooit zal gaan gebeuren en een toekomst die je nooit zult hebben met iemand.

Aanwezig in afwezigheid: Hoe iemand er nog is in de lege plekken die diegene achterliet.
(Te Winkel, 2021)

Een metafoor voor rouw

Een metafoor die sommige rouwendenden behulpzaam vinden is die van 'de bal in de doos' (*ball in the box*) (Casabianca, 2021). Stel je een bal voor in een doos waarin een 'pijnknop' zit. Aan het begin van het verlies is de bal zo groot dat die de pijnknop bij het minste of geringste indrukt. Naarmate de tijd verstrijkt, wordt de bal steeds kleiner en raakt de bal de pijnknop steeds minder vaak. De bal kan echter nog steeds op de pijnknop terechtkomen, juist op onverwachte momenten, en de pijn die dan wordt ervaren kan even hevig zijn als aan het begin van de rouw. Ook kan de bal gedurende een periode weer groter worden en daarna weer kleiner. Het idee is dat rouw nooit helemaal overgaat en dat mensen op onverwachte momenten nog steeds overspoeld kunnen worden door verdriet. Dat rouw niet op een gegeven moment 'verwerkt' is en klaar.

Taal in de zorg

Atul Gawande, chirurg, professor en schrijver voor *The New Yorker*, beschrijft in zijn boek *Being Mortal* (2014) de omgang met de dood in de curatieve geneeskunde. Hij schrijft dat hij gedurende zijn opleiding en later ook in de praktijk nooit leerde om te gaan met en woorden te geven aan de sterfelijkheid van de mens. Hij wijst erop dat een grote groep mensen het ziekenhuis binnenkomt met kwesties die niet op te lossen zijn door de geneeskunde. Bijvoorbeeld mensen die verouderen en steeds kwetsbaarder worden (*frailty*), mensen met terminale ziektes en mensen met chronische ziektes. De vraag wat te doen wordt vaak onbewust geformuleerd in termen van een dilemma: 'Moeten we vechten of opgeven?' Atul Gawande onderzoekt in zijn boek een weg uit deze tegenstelling. Hij stelt dat een andere vraag voor deze

Afbeelding 7

Tussenin-tijd

De periode waarin je op en neer beweegt tussen de tegenwoordige en de verleden tijd als je spreekt over degene die je verloren bent.

Afbeelding: Aida de Jong



mensen relevanter is: 'Wat zijn je doelen en prioriteiten en hoe kan de geneeskunde je ondersteunen bij het behalen van deze doelen?' Deze vraag zet het gesprek op een heel ander spoor. Dit onderwerp wordt nader uitgewerkt in een later te verschijnen advies van de RVS over onze omgang in de zorg met mensen die ziek zijn en niet meer beter worden. **Luister hier** naar wat Judith Voogt en **hier** wat Robin Kok nog meer zegt over dit onderwerp in de **podcast Stervelingen**.

Strijdretoriek

In 2015 bracht een stuurgroep namens de Koninklijke Nederlandsche Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst (KNMG) de gerichtheid van artsen en patiënten op doorbehandelen in kaart. Wat zijn de mechanismen die doorbehandelen stimuleren? Waarom is het zo moeilijk een goed gesprek over een waardig levenseinde te voeren? (Stuurgroep Passende zorg in de laatste levensfase, 2015). Het rapport *Niet alles wat kan, hoeft* beschrijft 15 mechanismen, waaronder een algemene tendens: niet behandelen staat gelijk aan het leven opgeven, en opgeven is in onze samenleving geen optie. De dood is iets 'om tegen te strijden'. Ook de terminologie 'afzien van behandeling' impliceert dat je dan ergens *niet* voor kiest. Je doet iets niet. Het is helderder om te zeggen dat mensen wél voor iets kiezen: voor een goed levenseinde of het nog kunnen meemaken van belangrijke gebeurtenissen.

We worden meer beïnvloed door onze taal en metaforen dan we denken. De strijdretoriek rondom de behandeling van kanker – 'niet opgeven', 'sta op tegen kanker', kanker 'overwinnen' – is ook meermaals bekritiseerd (Sample, 2019; De Visser, 2015). De strijdretoriek en oorlogsmetaforen impliceren – zonder dat iemand het zo bedoelt – dat mensen die sterven aan kanker 'opgeven' en framen ook gezondheidszorgmedewerkers onbedoeld als 'heroïsch' in een 'strijd tegen de dood'. Ook huisarts Hans van den Bosch reflecteerde op taal in een open brief naar zijn behandelend oncoloog in *Medisch Contact* (2014). In deze brief laat hij zien dat dezelfde zin 'Elke dag is er één' voor hen beiden iets heel anders betekent: voor zijn behandelend oncoloog betekent het dat iedere dag uitstel van therapie er één te veel is, en voor Hans betekent het iedere dag met zijn dierbaren er één is die hij wil koesteren en dat hij daarom juist *niet* wil kiezen voor behandeling met chemotherapie. In beide gevallen is het opvallend dat de gebezigde *taal* en de betekenis die men aan woorden hecht, ter discussie wordt gesteld.

Voorbij de taal

Taal is voor sommige mensen per definitie ontoereikend. Een blik, een gebaar, een hand op een schouder kan ervoor zorgen dat mensen zich meer gezien voelen dan woorden (die voor sommigen te indringend of direct kunnen overkomen). Ook kunstuitingen, zoals muziek, een roman, schilderij, toneelstuk of film, kunnen het 'onzegbare' beter uitdrukken dan taal. Dit kan grote troost bieden aan mensen die sterven of in de rouw zijn. Ook rituelen (zie hoofdstuk 2) kunnen emoties in een vorm gieten die mensen houvast geeft en een gevoel van gezamenlijkheid, waardigheid en symboliek. **Luister hier** naar wat Pieter van Amelsfoort nog meer zegt over dit onderwerp in de **podcast Stervelingen**.

Sprekende voorbeelden uit de kunst

In het **vierde seizoen** (2021) van de *Spoken Word Sessies* van Omroep HUMAN creëren 8 woordkunstenaars samen met muzikanten een nieuw kunstwerk over de dood.

Een groep dichters genaamd de Poule des Doods brengt een bijzondere laatste saluut aan overledenen van wie niemand hun uitvaart bezoekt. Bij iedere eenzame uitvaart schrijft een van de dichters een gedicht en draagt dit voor. In 2012 verscheen een documentaire over deze dichters: **Poule des Doods**.

Kunstenares Ida ver der Lee ontwerpt rituelen bij het herdenken, verwerken of vieren van emotionele gebeurtenissen en processen, zoals rouw en verlies. Zo bedacht zij **Allerzielen Alom**, waarbij begraafplaatsen worden aangekleed met licht, vuur, klank en kunst. Kunstenaars en ritueelbegeleiders kunnen bezoekers helpen een mooie sfeer bij het graf te creëren.

Dödlik is een hoax die is ontstaan door het verspreiden van de handleiding van een fictieve IKEA-doodskist, door Nelleke van Lomwel en Laura Hooreman (destijds studenten aan de Willem de Kooning Academy in Rotterdam). Bij IKEA kopen we onze eerste wieg, dus waarom niet onze laatste? De fictieve handleiding leidde tot veel discussie (o.a. op Twitter).

Afsluitend

Woorden hebben een onmiskenbare invloed op de wijze waarop mensen dingen beleven. Nieuwe woorden vinden, andere vragen stellen en het delen van de variatie, ambivalentie en grilligheid rondom rouw en sterven in de publieke ruimte kunnen ons helpen om beter met elkaar te praten over sterven en rouwen. Ook kunstuitingen, zoals muziek, toneel en beeldende kunst, kunnen uiting geven aan het onzegbare en daarmee zeer betekenisvol zijn voor mensen.

Afbeelding 8

Allerzielen Alom

Bij een Allerzielen Alom viering zijn begraafplaatsen 's avonds feeëriek ingericht met licht en vuur, maar het draait vooral om de bijzondere rituelen waar bezoekers hun doden kunnen herdenken. Kunstenaars helpen bij het ontwikkelen en uitvoeren van die rituelen.

Foto: Max Linsen



Afbeelding 9

Dödlik

Zelfmaak doodskist, niet van IKEA

Nelleke van Lomwel en Laura Hooreman creëerden in 2017 een hoax door Dödlik instructiefolders te verspreiden, wat de suggestie wekte dat IKEA met een nieuw product op de markt kwam.

Het leverde verraste twitter-reacties op van nietsvermoedende IKEA-consumenten en -servicedeskmedewerkers. "Nee, doodskisten zitten niet in ons assortiment - dat moet een vergissing zijn!"

Foto: Nelleke van Lomwel



3 Hoe kunnen we het sterven en rouwen beter doen?

Sterven en rouwen zijn werkwoorden. Het zijn dingen die we doen, die we praktiseren. De manier waarop we samenleven met de dood is niet universeel, maar verschilt tussen culturen en tussen mensen binnen culturen. Verschillende groepen mensen hebben in verschillende tijden betekenis gegeven aan de dood en antwoorden geformuleerd op de vraag wat er na deze dood gebeurt. Een stervende is ingebed in een omgeving waarbij bepaalde waarden, gebruiken en rituelen horen. Dat kan verwarrend zijn en schuren, maar biedt ook mogelijkheden. We kunnen inspiratie putten uit al deze verschillen tussen culturen en individuele variaties, zodat we sterven en rouwen beter leren doen.

Niet één goede dood

Er zijn talrijke pogingen gedaan om een goede dood te definiëren, stelt de Lancet Commission on the Value of Death (Smith et al., 2018). Veel mensen in westerse culturen gaan ervan uit dat een goede dood pijnvrij is, waardig, met symptomen onder controle, op een gewenste plek en omringd door dierbaren. Suzanne van de Vathorst noemt in haar oratie het verschijnen van lijstjes met elementen voor een goede dood. Daarin staat meestal: “De stervende en zijn omgeving spreken open over de dood, en zijn aanwezigheid wordt niet ontkend. Verder sterft men liever niet in het ziekenhuis, maar thuis, en ook niet alleen, maar omringd door familie en vrienden. De zaken zijn afgerond, alles is gezegd, ruzies zijn bijgelegd. Er treedt mogelijk zelfs nog persoonlijke groei op. En men vindt het mooi als je sterft zoals je hebt geleefd” (Van de Vathorst, 2014). Maar wat als het anders gaat dan gedacht, zoals vaak gebeurt? En wat als je het anders wilt doen dan hoe het ‘gemiddeld’ gezien gebeurt?

