

## 'Stervensbeschouwelijke' vragen

### Vragen ter voorbereiding op het sterven

Levensbeschouwelijk is er online veel goede informatie te vinden met betrekking tot het maken van een levenstestament, een gewoon testament en een wilsverklaring.

Ook kun je zelf een wensen-boekje invullen (vaak aangeboden door een lokale uitvaartbegeleider), om je wensen rond de uitvaart vast te leggen. Als je nog geen levenstestament, testament of wilsverklaring hebt opgesteld, of geen contact hebt gelegd met een uitvaartbegeleider hierover, doe dat dan vooral. Je vindt meer informatie over het verschil tussen deze vier verschillende documenten verderop, op bladzij 3.

Echter, in die vier documenten zul je vooral vragen zien over medische, juridische en praktische keuzes die je wilt vastleggen. Omdat je er nauwelijks vragen in vindt met betrekking tot *de innerlijke, spirituele kant* van het sterven, heeft Wederzijds, als aanvulling, onderstaande lijst vragen opgesteld.

Zie die vragen als een handvat voor je eigen innerlijke voorbereiding op het sterven, als inspiratie. Ze kunnen je helpen om een gesprek aan te gaan met jezelf. Het zijn vragen die er toe doen *voor jezelf*. Ze helpen om in stilte je eigen gedachten rondom het sterven te vormen. Wellicht zullen ook je naasten er iets aan hebben, als je met hen deelt hoe jij je wilt voorbereiden.

---

## 'Stervensbeschouwelijke' vragen

Wat denk je dat er gebeurt na de dood?

Welke voorstelling maak je je over hoe het er aan de andere kant uitziet?

Denk je dat je wordt opgewacht na de dood? Wie zou(den) er dan op jou wachten?

Maakt het in jouw ogen uit of je bewust of onbewust de overgang naar de dood maakt, al of niet door gebruik van bepaalde medicijnen?

Wat zou voor jou een mooie manier van 'overgaan' of sterven zijn?

Is er iets rond het sterven, waar je moeite mee hebt?

Of iets, waar je bang voor bent of waar je juist benieuwd naar bent?

Zijn er belangrijke dingen die je nog wilt of moet doen?

Wat ligt er nog in je leven wat nog niet klaar is, wat je nog zou willen afronden of afmaken?

Is er iemand die je nog wilt vergeven?

Welke belangrijke levenslessen zou je graag willen doorgeven?

Wat zou je nog willen vertellen of opschrijven?

Aan wie zou je nog iets willen vragen?

Kun je je er een voorstelling van maken hoe het uiteindelijke 'loslaten' eruit ziet?

Weten je dierbaren hoe jij over bovenstaande vragen denkt?

Kunnen zij jouw wensen kenbaar maken als je dat zelf niet meer kan?

Wie zal jou dan vertegenwoordigen?

De antwoorden op deze laatste twee vragen kun je in een levenstestament (zie hieronder) vastleggen, als je wilt dat ze rechtsgeldigheid hebben.

---

## De andere documenten

Er zijn vier verschillende documenten rond de laatste levensfase die door veel mensen worden gebruikt. Hieronder vind je een korte uitleg over waarvoor elk van deze documenten bedoeld is.

### Testament

In een testament regel je allerlei zaken voor de afwikkeling na het overlijden.

Hoe en onder wie je erfenis wordt verdeeld en wie jouw erfenis afwikkelt, dat wordt de executeur genoemd. Het testament treedt in werking na het overlijden.<sup>i</sup>

### Levenstestament

In een levenstestament leg je vast wie jouw financiële, medische en persoonlijke zaken zal regelen als je dit door ziekte of ouderdom zelf niet meer kunt. En op welke manier die persoon dat zal doen. Het levenstestament treedt in werking op het moment dat je zelf geen beslissingen meer kunt nemen, dus al tijdens je leven<sup>ii</sup>. Er kunnen meerdere personen hiervoor gemachtigd worden.

### Wilsverklaringen

In een wilsverklaring<sup>iii</sup> geef je aan welke behandelingen je in een bepaalde situatie nog wel of juist niet meer wil ondergaan. Het gaat hier in het algemeen om wensen m.b.t. medische beslissingen, vaak rond het levenseinde. Zo kun je in een wilsverklaring vastleggen of je wel of niet *beademd* of *gesedeerd* wilt worden, en of je zou willen dat er *euthanasie* op jou wordt toegepast, onder welke voorwaarden of omstandigheden.

Overleg met je dokter over de formulering van zo'n euthanasie-wilsverklaring. Die werkt alleen als hij correct en helder geformuleerd is.

Daarnaast kun je ook vastleggen onder welke omstandigheden je *geen* behandeling meer wilt, m.a.w. een behandelverbod. Al deze verklaringen kun je (eventueel samen met je naasten) met je arts vastleggen. Ze kunnen ook deel uitmaken van een officieel levenstestament.

Als je er zeker van wil zijn dat je niet *gereanimeerd* zult worden, kun je het beste een zogeheten niet-reanimeren-penning<sup>iv</sup> dragen. Bij een noodgeval moet onmiddellijk worden gehandeld, er is geen tijd om een dokter te raadplegen of je wel gereanimeerd wilt worden. Zo'n penning dragen geeft hulpverleners duidelijkheid in een hectische situatie.

### Wensen-boekje

Bij het vastleggen van je wensen rondom je uitvaart is een wensen-boekje een geschikt hulpmiddel. Veel uitvaartbegeleiders bieden zo'n boekje aan. Ze lopen uiteen van een afvink-lijstje tot inspirerende vragen en ideeën.

### Laatste aandachtspunt: het Donor-register

Sinds juli 2020 geldt de nieuwe donor-wet. In deze wet is vastgelegd dat iedereen boven de 18 jaar automatisch in het donor-register wordt geregistreerd.

Als je niet reageert op oproepen via de briefkaart die het komende jaar verstuurd wordt, komt automatisch bij je naam '*Geen bezwaar tegen orgaandonatie*' te staan. Dit betekent dat, als je niets doet, verondersteld wordt dat je akkoord gaat met het doneren van je organen. Als je dat niet wilt, moet je in het donor-register vastleggen dat je **geen orgaandonor** wilt zijn. Dat kan digitaal<sup>v</sup>.

### Tot slot

Bespreek de vragen en antwoorden uit deze documenten ook met je naasten, zodat zij op de hoogte zijn van jouw wensen en die ook makkelijk kunnen terugvinden als dat nodig is.

i Meer informatie: <https://www.notaris.nl/testament/testament-opstellen>

ii Meer informatie <https://www.notaris.nl/levenstestament/levenstestament-en-volmacht>

iii Meer informatie: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie/vraag-en-antwoord/wilsverklaring-opstellen>

iv Zie <https://www.patientenfederatie.nl/niet-reanimerenpenning>

v Zie: <https://www.donorregister.nl>