Als het doodgaan anders gaat dan verwacht, zien mensen het in veel gevallen als een ‘minder goede’ dood. Zo lijkt een eenzame dood misschien een slechte dood, maar dat hoeft het niet te zijn. Het hangt af van de context en de behoeften van de stervende en diens omgeving. Zo kunnen stervenden in de laatste fase bijvoorbeeld minder of geen behoefte meer hebben aan fysiek contact (Visser, 2020). Zoals Kirsten Aben, een huisarts in opleiding die we spraken aangaf: “De dood komt in mijn ervaring toch vaak op een andere manier en een ander moment dan je verwacht.” Het is volgens haar juist van belang om mensen voor te bereiden op die onvoorspelbaarheid, zodat ze niet onmiddellijk denken dat het stervensproces *minder goed* is als het anders gaat dan verwacht. Onbekendheid met hoe dat gaat, sterven, draagt bij aan ervaringen van een ‘slechte dood’.

Kennis verspreiden over de dood

Landelijk Expertisecentrum Sterven

Het Landelijk Expertisecentrum Sterven is een stichting die zich inzet voor het bevorderen van kennis en wijsheid over sterven. De oprichters merken namelijk dat er in onze westerse samenleving veel onbekendheid met het proces van sterven bestaat, met ongemak en angst tot gevolg. Door hun inzet hopen ze dat er in Nederland een stervenscultuur ontstaat die gebaseerd is op inzicht en vertrouwen. Op de website is informatie te vinden over hoe het stervensproces eruitziet, maar ook over wat er precies gebeurt tijdens dat stervensproces. Bijvoorbeeld wat er gebeurt als iemand stopt met eten en drinken. Daarnaast geeft de stichting handreikingen over hoe je als naaste tijdens de laatste levensdagen kunt aansluiten bij de stervende. Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld nog wel prettig als iemand de lippen af en toe vochtig maakt met water of ijs. En misschien moet je opletten met heftige geuren, omdat die te intens kunnen zijn, wat tot onrust kan leiden. Door in deze informatie te voorzien, hoopt het Landelijk Expertisecentrum Sterven in ieder geval een gedeelte van het ongemak en de angst die soms ontstaat weg te nemen. De stichting biedt een opleiding tot stervensbegeleider en diverse scholingen.

Landelijk Expertisecentrum Sterven

Bureau MORBidee

Bureau MORBidee is een samenwerking tussen Mariska Overman, docente levensbeschouwing en filosofie, en Rob Bruntink, journalist en auteur met specialisatie palliatieve zorg en uitvaartzorg. Zij hebben het bureau opgericht vanuit hun gezamenlijke missie om de dood bespreekbaar(der) te maken. Ze vinden het belangrijk dat Nederland een ‘doodvriendelijke samenleving’ wordt. Ze ontwikkelden diverse gesprekshulpen, publiceerden boeken en verzorgen scholing en trainingen over levenseindegesprekken.

Bureau MORBidee

Grote variatie in sterven

Ongeveer 25% van de Nederlandse inwoners heeft een migratie-achtergrond (CBS, 2021). Deze mensen zijn opgegroeid met andere gebruiken en rituelen en (geloofs)overtuigingen rondom het sterven. Naar verwachting zal in 2050 ongeveer 30 tot 40 % van de Nederlandse inwoners een migratieachtergrond hebben (CBS, 2020). Daarmee groeit ook het aantal mensen met een migratie-achtergrond dat in Nederland zal sterven (CBS, 2020). Juist rond het levenseinde kunnen religieuze en culturele gebruiken extra belangrijk worden, ook voor mensen die deze tijdens hun leven misschien niet praktiseren. Aan de andere kant kunnen mensen juist ook afstand nemen van rituelen uit het land van herkomst en een meer persoonlijke of hybride vorm kiezen. De groep mensen met een migratieachtergrond is divers, niet alleen doordat zij uit verschillende landen komen of om verschillende redenen in Nederland wonen, maar ook omdat verschillen tussen generaties ontstaan. Sommige mensen voelen zich daardoor bij meerdere culturen of juist bij geen cultuur meer thuis. Zoals Fatoş

Ipek-Demir, senior-adviseur sociaal domein en ervaringsdeskundige mantelzorger het beschreef: “Het voelde als geen dak hebben waaronder je kan schuilen.” Geen cultuur is statisch, en ook hier is er ruimte voor nieuwe variaties.

Landelijk expertisecentrum Pharos, dat zich richt op het terugdringen van gezondheidsverschillen, geeft aan dat in Nederland vaak heel direct over de dood gesproken wordt. Volgens Pharos kan dat bij sommige migranten op onbegrip stuiten. Hen direct aanspreken over de dood bevordert het vertrouwen in Nederlandse zorgverleners dan niet. De naderende dood is in veel culturen zelfs een taboe, stelt Pharos (Boland et al., 2017). **Luister hier** naar wat Mualla Kaya nog meer zegt over dit onderwerp in de podcast **Stervelingen**.

‘We weten het niet maar leg het ons uit’

Toen mijn moeder kwam te sterven, kwam ze als eerste moslima in een katholiek hospice. Er kwam voor het eerst een Turkse vrouw in het hospice en je voelde de paniek gewoon. Maar het was geweldig, mijn moeder had heel goede ervaringen met de geestelijk verzorger, die gesprekken waren heel fijn voor haar. De geestelijk verzorger heeft benoemd dat hij een ander geloof had, maar dat hij er was voor alle geloven en heeft gevraagd of zij ook behoefte had aan gesprekken. Zij heeft ontzettend veel aan die gesprekken gehad. Wat ik vooral fijn vond, was de houding daar: ‘We weten het niet, maar leg het ons uit.’ Ik heb echt het gevoel dat we van elkaar geleerd hebben. Ik heb toen op een A4'tje geschreven wat belangrijk voor moslims was rond het levenseinde, maar was eerlijk gezegd wel verontwaardigd om te vernemen dat dit A4'tje nog steeds wordt gebruikt. Je mag toch wel verwachten dat het zich iets meer ontwikkeld had. Dat zegt mij dat er weinig veranderd is.

Bij het overlijden van mijn vader had ik weer heel andere ervaringen. Hij heeft in drie huizen gewoond. De eerste waren cultuursensitief (het eerste huis was een islamitisch huis), maar daar hadden ze te weinig kennis van dementie, vond ik. Het laatste huis was een wit huis en mijn ervaringen daar waren tegenstrijdig en ambivalent. Het hing er maar net vanaf wie ik trof. Ik heb bij mijn vaders overlijden letterlijk ervaren dat ik op maandag belde naar de arts en werd bejegend als paniekerige mantelzorger die vooral niet moest overdrijven. De dinsdag daarop trof ik juist twee zorgverleners die naar me luisterden, begrip toonden en het allerbelangrijkste, vragen stelden: wat is belangrijk voor ons als familie, en wat was belangrijk geweest voor mijn vader?

Fatoş Ipek-Demir

Senior-adviseur sociaal domein en ervaringsdeskundige mantelzorger

Daarnaast kan er ook voor de persoon met een migratieachtergrond te veel worden ingevuld hoe het in zijn of haar cultuur eraan toegaat. Juist vanuit de wens om ruimte te bieden aan andere culturen kan het zijn dat die aannames niet aansluiten bij hoe iemand benaderd wil worden. Er zijn ook tussen verschillende generaties grote verschillen in opvattingen over hoe om te gaan met de dood (Boland et al., 2017).

Deze variatie tussen mensen maakt het moeilijk om algemene conclusies te trekken rondom sterven en benadrukt het belang om per individu af te tasten en te bespreken wat belangrijk voor iemand is.

Een voorbeeld van dit expliciete zoeken, uit zich in de toegang tot levenseindezorg, zoals hospices. Het bestaan van hospices is niet altijd bekend bij mensen met een migratieachtergrond (Boland et al., 2017). Steven Vanderstichelen, onderzoeker binnen levenseindezorg en zogenaamde ‘compassionate communities’, noemde bijvoorbeeld het verhaal van het St. Joseph’s hospice in Engeland. Daar kwamen nauwelijks moslims. Hoezeer ze zich er ook voor inspannen, het lukte gewoon niet. Uiteindelijk deden ze navraag bij de moskee en toen bleek de barrière het ontbreken van stromend water te zijn om zich te kunnen reinigen in de spirituele ruimte. Dit was iets waar niemand over sprak, maar wat wel doorslaggevend was. Daar valt dus nog een wereld te winnen: zorgverleners en hospices kunnen meer actief bij diverse groepen mensen navragen welke gebruiken belangrijk voor ze zijn in deze laatste fase van het leven.

Ook leeft bij sommigen het idee dat bepaalde beperkende regels heersen binnen instellingen, bijvoorbeeld dat er maar een beperkt aantal bezoekers toegelaten wordt. Binnen sommige culturen is het juist erg belangrijk om met zo veel mogelijk familieleden bij het sterfbed aanwezig te zijn. In hospices gelden over het algemeen geen strenge restricties voor bezoektijden of aantallen (met uitzondering van coronamaatregelen).

Ruimte voor verschillende manieren van rouwen

Cultuur heeft ook invloed op hoe mensen rouwen. Behalve het sterven van naasten zijn er ook andere verlieservaringen, zoals een miskraam, een onvervulde kindwens, een verbroken relatie of het verlies van een baan of huis. Leonard de Mol van Otterloo, rouw- en stervensbegeleider, stelde in een interview dat het kunnen omgaan met verlies, kunnen rouwen, een belangrijke levensvaardigheid is die juist het welzijn, de vitaliteit, de veerkrachtigheid en het gevoel van verbinding kan vergroten. Zijn insteek is: rouw is de achterkant van liefde. Hoe intenser de liefde is geweest, hoe meer pijn het verlies zal doen. Het goede nieuws is volgens de Mol: “rouwen kun je leren”. Uit internationaal vergelijkend onderzoek naar het geluksniveau in verschillende landen blijkt dat investeren in mentale gezondheidszorg invloed heeft op het geluksgevoel van inwoners. Ook het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) organiseerde onlangs een webinar waarin het verband werd gelegd tussen het gerapporteerde geluksniveau in een land en de levensvaardigheden van de inwoners (SCP, 2021).

Mirjam Schulp, een andere rouwbegeleider die we spraken, wijst erop dat verlies en verdriet bij uitstek ook emoties zijn die kunnen zorgen voor verbinding, gemeenschapsvorming en waardevol contact tussen mensen. Zo zijn voor ouderen begrafenissen ook momenten waarop ze elkaar weer ontmoeten. Wanneer mensen dan kwetsbaar durven te zijn, ontstaan vaak gevoelens van verbinding, ergens bij horen en ook zelfcompassie. Juist het ‘wegstoppen’ of niet tonen en uiten van emoties als verdriet, boosheid, wanhoop of andere emoties die minder sociaal geaccepteerd

zijn rondom de dood of rouw, zoals opluchting, kunnen bijdragen aan ervaringen van eenzaamheid, schuldgevoel en schaamte.

Emoties als wegwijzers

Een relevante benadering vanuit de psychologie is de interpretatie van emoties als 'wegwijzers' (*signposts*) of signalen voor dat wat belangrijk is voor iemand. In plaats van zogenaamde 'negatieve' emoties zoals verdriet, woede, schaamte, eenzaamheid en jaloezie te interpreteren als emoties die zo veel mogelijk 'vermeden' dienen te worden, interpreteert deze benadering emoties juist als signalen voor wat belangrijk voor een individu is. Zo kan boosheid wijzen op de behoefte een grens te stellen, kan eenzaamheid wijzen op de behoefte aan verbinding, en verdriet op een belangrijk verlies van iets of iemand. De sociologie voegt daar een dimensie van machtsverhoudingen aan toe. Binnen de sociologie is uitvoerig onderzocht dat hoe hoger de positie, hoe meer ruimte en begrip er is voor emoties. Hoe minder macht (zowel formeel als informeel), hoe minder ruimte mensen voelen en krijgen van hun omgeving om hun 'negatieve' emoties zoals boosheid te tonen en te uiten. Het beheersen van emoties gebeurt met name door zelfregulatie (bijvoorbeeld omdat de leidinggevende dat lastig of belastend vindt), maar een leidinggevende kan juist ook opdracht geven om bepaalde emoties te tonen, bijvoorbeeld lachen tegen klanten (Fineman, 2000; Fineman & Sturdy, 1999).

Rouw wordt in de Nederlandse cultuur vaak binnen kleine kring beleefd. Soms stellen mensen zich terughoudend op om hun rouw of verdriet te delen, omdat ze het gevoel hebben dat ze hun omgeving ermee belasten. Ze voelen ook een morele druk om vrolijk en enthousiast te moeten zijn. Dit in tegenstelling tot in sommige andere culturen. Mensen met een Antilliaanse achtergrond bijvoorbeeld, uiten hun emoties vrijer en praten veel over de dode. Ze kenden vroeger een gebruik waarbij 'huilvrouwen' ingehuurd werden om hard te huilen op begrafenissen. Zo werd vormgegeven aan het idee dat tranen de ziel van de overledene reinigen, zodat die sneller bij God aankomt. Hoewel het inhuren van huilvrouwen steeds minder gebeurt, worden emoties nog steeds openlijk getoond. Binnen andere culturen zoals de Ghanese, Nigeriaanse, Chinese en Boliviaanse is het nog wel gebruikelijk om huilvrouwen in te huren. Dat werkt aanstekelijk: zien huilen doet huilen. Dit voorbeeld laat zien dat het tonen van emoties in sommige culturen juist als waardevol wordt beschouwd en wordt toegejuicht.

Open over verdriet: Paul Blokhuis

Paul Blokhuis, staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), verloor in 2018 zijn jongste dochter die toen 18 was. Hij deelde een aantal ervaringen via social media en interviews in kranten en op televisie. Zo tweette hij op haar sterfdag "(..) Julia. Alweer drie jaar geleden dat we afscheid moesten nemen. We blijven haar naam noemen. Zelfs haar naam is mooi." Hij heeft op woensdag altijd een thuiswerkdag en bezoekt dan heel bewust haar graf om zijn verdriet te kunnen toelaten. Door zijn rol als staatssecretaris bereikt hij veel mensen en hij toont met zijn openheid in het publieke domein een manier om met zo'n groot verlies om te gaan. De vele comments onder zijn tweets laten zien dat veel mensen zo'n tweet van een staatssecretaris aangrijpen om ook ruimte, tijd en aandacht te vragen voor hun eigen geliefden die ze verloren hebben.

Een heel andere manier van omgaan met het afscheid is die binnen de ultraorthodoxe joodse cultuur waarin het juist een gebruik is om te zwijgen over een aanstaande dood. Praten over het sterven zou het sterven slechter maken en versnellen. Wanneer een stervende patiënt in het ziekenhuis ligt, blijft er uit zorg voor de stervende continu een familielid of persoon uit de gemeenschap bij de kamerdeur staan om te zorgen dat er niet zomaar een dokter binnenstapt die openlijk spreekt over de dood.

Verschillen tussen en binnen culturen in het (mogen) tonen van emoties als verdriet zijn enorm. Dat is interessant en laat tegelijkertijd zien dat wanneer mensen uit verschillende culturen elkaar tegenkomen, dit kan schuren of botsen. En dat het voor personen (o.a. professionals) die omgaan met stervenden en rouwendenden, ingewikkeld is om goede zorg te verlenen. Dat vraagt om gezamenlijk aftasten.

Behalve in het omgaan met afscheid en verdriet heersen er bij mensen met een migratieachtergrond verschillende ideeën rondom het begraven en het vinden en vormgeven van een laatste rustplaats voor de overledene. Regelmatig vinden er zogenoemde 'repatriëringsvluchten' plaats, waarbij de overledene terug wordt gebracht naar zijn of haar vaderland. Sommige mensen hebben namelijk de voorkeur om hun laatste rustplaats te krijgen in het land van herkomst, met bijpassende gebruiken. Door de coronapandemie was dit niet altijd mogelijk. Hierdoor is een grotere vraag ontstaan naar begraafplaatsen voor specifieke groepen mensen in Nederland. Daardoor bleek al snel dat de islamitische begraafplaatsen met eeuwige grafurft in Nederland vol raakten. Door de schaarste aan ruimte voor deze plekken is het voor steden lastig om in deze groeiende vraag te voorzien.

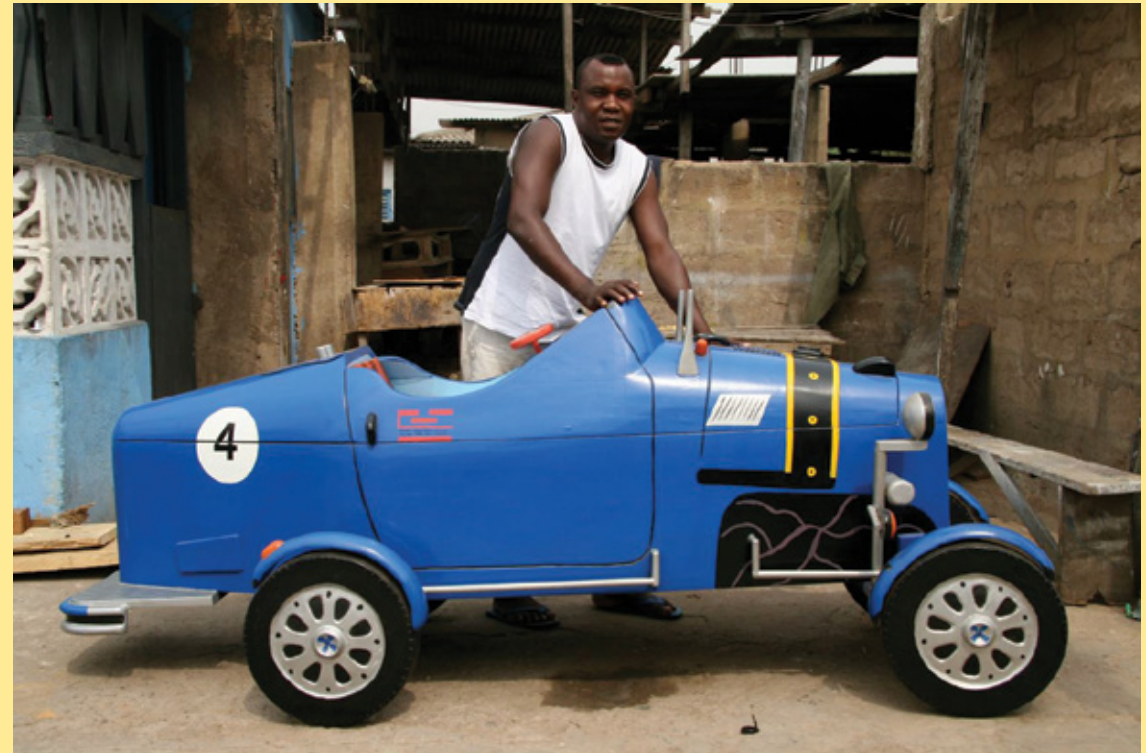
Veel nabestaanden leggen bloemen bij het graf om de overledene te eren. Binnen de joodse cultuur is het gangbaar om op het graf van de overledene steentjes te leggen. Hiermee eren zij de doden en houden ze de herinnering aan hun dierbaren levend. Een steen is bovendien niet vergankelijk, een steen blijft eeuwig bestaan, wat symbolisch is voor het feit dat ze eeuwig aan de overledene blijven denken. Men vindt steun in het idee dat nog een gedeelte van de ziel van de overledene op die plaats aanwezig is en dat nabestaanden zo kunnen laten weten dat diegene niet vergeten wordt.

Afbeelding 10

Auto-doodskist

De Ghanese doodskistenmaker
Daniel Mensah met een kist in
de vorm van een auto.

Foto: Regula Tschumi



Afbeelding 11

De Uitvaartbus

In 2002 ontwikkelde Mark van de Poel de Uitvaartbus. In de Uitvaartbus kunnen, rondom de kist, zo'n 17 mensen plaatsnemen.

Foto: Mark van de Poel



Soms leggen nabestaanden ook briefjes onder de steentjes waarop boodschappen aan overledenen staan. In Ghana wordt soms een kist ontworpen die symbool staat voor het leven van de overledene. De kisten zijn zorgvuldig ontworpen en beschilderd, bijvoorbeeld in de vorm van een auto, zwaan of vis.

Door bewegingen als secularisering en individualisering ontstaat maatschappelijk meer interesse om afscheidsrituelen gevarieerd en persoonlijk vorm te geven. Zo kwamen we het voorbeeld tegen van de zogenaamde Uitvaartbus. Mark van de Poel, de ontwikkelaar van de Uitvaartbus, vond de traditie van achter een rouwauto aan rijden, afstandelijk overkomen. Daarom ontwikkelde hij deze Uitvaartbus. In het midden van de bus is de kist geplaatst waar familie en andere naasten van de overledene omheen kunnen zitten en zo samen de laatste rit(ten) afleggen. Deze bus kan indien gewenst ook eerst langs belangrijke plekken voor de overledene rijden, om vervolgens naar de begraafplaats te gaan. Zo ontstaan er tal van creatieve afscheidsrituelen.

Kennis bundelen en delen

Museum Tot Zover

Nederlands Uitvaart Museum **Tot Zover** informeert over uitvaartrituelen en biedt reflectie op sterfelijkheid in brede zin. Het museum maakt prikkelende tentoonstellingen met maatschappelijke relevantie en biedt een podium aan kunstenaars, vormgevers en fotografen. Het is het enige museum in Nederland dat is gespecialiseerd in de dood en staat op de monumentale begraafplaats De Nieuwe Ooster in Amsterdam.

Funeraire Academie

Museum Tot Zover is mede-initiatiefnemer van de Funeraire Academie. Dit is een platform waar wetenschap en uitvaartbranche samenkomen en kennis delen rondom de dood en de uitvaartcultuur. De Funeraire Academie faciliteert bijeenkomsten voor experts en voor een breder publiek en biedt een digitaal platform voor gegevensuitwisseling. Onderdeel hiervan is een databank van afstudeerscripties (hbo en wo) die raken aan de dood. Daarnaast biedt het museum lesmateriaal aan voor basisscholen via de pagina www.doodgewoonindeklas.nl.

Afsluitend

Beter samenleven met de dood vraagt om het delen van de ervaringen met sterven en rouwen om daarmee ook de variatie aan behoeften van mensen te laten zien en er inspiratie aan te ontlelen. Er komt meer creativiteit in het vormgeven van rituelen die bij de persoon en de situatie passen. Als we meer in aanraking komen met die variatie aan manieren waarop mensen kunnen en willen sterven of rouwen, kunnen anderen daar inspiratie uit putten.

4 Hoe kunnen we sterven en rouwen beter regelen?

Iedereen gaat dood, maar een stervensproces en een rouwproces verloopt vaak grillig en er zijn grote verschillen tussen hoe mensen dat beleven. Ook de behoeften van stervenden en rouwenden wisselen. Juist rond sterven kan het zo zijn dat mensen tegelijkertijd iets wél en níét willen, zoals euthanasie voor zichzelf regelen en tegelijkertijd opgelucht zijn dat het niet hoeft (Van Tongeren, 2020). Het goed ondersteunen van mensen die sterven of rouwen vraagt om afstemming en flexibiliteit. Organisaties als bedrijven, scholen, opleidingen en zorginstellingen opereren veelal op basis van gedetailleerde regelgeving en protocollen, hetgeen op gespannen voet kan staan met flexibiliteit. Waar knelt het in structuur en regelgeving? Kunnen we sterven en rouwen beter regelen? In dit hoofdstuk bespreken we enkele voorbeelden van beleid en regelgeving voor mensen die gaan sterven of die rouwen.

Er wordt wel opgemerkt dat mensen met een chronische of levensbedreigende aandoening slechts 5 % van hun tijd doorbrengen met een zorgprofessional (arts, maatschappelijk werker, psycholoog etc.). De rest van de tijd (95%) wordt thuis doorgebracht met familie, vrienden, in de wijk, op school, op het werk etc. Dit benadrukt het belang om strategieën voor beter samenleven met de dood op samenlevingsniveau te ontwikkelen en dit niet alleen tot de zorg te beperken. Juist in de contacten buiten de zorg ervaren veel mensen steun én ongemak in het omgaan met sterven en de dood. In Nederland worden schrijnende gevallen gerapporteerd over onbegrip. Zo is er een scholier die in haar blog schrijft dat ze met veel moeite een herkansing krijgt van een toets die ze niet kon maken, omdat haar broer was overleden (Stilgeweest, 2021). Ook beschrijft iemand die, nu haar overlijden op komst is, zo lang mogelijk wil blijven werken en meemaakt dat collega's afbuigen naar de trap als ze haar zien staan bij de lift (Trepels van Mil, 2021). Dit soort ervaringen kunnen bijdragen aan een gevoel van eenzaamheid van mensen die direct te maken hebben met de dood.

Evenzogoed ervaren mensen hartverwarmende en steunende reacties uit hun directe omgeving. Mensen leren leven met hun verdriet en leren het te integreren als onderdeel van hun leven, juist ook dankzij dierbaren en soms vreemden, die er op verschillende manieren voor hen zijn. Juist praktische steun geven, een maaltijd langsbrengen, helpen met schoonmaken, taken uit handen nemen enzovoort, kan een wereld van verschil maken.

Beleid, regelgeving en toenemende professionalisering rondom sterven en rouwen kunnen mensen het gevoel geven dat ze minder ruimte hebben of minder geëquipeerd zijn om de dood en rouw in eigen hand te nemen. Zo vertelde een bestuurder dat een team binnen de ouderenzorg in alle staten was, omdat de familie van een overleden bewoner een busje gehuurd had om het lichaam mee naar huis te nemen. Dat moest professioneel gebeuren, volgens het team. De Wet op de lijkbezorging geeft mensen echter veel ruimte voor een eigen invulling van het vervoer. Ruimte die

mensen niet altijd nemen of waar zij niet van weten. We bespreken in dit hoofdstuk achtereenvolgens beleid rond sterven en rouwen op het werk, op scholen, in de zorg, binnen het verenigingsleven en rijk en gemeenten. We kunnen hierbij niet uitputtend zijn, maar bieden enkele in het oog springende reflecties.

Beleid rond sterven en rouwen op het werk

Werkgevers spelen een belangrijke rol voor werknemers in de rouw en bij werknemers met een levensbedreigende ziekte. Het lukt op dit moment niet alle werkgevers om de juiste begeleiding vorm te geven en de belangen van werknemer en werkgever bespreekbaar te maken. Een traject op maat is nodig, maar dat slaagt niet altijd. De belangen van werkgever en werknemer kunnen tegengesteld zijn. Een werkgever heeft belang bij continuïteit en productiviteit, maar de zieke of rouwende werknemer kan dat niet altijd bieden. Ook kan een werkgever de opvatting hebben dat verdriet na enige tijd weer over moet zijn of dat de werksituatie losstaat van de privésituatie (Keirse, 2017).

Manu Keirse schrijft dat de gevoeligheid van collega's – in het bijzonder van de leidinggevenden – samen met flexibiliteit in de aanpassing van werkprocedures, fundamentele invloed heeft op de rouwervaring. "Hoe beter de organisatie reageert, hoe sneller de medewerkers weer gericht zijn op de missies van de organisatie en hoe sneller de samenhang in het team zich herstelt. Als je er geen aandacht aan geeft, dan betaal je een grote prijs voor je relatieve verwaarlozing" (Keirse, 2017). Alleen het voldoen aan afspraken rondom verlof die zijn vastgelegd in de cao of de arbeidsovereenkomst is vaak niet toereikend en kan zelfs contraproductief werken, omdat het contact dan erg formeel en gestandaardiseerd wordt ingevuld (Bastiaan-Trinthamer, 2017). Een voorbeeld dat Keirse noemt: "Een man komt terug op het werk na het sterven van zijn kind. Zijn directeur: 'huilen doe je maar in de pauze'" (Keirse, 2017).

Het hangt mede af van bijvoorbeeld de omvang van het bedrijf en de intentie van een werkgever in hoeverre ruimte gemaakt kan worden voor rouw, verlies en de dood. Er wordt nogal eens onderschat hoeveel steun een medewerker kan ervaren door relatief kleine interventies, zoals een aangepast bureau, een kaart en een bos bloemen van het team, toestemming om te vertrekken als het 'te veel wordt', een berichtje van de leidinggevende op de sterfdag van de naaste of een tijdelijk aangepast takenpakket. Het gevaar bestaat dat een werkgever zich met name richt op het voldoen aan de verplichtingen die wet- en regelgeving stellen en daarmee de relationele kant uit het oog verliest, waardoor de medewerker zich geïsoleerd voelt (Bastiaan-Trinthamer, 2017).

Goed werkgeverschap

In het boek *Helpen bij verlies en verdriet* beschrijft Manu Keirse een voorbeeld van een man die bij een metaalbedrijf werkt en vier weken na het overlijden van zijn kind terugkeert op het werk. Bij aankomst wacht iemand de man op en brengt hem naar de directeur van het bedrijf. Die biedt hem koffie aan en laat de man rustig zijn verhaal vertellen. Vervolgens geeft hij aan dat als het de man niet lukt het werktempo vol te houden, hij rust mag nemen en collega's mag vragen om bij hem te komen zitten. Voor de lunchpauze heeft de directeur een kamer naast de kantine gereserveerd, zodat de medewerker niet in de drukte, maar met enkele collega's in een rustige ruimte kan gaan zitten. Daar mag hij gebruik van maken zo lang als het nodig is. Iedere ochtend komt de directeur even vragen of het vandaag zal lukken. De man groeit geleidelijk weer terug in zijn werksituatie (Keirse, 2017).

De laatste tijd ontstaat discussie over het al dan niet invoeren van een vaste periode rouwverlof. Op dit moment moeten werknemers nog een beroep doen op calamiteitenverlof of vakantiedagen of zich ziekmelden. Rouwverlof kan een goede basis zijn waarmee werknemers zich verzekerd zien van een periode waarin zij niet verplicht zijn te werken na het verlies van een dierbare. Tegelijkertijd is het opnieuw een poging om een rouwproces te veralgemeniseren. Maatwerk blijft daarbij nodig: met elkaar in gesprek gaan over hoe iemand goed kan terugkeren op de werkvloer. Rouwen kan veel energie kosten, mensen in de rouw zijn vaak erg moe. Dat vraagt om flexibiliteit van werkgevers en bijvoorbeeld ruimte voor geleidelijk terugkeren. Een bedrijfsarts en een bedrijfsmaatschappelijk werker, als die beschikbaar is, kunnen hier een helpende rol in spelen. Goed werkgeverschap voor werknemers die te maken krijgen met de dood en rouw houdt volgens de RVS nadrukkelijk meer in dan alleen het volgen van wet- en regelgeving. Het zou werkgevers en werknemers kunnen helpen om af te stappen van de dichotomie van 'je werkt wel of je werkt niet'. Daar kan qua tijd en invulling ook veel tussen zitten, van minder uren en een latere aanvangstijd tot een aangepast takenpakket.

Tussenland

Door toenemende behandelmogelijkheden van bijvoorbeeld kanker is er een groeiende groep van mensen die niet te genezen zijn, maar nog wel (eventueel beperkt of aangepast) jaren zouden kunnen deelnemen aan het arbeidsproces, omdat ze 'stabiel' zijn of zelfs verbeteren. Sociaal wetenschapper en auteur Jannie Oskam heeft de situatie waarin deze mensen zich bevinden 'tussenland' genoemd en de mensen die hiermee te maken hebben 'tussenlanders' (Oskam & Van Reemst, 2021). Deze mensen zijn niet gezond, maar kunnen in veel gevallen nog goed functioneren en willen bijdragen aan hun werkomgeving.

Werkgevers zijn soms zoekende rond de begeleiding van 'tussenlanders'. Er ontstaan situaties van mensen die niets liever willen dan weer aan het werk gaan, maar dit om allerlei redenen niet meer mogen van hun werkgever. Bijvoorbeeld vanwege de inschatting dat de aanwezigheid van deze personen hun team te veel zou belasten en deze mensen zelf onvoldoende aan werk zouden toekomen ('als iemand zo ziek is, zal hij zich wel niet meer kunnen concentreren'), of omdat er twijfels zijn over

de veiligheid, of omdat bepaalde behoeften te lastig zijn, zoals een aangepast takenpakket of een aangepast bureau in een flexkantoor. Aan de andere kant komt het ook voor dat mensen door de confrontatie met hun eigen eindigheid of diepe rouw zich gaan realiseren dat ze hun tijd aan andere aspecten van hun leven willen besteden en daarmee hun motivatie voor het werk verliezen. Soms wordt hier niet over gesproken, maar wordt er over en weer vooral veel ingevuld zonder elkaar te bevragen of die aanname klopt. **Luister hier** naar wat Kitty Trepels van Mil nog meer zegt over dit onderwerp in de **podcast Stervelingen**.

Beleid rond sterven en rouwen op scholen en opleidingen

De meeste scholen en opleidingen hebben protocollen ontwikkeld rondom de dood van een leerling, student of leraar. Aangezien de dood van een leerling, student of leraar niet vaak voorkomt, bouwen scholen en andere onderwijsinstellingen geen routine op in het aandacht besteden aan de dood. Onbedoeld kunnen acties vanuit de onderwijsinstelling of juist het nalaten daarvan extra leed veroorzaken. Ook als familieleden of andere belangrijke personen uit de omgeving van een leerling of student overlijden, is een passende reactie van de onderwijsinstelling voor de leerling of student erg belangrijk.

Bij jongeren is veelal sprake van onervarenheid met de dood en met rouw. Er bestaat meestal wel bereidheid om elkaar te ondersteunen, maar net zo vaak is er onvermogen in de uitvoering van die ondersteuning. Volgens een geïnterviewde hebben jongeren die de dood van dichtbij meemaken ondersteuning nodig van een volwassene om over de dood te spreken en te leren elkaar te ondersteunen. Waar heeft de jongere die weer op school komt behoefte aan? Waar is hij of zij mee geholpen? Welke reactie is ondersteunend vanuit de school, van de klasgenoten en leraren voor een specifiek individu? Of zoals de dochter van een geïnterviewde meemaakte: “Elke keer als ik het schoolplein opliep en bij mijn vrienden ging staan, hielden ze op met lachen. Ik vond dat zo ongemakkelijk! Uiteindelijk ben ik maar helemaal gestopt met het erover hebben, want dan ging iedereen tenminste weer normaal doen.”

Soms bieden scholen ook onvoldoende praktische ondersteuning, bijvoorbeeld in de vorm van een rooster dat bij de leerling past of een toets die verzet kan worden, omdat die op de sterfdag van een naaste valt (ook jaren later). Er is dan misschien wel sprake van een empathische reactie vanuit de school, maar aan praktische aanpassingen denkt men niet altijd. Het vergt dan meerdere gesprekken, moed en openheid om gezamenlijk te onderzoeken en te bespreken hoe school, leraren en klasgenoten de stervende of rouwende het best kunnen ondersteunen. Als het de school of opleiding lukt om bij de leerling of student het gevoel te creëren dat er steun is, kunnen er betekenisvolle relaties ontstaan en kan de leerling of student belangrijke levensvaardigheden opdoen.

Aanknopingspunten voor kinderen

Ook als er geen directe aanleiding is, zouden scholen sterfelijkheid en rouw kunnen thematiseren en verwerken in het curriculum.

Er zijn diverse aanknopingspunten voor jonge kinderen om kennis te maken met de dood als onderdeel van het leven. Prentenboeken als *De eend, de dood en de tulp* van Wolf Erlbruch, *Doodgewoon* van Westera & Weve, *De begrafenis* van Matt, *Als Verdriet op bezoek komt* van Eva Eland, *Alles wat was* van Stine Jensen en *De bende van ellende* van Catherina van Duijn bieden aanknopingspunten voor gesprekken over verlies en verdriet.

In de Disney-Pixar-film *Coco* volg je een Mexicaans jongetje dat met een explosie van muziek, kleur en folklore per ongeluk in het rijk der doden terecht komt. Hij leert dat je pas écht dood bent als je door niemand meer herinnerd wordt.

Nederlands Uitvaart Museum **Tot Zover** biedt materiaal aan voor kinderen van alle leeftijden – zoals een bouw pakket van een doods-kist voor een huisdier of dood vogeltje, om kennis te maken met rituelen – en lesmateriaal voor op scholen, al dan niet met gastsprekers voor in de klas.

Er zijn **verdriet- en rouwkoffers** beschikbaar voor scholen, toegespitst op de leeftijd of de specifieke situatie, die kunnen helpen om elkaar te steunen en met elkaar te praten na het overlijden van een kind, familielid of docent.

Het is mogelijk om onder begeleiding zelf een kist te maken voor de overledene. Het kan een helend proces zijn voor een familie om zelf met de handen aan de slag te gaan, als eerbetoon. Gesprekken ontstaan vaak vanzelf. Ook (kleine) kinderen kunnen hierbij helpen of de kist beschilderen.

De website www.stilgeweest.nl is speciaal in het leven geroepen voor jonge nabestaanden van zelfdoding. Zowel voor jongeren die iemand verloren hebben als voor vrienden van deze jongeren.

Beleid rond sterven en rouwen in de zorg

De zorg kent een uitgebreid en ingewikkeld stelsel van financieringsstromen en vergoedingen. In een advies dat later volgt, staat de RVS uitgebreid stil bij beleidskwesties in de zorg die van invloed zijn op palliatieve zorg.

Opvallend aan de verzekerde zorg is dat met name ingezet wordt op curatie en dat er voor ‘goed sterven’ en begeleiding bij rouw of leren omgaan met chronische aandoeningen minder collectieve financiering is dan bijvoorbeeld voor zorg bij ‘het begin van het leven’. Zowel het begin als het einde van het leven is een zeer ingrijpende levensgebeurtenis van een vergelijkbare omvang. Rondom geboorte vergoedt de zorgverzekering veel zorg (deels), zoals kraamzorg, zwangerschapscursussen, fysiotherapie, kolfapparaten en advies van lactatiedeskundigen. In het geval van sterven, rouw of stervensbegeleiding gebeurt dit nauwelijks, behalve als mensen ‘vast blijven zitten in de rouw’ en worden doorverwezen naar de ggz.

Afbeelding 12

Doodgewoon in de klas

Museum Tot Zover lanceerde als eerste een digitaal lespakket over afscheid en verlies. Op speelse wijze kunnen leerkrachten van groep 7 en 8 met dit lastige thema aan de slag.

Foto: Museum Tot Zover



Ziekenhuizen en (thuis)zorginstellingen zijn de mortuaria steeds meer gaan uitbesteden aan uitvaartbedrijven. Veel mensen weten niet dat het mortuarium eigenlijk 'los' staat van de (thuis)zorginstelling. De laatste zorg na het overlijden heet postmortale zorg en is onderverdeeld in noodzakelijke zorg, waar het ziekenhuis of de zorginstelling (financieel) verantwoordelijk voor is, en de wenselijke zorg, waar de nabestaande (financieel) verantwoordelijk voor is. De noodzakelijke zorg omvat zaken als het schouwen, het invullen van de overlijdenspapieren, het verwijderen van infuus of katheter, het gereedmaken voor transport en het afdekken van de overledene. De wenselijke zorg omvat zaken als wassen, kleden en koelen. Die laatste vorm van zorg kan door de nabestaanden, het zorgpersoneel of een uitvaartondernemer uitgevoerd worden. De indeling van de postmortale zorg is bij nabestaanden niet altijd duidelijk. Bovendien gaan veel nabestaanden ervan uit dat het mortuarium bij het 'huis' hoort en dat ze geen keuzevrijheid hebben (Kunst, 2021).

Soms ontstaan er onbedoelde slordigheden die pijnlijk kunnen uitpakken voor nabestaanden. Dit blijkt uit een voorbeeld waarbij een kindje in het ziekenhuis kwam te overlijden. De ouders van het kindje vroegen zich af wat voor kistje ze moesten bestellen en belden daarom naar het ziekenhuis en naar het mortuarium. Daar was niemand bereikbaar, met als gevolg dat de ouders met de handen in het haar zaten, terwijl ze net hun kindje hadden verloren. Het regelen van de uitvaart gebeurt vaak in een emotioneel zeer turbulente periode. Goede samenwerking tussen zorgorganisatie en uitvaartbedrijf, inclusief openheid over de kosten en de mogelijkheden om met een andere uitvaartonderneming in zee te gaan, is wenselijk.

Tijdens een stervensproces is er meestal sprake van een zogenoemd 'kernnetwerk' van 1 tot 5 personen die van heel nabij het stervensproces meemaken en die zorg en steun bieden aan de stervende, hoewel er ook uitzonderingen zijn van families en culturen waarbinnen het juist normaal is dat grote groepen aanwezig zijn bij een sterfbed of dat mensen alleen sterven. Meestal zijn de zorg, steun en aandacht gericht op de stervende, terwijl het ook een grote meerwaarde kan hebben om juist het kernnetwerk te ondersteunen, te ontlasten en te bekrachtigen. Het samenwerken met en ondersteunen van het kernnetwerk van een terminale patiënt biedt de patiënt zelf ook ondersteuning, aangezien een veelvoorkomende zorg van stervende mensen juist de belasting is die zij vormen voor hun kernnetwerk. Als ze zien dat ook dit kernnetwerk ondersteund wordt en hulp ontvangt, kan dat rust geven aan stervenden. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat het niet vertrouwen van en niet samenwerken met het kernnetwerk van een terminale patiënt, rouwreacties kan vergroten (Abel, 2016; 2018).

Beleid rond sterven en rouwen binnen het verenigingsleven

Veel mensen nemen deel aan een vereniging, variërend van een zangkoor tot een sportclub. Er zijn ruim 40.000 verenigingen en stichtingen in Nederland (Ondernemersplein, 2021). Dat maakt dat verenigingen voor Nederlanders een belangrijk onderdeel van het sociaal netwerk vormen. Een vereniging kan veel steun bieden bij de omgang met rouw en verlies. In voetbalstadions is het gangbaar om overledenen te eren die met de club verbonden waren. Zo komt de dood in het gewone leven vaker aan de orde.

Een minuut stil op de club

Bij een sportwedstrijd in de zomervakantie was een van de leden van een voetbalclub (een meisje van 13 jaar) overleden. Dit had grote impact op die club. De leden hebben daarop een e-mail gestuurd naar alle bezoekende clubs met het verzoek om mee te werken aan een minuut stilte voorafgaand aan de wedstrijden. Aan de kinderen werd uitgelegd waarom dit was. Ze stonden met z'n allen rond de middencirkel en namen een minuut stilte in acht. De kinderen gingen erover nadenken ("Waarom is dit?", "Hoe is ze dan doodgegaan?", "Maar wij kennen haar toch niet?", etc.). Daarmee is dit een voorbeeld van hoe men kinderen toch een soort gebruik kan meegeven en erbij kanilstaan. In het groot gebeurt dit uiteraard ook enigszins bij het overlijden van een bekende sporter. Dan spelen de teamgenoten die week soms met een zwarte band om de arm of ze houden een minuut stilte.

Beleid over sterven en rouwen bij het rijk en gemeenten

De thema's dood en sterven zijn binnen de overheid met name onderbracht bij het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), en daarnaast bij de ministeries van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK) en van Justitie en Veiligheid (J&V). VWS subsidieert 'De coalitie Van Betekenis tot het Einde' (VBE). Dit betreft een samenwerkingsverband van acht organisaties en stimuleert dat mensen meer ruimte en aandacht geven aan de laatste fase van hun leven en hierover met elkaar in gesprek gaan. Binnen VWS houden verschillende directies zich bezig met aspecten rondom het levenseinde (zoals suïcidepreventie, voltooid leven, de Wet toetsing levensbeëindiging op verzoek en hulp bij zelfdoding en de Wet op de lijkbezorging). De 'gewone dood' en onze vergankelijkheid kunnen daardoor uit het oog worden verloren. Daarnaast betreft het samenleven met de dood juist ook andere beleidsdomeinen buiten VWS, zoals Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW), waar werkgevers onder vallen, Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OC&W), waar scholen, opleidingen, kunst en cultuur onder vallen, en Infrastructuur en Waterstaat, waar de publieke ruimte onder valt. Immers, beter samenleven met de dood speelt zich ook nadrukkelijk buiten de zorg af, betoogt dit advies.

Compassionate Cities Charter

In Engeland is een index ontwikkeld, **Compassionate Cities Charter**, waarin opgesomd wordt op welke manier gemeenten kunnen bijdragen aan meer ruimte voor sterven en de dood en het versterken van de netwerken van mensen, buiten het medische domein. De index schrijft niet zozeer inhoudelijk voor wát het beleid moet zijn, maar wijst scholen, bedrijven, vakbonden en zorgorganisaties bijvoorbeeld op het belang van jaarlijks geëvalueerd beleid rondom sterven en de dood. Daarnaast wordt bijvoorbeeld het belang benoemd van het organiseren van publieke evenementen die de dood, veroudering en vergankelijkheid voor haar inwoners agenderen (Kellehear, 2013).

Afbeelding 13

Begraaf- plaats Huis te Vraag

Sinds 1962 worden hier geen mensen meer begraven. De plek is door beeldend kunstenaar Leon van der Heijden en vrijwilligers gerestaureerd. De graven werden weer zichtbaar en Huis te Vraag werd een unieke stilteplek. Buurtbewoners gebruiken de plek graag om te lezen of te wandelen.

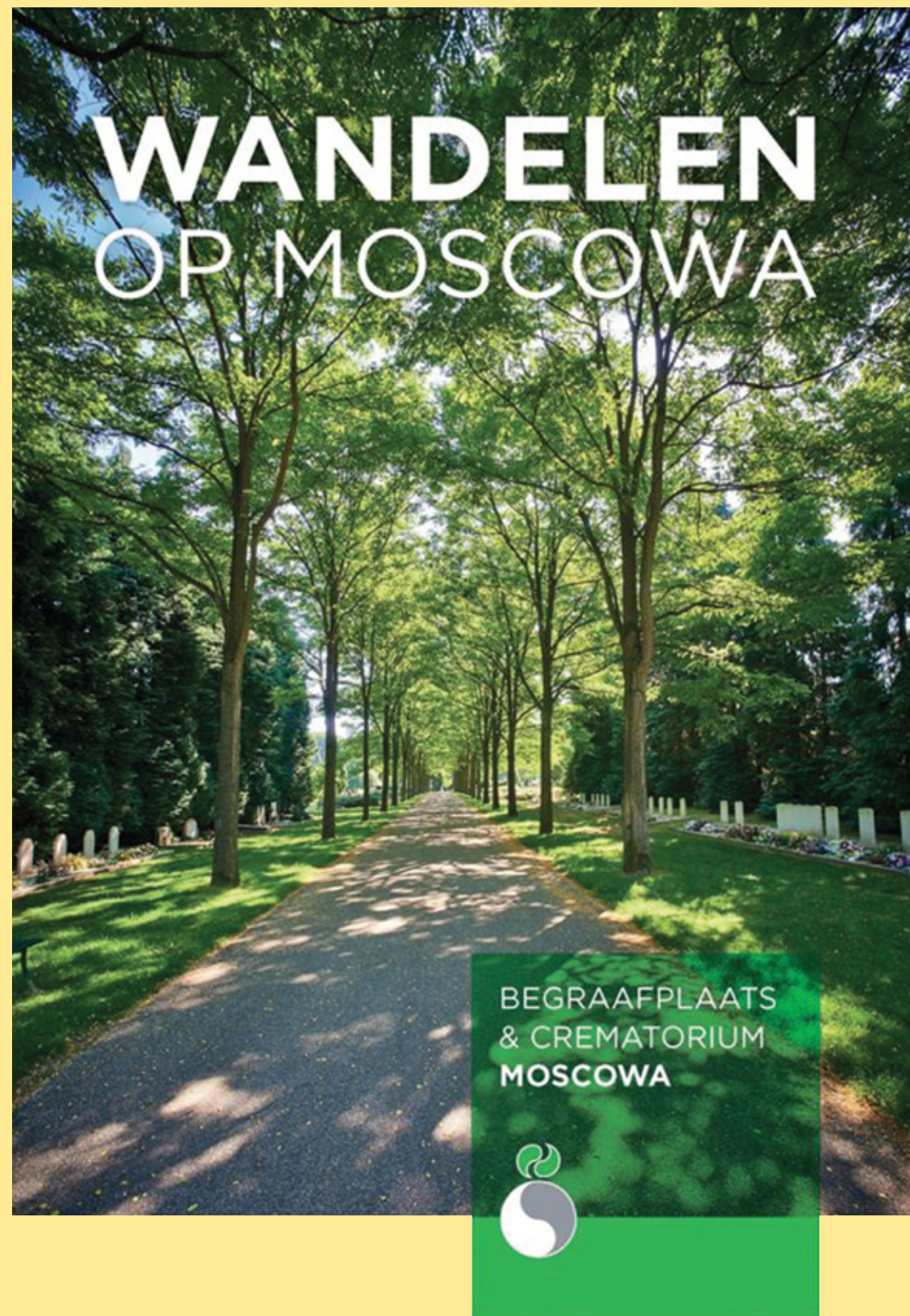
Foto: Melanie Kandelaars



Afbeelding 14

Wandel- boekje begraaf- plaats Moscowa

Moscowa is een historisch en uitgestrekt gedenkpark (ruim 30 ha). Voor veel mensen is het park een geliefd wandelgebied. Op het terrein bevindt zich tevens een theehuis



Gemeenten kunnen invloed uitoefenen op plaats voor rouw en de dood in de publieke ruimte. Ook begraafplaatsen kunnen hierin een belangrijke rol spelen. In de Middeleeuwen, toen de dood een meer vanzelfsprekend onderdeel van de samenleving was, is het kerkhof ook wel gekarakteriseerd als ‘de meest bruisende, drukbezochte, onrustige en op handel ingestelde plaats van de hele woonkern van stad of dorp’ (Ariès, 1975). Ook tegenwoordig kunnen begraafplaatsen en crematoria méér rollen vervullen binnen de publieke ruimte dan die van herdenkingsplaatsen voor individuen. Zo kunnen begraafplaatsen worden ingericht als park waar mensen ook kunnen wandelen. Begraafplaatsen dragen met relatief kleine ingrepen bij aan de biodiversiteit van een stad of dorp. Met name schuwe zoogdieren en vogels gedijen goed in de relatieve rust (Wille, 2013).

Een andere rol voor begraafplaatsen

Er zijn bijzonder mooie begraafplaatsen aangelegd als wandelparken. Mensen kunnen er gaan wandelen en zelfs hardlopen en komen zo op een onnadrukkelijke manier in aanraking met de dood en onze sterfelijkheid. Denk aan begraafpark **Kleverlaan** in Haarlem, **Moscowa** in Arnhem en de voormalige begraafplaats **Huis te Vraag** in Amsterdam.

De mogelijkheden om als overheid en gemeente te sturen op beter samenleven met de dood zijn zeer beperkt. Het gaat eerder om ruimte faciliteren voor de variatie, grilligheid en diversiteit in de behoeften van burgers. Wel zou de overheid in haar maatregelen meer bewustzijn kunnen etaleren van onze sterfelijkheid in het algemeen. Zo lijkt de aandacht voor gezondheid en preventie te veronderstellen dat we nooit dood zullen gaan en is het bezoekverbod in de verpleeghuiszorg tijdens de eerste lockdown veelvuldig bekritiseerd als curatieve reflex (CEG, 2021; RVS, 2020). Beter samenleven met de dood impliceert ruimte voor sterfelijkheid en vergankelijkheid in het beleid en de regels van rijk en gemeenten. Ook kan de overheid als grootste werkgever van Nederland een belangrijke voorbeeldfunctie innemen rondom werkgeverschap als het gaat om ruimte bieden aan dood en rouw op het werk.

Afsluitend

Goede ondersteuning van mensen die met de dood te maken krijgen, is moeilijk te vatten in protocollen en gedetailleerde regelgeving. Maatwerk is nodig en dat vraagt om flexibiliteit en met elkaar afstemmen. Organisaties als bedrijven, scholen, opleidingen, de zorg en verenigingen doen er goed aan om zich flexibel op te stellen en aandacht te hebben voor de behoeften van de stervende of rouwende. Leidinggevend hebben hier bij uitstek een rol in.

Activiteiten en bijeenkomsten

Op de van origine rooms-katholieke dag Allerzielen (2 november) vinden diverse activiteiten plaats om overledenen te herdenken. Kerken en begraafplaatsen organiseren bijeenkomsten. Daarnaast zijn er ook niet-religieuze activiteiten. Zo ligt onder andere de grote vijver in het Vondelpark in Amsterdam 's avonds vol met drijvende lichtjes en is iedereen welkom om een bootje met een kaars te water te laten. Ook staan in het land veel concerten in het teken van het herdenken van overleden personen, en organiseren bijvoorbeeld bibliotheken op deze dag schrijfworkshops over rouw en verlies.

Op sommige plekken in Nederland wordt op 1 en 2 november het van origine Mexicaanse feest *Día de los muertos* (dag van de doden) gevierd, waarbij de doden op vrolijke en kleurrijke wijze worden geëerd. Jaarlijks is het op de tweede zondag van december wereldwijd Lichtjesdag. Op deze dag worden om 19.00 uur kaarsjes aangestoken voor overleden en vermiste kinderen.

Na een ramp met veel doden of na de dood van een publieke figuur wordt vaak psychosociale hulpverlening ingezet (dit is een taak in de Wet publieke gezondheid). Bij collectieve verlieservaringen is er op samenlevingsniveau steeds meer aandacht voor ‘rituelen die helen’. “Een goed ritueel moet voldoen aan erkenning, herkenbaarheid, verbinding, betekenisgeving, eenvoud, symboliek, respect en zorgvuldigheid. Het moet toegankelijk, open en veilig zijn om de kwetsbaarheid van de geleefde emoties ruimte te kunnen geven. Rituelen kunnen bijdragen aan herstel na collectief trauma, omdat zij verbinding creëren en betekenis geven aan de gebeurtenis” (UVH, 2021).

Death Cafes zijn bijeenkomsten waarbij kleine groepen mensen met een gespreksleider, onder het genot van koffie en taart, op een laagdrempelige en ongedwongen manier over de dood praten. De Brit Jon Underwood organiseerde dit voor het eerst in Londen in 2011, omdat volgens hem de samenleving dit soort gesprekken al te lang uitbesteedde aan zorgverleners, religieuze leiders en uitvaartondernemers. Death Cafes worden wereldwijd op kleine schaal georganiseerd. In Nederland is er de **Facebookpagina van Death Cafe Nederland**.

Afbeelding 15

Dia de los Muertos

Dag van de doden op de begraafplaats van Cotacachi in Ecuador (2005).
Het delen van voedsel en offers bij de graven van dierbaren.



5 Conclusie

De RVS reflecteerde in dit inspiratieadvies op de vraag hoe we beter kunnen samenleven met de dood. Doordat er steeds meer medische mogelijkheden zijn, kan de dood lang op afstand worden gehouden. Bewegingen als secularisering en individualisering maken dat er minder vaste gebruiken zijn rondom het omgaan met sterven, rouw en verlies. We kunnen stellen dat door de tijd heen aandacht voor de dood steeds meer uit de samenleving weggedrongen is. Hoewel er minder houvast is in traditionele gebruiken, ontstaat er ook ruimte voor nieuwe en eigentijdse manieren om met de dood samen te leven. Om te onderzoeken hoe we beter kunnen samenleven met de dood – waar dat nu niet goed (genoeg) gaat – reflecteerde de RVS op 3 vraagstukken.

1. Hoe kunnen we ons beter *uitdrukken* over sterven en rouwen?
2. Hoe kunnen we het sterven en rouwen beter *doen*?
3. Hoe kunnen we sterven en rouwen beter *regelen*?

Uitdrukken

Nieuwe woorden en non-verbale taal vinden, andere vragen stellen en de variatie, ambivalentie en grilligheid rondom rouw en sterven delen, kan ons helpen beter met elkaar te communiceren over sterven en rouwen. Uitingen in de publieke ruimte zoals muziek, theater en beeldende kunst kunnen daarbij ondersteunen. Deze vormen kunnen uiting geven aan het onzegbare en daarmee betekenisvol zijn voor mensen.

Doen

De manier waarop we samenleven met de dood is niet universeel. Dit verschilt tussen culturen en tussen mensen binnen culturen. Het is van belang om de variatie aan behoeften van mensen te laten zien, zodat we daar inspiratie uit kunnen putten. Dit vraagt om een open en lerende attitude: 'Ik begrijp het niet, dus kun je het mij uitleggen?'

Regelen

Een sterfproces en een rouwproces verlopen vaak grillig en er zijn grote verschillen in hoe ieder mens deze processen beleeft. Ook de behoeften van stervenden en rouwenden zijn gevarieerd en wisselend. Goede ondersteuning van mensen die sterven of rouwen, vraagt om afstemming en flexibiliteit, ook binnen organisaties als bedrijven, scholen, opleidingen, de zorg en verenigingen. Werkgevers, waaronder de overheid, kunnen het goede voorbeeld geven. Bij het formuleren van beleid kunnen beleidsmakers in toon en woorden de dood als onderdeel van het leven meer normaliseren.

Uitnodiging

Door inspirerende voorbeelden te laten zien, geven we een podium aan de kleurrijke initiatieven die ontstaan. Dit advies is een uitnodiging aan de samenleving om de dood als onderdeel van het leven en van de samenleving te normaliseren.

Literatuur

- Abel J. (2018). Compassionate communities and end-of-life care. *Clinical medicine* (London, England), 18(1), 6–8. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.18-1-6>
- Ariès, P. (1975). *Western attitudes toward death: from the Middle Ages to the present* (Vol. 3). Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Bastiaan-Trinthamer, S. (2017). *Kanker! Ik heb er mijn buik vol van! Het indringende verhaal van een jonge moeder*. Utrecht: Uitgeverij De Graaff.
- Boland, G., Kosec, H., Maas, J., Oueslati, R. & Pars, L. (2017). *Lessen uit gesprekken over leven en dood*. Utrecht: Pharos. Geraadpleegd via <https://www.pharos.nl/kennisbank/lessen-uit-gesprekken-over-leven-en-dood/>
- Bosch, H. van den (2014). Elke dag is er één, maar kwaliteit is een voorwaarde. In: *Medisch Contact*, 26 juni 2014.
- Casabianca, S.S. (2021). *Coping with Grief: How the Ball and the Box Analogy May Help*. Geraadpleegd via <https://psychcentral.com/blog/coping-with-grief-ball-and-box-analogy>
- CBS (2017). *Worden we individualistischer?* Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/52/worden-we-individualistischer->
- CBS (2020). *Verkenning Bevolking 2050: meer inwoners met een migratieachtergrond*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/28/verkenning-bevolking-2050-meer-inwoners-met-een-migratieachtergrond>
- CBS (2020). *Sterfte naar locatie van overlijden*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd via <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2020/37/sterfte-naar-locatie-van-overlijden>
- CBS (2021). *Hoeveel mensen met een migratieachtergrond wonen in Nederland?* Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/dossier/dossier-asiel-migratie-en-integratie/hoeveel-mensen-met-een-migratieachtergrond-wonen-in-nederland->
- CEG (2021). *Ethiek in tijden van Corona*. Den Haag: Centrum voor Ethiek en Gezondheid. Geraadpleegd via <https://www.ceg.nl/ethiek-in-tijden-van-corona>
- Devine, M. (2020). *Het is oké om je niet oké te voelen*. Haarlem: Altamira.
- Dugdale, L. (2010). The Art of Dying Well. In: *Hastings Center Report*, 40(6), 22–24. doi:<https://doi.org/10.1002/j.1552-146X.2010.tb00073.x>
- Fineman, S. (red.) (2000). *Emotion in Organizations*. Second edition. London: Sage.
- Fineman, S. & Sturdy, A. (1999). The Emotions of Control: A Qualitative Exploration of Environmental Regulation. In: *Human Relations*, 52(5), 631–663. doi:[10.1177/001872679905200504](https://doi.org/10.1177/001872679905200504)

Gawande, A. (2014). *Being Mortal: Medicine and What Matters in the End*. New York: Metropolitan/Henry Holt and Company.

Gezondheidsraad (2020). *Toelaatbaarheid nieuwe vormen van lijkbezorging*. Den Haag: Gezondheidsraad. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2020/05/25/toelaatbaarheid-nieuwe-vormen-van-lijkbezorging>

Gijsbertsen, B. & Kremer, J.A.M. (2020). We all want to die in peace - So why don't we? In: *BMJ Supportive & Palliative Care*. doi:10.1136/bmjspcare-2019-002060

Grey, A. de & Rae, M. (2007). *Ending aging: The rejuvenation breakthroughs that could reverse human aging in our lifetime*. New York: St. Martin's Press.

Johnson, N.P. & Mueller, J. (2002). Updating the accounts: global mortality of the 1918-1920 "Spanish influenza pandemic". In: *Bulletin of the History of Medicine*, 105-115.

Kellehear, A. (1984). Are we a 'death-denying' society? A sociological review. In: *Social Science & Medicine*, 18(9), 713-721.

Kellehear, A. (2013). Compassionate communities: end-of-life care as everyone's responsibility. In: *QJM: An International Journal of Medicine*, 106(12), 1071-1075.

Keirse, M. (2009). *Vingerafdruk van verdriet*. Tiel: Lannoo.

Keirse, M. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet: een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Tiel: Lannoo.

Keijzer, E., ten Broeke, H. & Ansems, I.A. (2014). *Milieu-effecten van verschillende uitvaarttechnieken – update van eerder TNO-onderzoek*. Utrecht: TNO.

Kunst, A. (2021). Twentse uitvaartverzorgers beschuldigen Vredeshof van oneerlijke concurrentie. In: *Tubantia*, 13 augustus 2021.

Leget, C. (2007). Retrieving the ars moriendi tradition. In: *Medicine, Health Care and Philosophy*, 10(3), 313-319.

Mr. Online (2019). Digitale nalatenschap wettelijk regelen. Geraadpleegd via <https://www.mr-online.nl/digitale-nalatenschap-wettelijk-regelen/>

Neal, M. (2014). *A Transhumanist Wants to Teach Kids That "Death Is Wrong"*. Vice, 1 maart 2014. Geraadpleegd via <https://www.vice.com/en/article/ypwdqw/a-transhumanist-wants-to-teach-kids-that-death-is-wrong>

NOS (2016). Je lichaam na je dood invriezen, hoe werkt dat?

NOS, 18 november 2016. Geraadpleegd via <https://nos.nl/op3/artikel/2143867-je-lichaam-na-je-dood-invriezen-hoe-werkt-dat>

Ondernemersplein (2021). *De vereniging*. Geraadpleegd via <https://ondernemersplein.kvk.nl/de-vereniging/>

Oskam, J. & Reemst, D. van (2021). *Tussenland. Over leven met de dood in je schoenen*. Utrecht: Uitgeverij De Graaff.

Robert, M., & Tradii, L. (2019). Do we deny death? I. A genealogy of death denial. In: *Mortality*, 24(3), 247-260. doi:10.1080/13576275.2017.1415318

RVS (2017). *Recept voor maatschappelijk probleem. Medicalisering van levensfasen*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid & Samenleving. Geraadpleegd via <https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2017/04/04/recept-voor-maatschappelijk-probleem>

RVS (2020). *(Samen)leven is meer dan overleven. Breder kijken en kiezen in tijden van corona*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid & Samenleving. Geraadpleegd via <https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2020/05/03/goed-samen-leven-in-tijden-van-corona>

Sample, I. (2019). 'War on cancer' metaphors may do harm, research shows. In: *The Guardian*, 10 augustus 2019.

Samuel, J. (2018). *Grief works: Stories of life, death, and surviving*. New York: Simon & Schuster.

SCP (2021). Presentaties webinar 'Sturen op geluk' op 24 juni 2021. Geraadpleegd via <https://www.scp.nl/publicaties/rapporten/2021/06/24/presentaties-webinar-sturen-op-geluk>

SENS Research Foundation (2020). SENS Research Foundation - about us. Geraadpleegd via <https://www.sens.org/about-us/>

Smith, R., Blazeby, J., Bleakley, T., Clark, J., Cong, Y., Durie, R., Finkelstein, E., Gafer, N., Gugliani, S., Horton, R., Johnson, M., Kitzinger, C., Kitzinger, J., Knaul, F., Kraus, A., Neuberger, J., O'Connell, M., O'Mahony, S., Rajagopal, M., Sase, E., Solomon, S., Smith, R., Taylor, R. & Wyatt, K. (2018). Lancet Commission on the Value of Death. In: *The Lancet*, 392(10155), 1291-1293.

Stilgeweest (2021). *Marie, alleen op school*. Anoniem, 15 oktober 2021. Geraadpleegd via <https://www.stilgeweest.nl/marie-alleen-op-school/>

Stuurgroep Passende zorg in de laatste levensfase (2015). *Niet alles wat kan, hoeft. Passende zorg in de laatste levensfase*. Utrecht: KNMG. Geraadpleegd via <https://www.knmg.nl/advies-richtlijnen/dossiers/niet-alles-wat-kan-hoeft.htm>

Tweede Kamer (2020/2021). *Digitale nalatenschap*. Brief dd. 6 juli 2021 van minister Ollongren aan de Kamer. Tweede Kamer, vergaderjaar 2020/2021, nr. 30696-52.

Trepels van Mil, K. (2021). *Waterval, verslag van een genegeerde kanker*. Nieuwsweekend NPO Radio 1, 06 maart 2021. Geraadpleegd via <https://www.nporadio1.nl/fragmenten/nieuwsweekend/65bf8978-76b0-4434-85a9-70762b028198/2021-03-06-waterval-verslag-van-een-genegeerde-kanker>

Tongeren, P. van (2020). Pleidooi van nuance. In: I. Visser (red.), *Het leven voltooien. Tien persoonlijke verhalen over de waarde van leven met sterven* (pp. 27-28). Rotterdam: Landelijk Expertisecentrum Sterven.

Universiteit voor Humanistiek (2021). *Rituelen die helen?* Utrecht: Universiteit voor Humanistiek. Geraadpleegd via <https://www.uvh.nl/actueel/uitgelicht/rituelen-die-helen>

- Vathorst, S. van de (2014). *De Goede Dood*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- Visser, E. de (2015). Kanker? Dan voer je oorlogstaal. In: *de Volkskrant*, 19 september 2015.
- Visser, I. (2020). *Sterven. Tijd voor een ander verhaal*. Rotterdam: Landelijk Expertisecentrum Sterven.
- Westera, B. (2015). *Doodgewoon*. Haarlem: J.H. Gottmer/H.J.W. Becht.
- Wille, A. (2013). *De begraafplaats als wandelpark? Niks nieuws onder de zon*. Nijmegen: Stad+Groen. <https://www.stad-en-groen.nl/upload/artikelen/sgo13begraafplaats.pdf>
- Winkel, B. te (2020). *Hoe Ik Het Rouwvocabulaire Maak Dat Mist in Onze Taal*. Modern Loss, 12 oktober 2020. Geraadpleegd op <https://modernloss.com/hoe-ik-het-rouwvocabulaire-maak-dat-mist-in-onze-taal/>
- Winkel, B. te (2021). *Rouwwoordenboek*. Verlieskunst. Geraadpleegd op <https://www.verlieskunst.nl/rouwwoordenboek/>

Vorbereiding

De commissie die dit advies heeft voorbereid bestond uit raadslid Ageeth Ouwehand, voormalig raadslid Jeannette Pols en adviseurs Laura Hartman, Myrthe Lenselink en Annik Hellings (stagiair). In een eerder stadium hebben ook Judith Voogt (voormalig adviseur) en Lotte Welling meegewerkt aan dit project.

Lijst geraadpleegde personen

Spreekers in de podcast Stervelingen.

Naam	Datum	Functie/Rol
Boudewijn Chabot	5-2-2021	Onderzoeker van een humaan zelfgekozen levenseinde zonder hulp van een arts
Judith Voogt	5-2-2021	Arts in opleiding tot psychiater, voorheen adviseur RVS
Robin Kok	5-2-2021	Adviseur inclusieve arbeidsmarkt bij AWWN & De Normaalste Zaak en geboren met taaislijmziekte. Lid van talentennetwerk VeRS.
Eva Cukier	12-2-2021	Journalist en slavist en momenteel in Moskou gevestigd als correspondent voor NRC Handelsblad. Ze maakte samen met filmmaakster Masja Novikova de documentaire 'Herderszus' over het leven van haar zus Roos, schaapherder in Frankrijk
Mualla Kaya	12-2-2021	Theologe en geestelijk verzorger
Pieter van Amelsvoort	3-2-2021	Zangeres en oprichter Diva Dichtbij
Lisanne van Sadelhoff	1-2-2021	Columnist en journalist voor RTL Nieuws, de Volkskrant, het AD en De Correspondent en auteur 'Je bent jong en je rouwt wat'
Kitty Trepels van Mil	8-3-2021	Theatermaker en docent communicatie aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, en auteur 'Waterval, 10 jaar leven met kanker'

Geraadpleegde personen

Naam	Datum	Functie/Rol
Marianne Snijdewind	25-9-2020	Universitair Docent medische ethiek Amsterdam UMC
Gert van Dijk	16-10-2020	Ethicus Erasmus MC en artsenfederatie KNMG
Bert Keizer	5-2-2021	Filosoof en arts
Aya MacDonald	25-2-2021	Specialist Ouderengeneeskunde Curaçao, gepensioneerd
Erica Witkamp	12-2-2021	Lector Zorg om Naasten, Hogeschool Rotterdam

Fatoş Ipek-Demir	11-2-2021	Senior adviseur sociaal domein en ervaringsdeskundige mantelzorger
Gudule Boland	12-2-2021	Pharos; strategisch projectleider en adviseur palliatieve zorg migranten (project In gesprek over leven en dood) en mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden (project Goed Begrepen).
Kirsten Aben	9-2-2021	Huisarts in opleiding, lid talentennetwerk VeRS
Liesbeth Rasker	5-2-2021	Journalist, podcastmaker Dag voor Dag
Sabine Netters	25-2-2021	Internist-oncoloog en consulent palliatieve zorg bij het Isala Ziekenhuis, medeoprichter van Carend
Steven Vanderstichelen	18-2-2021	Postdoctoraal onderzoeker en coördinator van het expertisecentrum Compassionate Communities (COCO) aan de Vrije Universiteit Brussel
Suzanne van der Vathorst	11-2-2021	Hoogleraar Kwaliteit van de laatste levensfase en van sterven Amsterdam UMC
Anne Gouweloos	26-2-2021	Auteur boek 'Leef onvoltooid!'
Rob Bruntink	19-2-2021	Bureau MORBidee
Miranda Berserik	17-3-2021	Medewerker Regiebureau bij een uitvaartonderneming
Alida Groeneveld	4-8-2021	Geestelijk verzorger bij 's Heeren Loo
Ineke Koedam-Visser	21-7-2021	Initiatiefnemer en voorzitter, Landelijk Expertise Centrum Sterven
Mariëtte van der Voet	21-7-2021	Auteur 'Superbro' en moeder van Pim
Michael Echteld	15-7-2021	Lector Zorg rond het Levenseinde bij het Expertisecentrum Caring Society 3.0, Avans Hogeschool
Sylvia Bastiaan	21-7-2021	HR adviseur, auteur boek 'Kanker, ik heb er mijn buik vol van'.
Dick Willems	29-9-2021	Emeritus hoogleraar medische ethiek aan de Universiteit van Amsterdam
Leonard de Mol van Otterloo	22-9-2021	Rouw en stervensbegeleider
Mirjam Schulpen	24-9-2021	Rouwbegeleider en NVC trainer-coach-mediator

Bij dit advies betrokken leden van talentennetwerk VeRS

Naam	Functie/Rol
Emily Allwood	Senior adviseur/projectleider Pharos
Kirsten Aben	Huisarts in opleiding
Robin Kok	Adviseur inclusieve arbeidsmarkt bij AWWN & De Normaalste Zaak en geboren met taaislijmziekte
Job Eijnsink	Apotheker en onderzoeker
Annalena Hoyer	Geestelijk verzorger

Overige Bijeenkomsten

Bijeenkomst	Datum
In gesprek met luisteraars over de podcast I	30-6-2021
In gesprek met luisteraars over de podcast II	28-7-2021

Fotoverantwoording

De Raad heeft haar uiterste best gedaan om de rechthebbenden van fotomateriaal op te sporen en hun toestemming te vragen voor gebruik. Enkele foto's zijn historisch materiaal en/of komen van websites, wat het niet eenvoudig maakt om de oorspronkelijke eigenaar te vinden. We nodigen iedereen die denkt dat we zijn/haar copyright schenden uit om contact met ons op te nemen.

Dodendans	Auteur onbekend, Wikimedia Commons, via: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dance-of-death-german-18th.jpg
Dame in rouwkleding - 1904	Auteur onbekend, Collectie Rijksmuseum, CC0, Wikimedia Commons, via: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:1904,_Old_woman_from_The_Hague_in_mourning_dress.jpg https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode
In-Game begrafenissen	Psyjinx, screenshot van video op Youtube, via: https://youtu.be/NGdzYc6chZw
Doodskist van Mycellium	Bob Hendriks - Loop Biotech, © Loop Biotech
Dooie Hoek op Lowlands	Hogeschool Rotterdam, © Hogeschool Rotterdam, via Erica Witkamp - Lector Zorg om naasten
Tussen-tijd	Aida de Jong, via: https://aidadejong.com/ https://www.verlieskunst.nl/rouwwoordenboek/
Allerzielen Alom	Max Linsen, via: https://idavanderlee.nl/nl/project/allerzielen-alom/
Dödlik zelfmaak doodskist, niet van IKEA	Nelleke van Lomwel, © Nelleke van Lomwel
Auto-doodskist	Regula Tschumi, Regula Tschumi CC BY-SA 1.0, Wikimedia Commons, via: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Daniel_Mensah_%22Hello%22_2006._Foto_Regula_Tschumi.jpg
De Uitvaartbus	Mark van de Poel, https://www.uitvaartbus.nl/
Doodgewoon in de klas	Museum Tot Zover, via: https://www.tot-zover.nl/over-het-museum/pers-en-beeld/perskit_doodgewoonindeklas/
Begraafplaats Huis te Vraag	Melanie Kandelaars, via Katja Kandelaars, Huis te Vraag: https://www.huistevraag.nl/

Wandelboekje begraafplaats Moscowa

Dia de los Muertos

Begraafplaats & Crematorium Moscowa, Arnhem

Sylvain2803, CC BY-SA 3.0, Wikimedia Commons,
via: [https://creativecommons.org/licenses/
by-sa/3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0)
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dia_
Muertos_Cotacachi.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dia_Muertos_Cotacachi.jpg)

Doodgewoon

Sylvia Weve Boekomslag boekuitgave
Doodgewoon © 2014 Bette Westera & Uitgeverij J.H.
Gottmer/H.J.W. Becht, Haarlem

Publicaties

Voor een volledig overzicht kijk op: <https://www.raadrvs.nl/>



Parnassusplein 5
Postbus 19404
2500 CK Den Haag
T +31 (0)70 340 5060

mail@raadrvs.nl
www.raadrvs.nl

Raad 
Volksgezondheid
& Samenleving



@raadRVS