

Meer dan de helft van de Nederlanders had beter afscheid willen nemen.

Nieuwe SIRE campagne: **De dood. Praat erover, niet eroverheen.**

Amsterdam, 8 februari 2022 – 54% van de Nederlanders geeft aan niet genoeg gesproken te hebben over de dood met iemand die er nu niet meer is. Hierdoor heeft men niet goed afscheid kunnen nemen en heeft men nu spijt. Het verdriet is hierdoor groter en het bemoeilijkt de rouw. Stichting Ideële Reclame (SIRE) start vandaag een campagne om mensen te stimuleren meer over de dood te praten. Of het nu gaat om praten met je naasten over de dood of om het gesprek voeren met mensen die rouwen. Erover praten verbetert de kwaliteit van leven.

De dood kent vele aspecten en over geen enkel aspect praten we graag. Uit het onderzoek van SIRE blijkt dat slechts **27%** van de Nederlanders alles tegen hun naasten heeft gezegd, mochten zij morgen overlijden. Of het nu gaat om praktische en financiële zaken of juist gevoelens. **31%** van de Nederlanders vindt het moeilijk om over het eigen overlijden te praten. **38%** geeft aan het ook lastig te vinden om met een ander over diens dood te praten en slechts **28%** neemt het initiatief tot een gesprek.

De dood is uit onze samenleving verdwenen

Prof. Dr. Manu Keirse, klinisch psycholoog en dood- & rouwexpert: “Ieder mens krijgt te maken met verlies en ieder mens wil er het liefst ver van blijven. Terwijl het onvermijdelijk is. Dood en rouw zijn uit onze samenleving verdwenen; sterven

gebeurt meestal in ziekenhuizen of zorgcentra. Verdriet en verlies zijn verbannen naar de intieme kring. We moeten opnieuw leren dat de dood bij het leven hoort. De SIRE campagne helpt mensen bewust stil te staan bij de dood.”

Dooddoeners

Iedereen wordt vroeg of laat geconfronteerd met de dood, maar we kunnen er lastig mee omgaan. Als iemand het gesprek aangaat over de dood, praten we daar met zogenoemde dooddoeners snel overheen: “Ach, wel een mooie leeftijd.” **64%** van de Nederlanders maakt zich bewust of onbewust schuldig aan het gebruik van deze dooddoeners. Zo vermijden we het gesprek, bijvoorbeeld met onze kinderen, ouders, collega's, vrienden of partners. Of we weten ons geen houding te geven in gesprekken met iemand die in de rouw is. En dat terwijl praten over de dood de kwaliteit van leven

juist kan verbeteren. De zogenoemde dooddoeners staan centraal in de SIRE campagne, die vanaf dinsdag 8 februari overal te zien is: op TV, radio, bioscoop, buitenreclame, online, sociale media, SIRE.nl en in dagbladen en tijdschriften.

Meer kwaliteit van leven

Lucy van der Helm, directeur SIRE: “De dood is een onlosmakelijk onderdeel van het leven. De cijfers wijzen uit dat mensen dat vergeten lijken te zijn. Het is juist waardevol om samen bij de dood stil te staan, er over te praten en elkaar erbij te helpen. Vandaag, wacht niet tot morgen met je gevoelens uiten en naar elkaar te luisteren. Het gesprek aangaan verbindt en verrijkt en dát vergroot de kwaliteit van onze levens. Daarom start SIRE deze campagne.”

Einde bericht

Noot voor redactie

Neem voor meer informatie contact op met:

Yvette de Jager, Bex*communicatie,
tel 06-12109261

Pauline Bloemsma, Bex*communicatie,
tel 06-10506397

Over SIRE

‘De dood. Praat erover. Niet eroverheen’ is een initiatief van Stichting Ideële Reclame, een onafhankelijke stichting die sinds 1967 campagnes maakt voor belangrijke maatschappelijke onderwerpen. SIRE wil met haar campagnes mensen wakker schudden, aan het denken zetten en het debat aanjagen. Met haar campagnes streeft SIRE er naar de maatschappij een beetje mooier te maken. Alle SIRE campagnes komen tot stand middels de belangeloze medewerking van de communicatiebranche.

Kijk voor meer informatie op [SIRE.nl](https://sire.nl).

Toelichting campagne materiaal

“We kopen wel een nieuwe kat.”



De eerste tv-spot gaat over het bespreekbaar maken van de dood bij kinderen. Rouwen moet je leren, dat begint al op jonge leeftijd. Kinderen zouden hier op school les in moeten krijgen. Maar tegen jonge kinderen praten we juist vaak heel verkapt of niet over de dood. Uit onderzoek blijkt dat een grote groep ouders van kinderen tot 10 jaar niet met hun kinderen over de dood praat. De groep ouders met kinderen tussen de 10 en 20 jaar die niet met hun kinderen over de dood praat is nog steeds groot, maar neemt wat af ten opzichte van de eerst genoemde groep. Ouders vermijden het onderwerp of praten eroverheen: “We halen wel een nieuwe kat.”

“Hé, het leven gaat verder.”



De tweede tv-spot gaat over een werknemer die na het verlies van zijn partner weer op het werk komt. We vinden het moeilijk als een ander te lang in zijn verdriet blijft hangen. **34%** vindt het praten over de dood ongemakkelijk. We zorgen voor afleiding of we praten er overheen: “Misschien ook wel lekker om er niet de hele dag mee bezig te hoeven zijn”, terwijl het voor een nabestaande juist zo belangrijk is om er over te kunnen praten.

“Dat bespreken we over 100 jaar wel.”



Het derde tv-spotje gaat over een dochter die, wanneer haar moeder het over haar dood wil hebben, het gesprek afkapt: “Je gaat nog lang niet dood, mam”. Met deze spot wordt duidelijk dat we het lastig vinden om geconfronteerd te worden met het feit dat het leven eindig is. Dat blijkt ook uit het feit dat 7 op de 10 Nederlanders hun wensen of praktische zaken rondom de dood nog niet hebben besproken of vastgelegd. Terwijl de dood in bijna een kwart van de gevallen onverwachts komt.

Cijfers & quotes

Nog niet alles is gezegd of geregeld



Prof. Dr. Manu Keirse, klinisch psycholoog en dé dood- & rouwexpert van België:

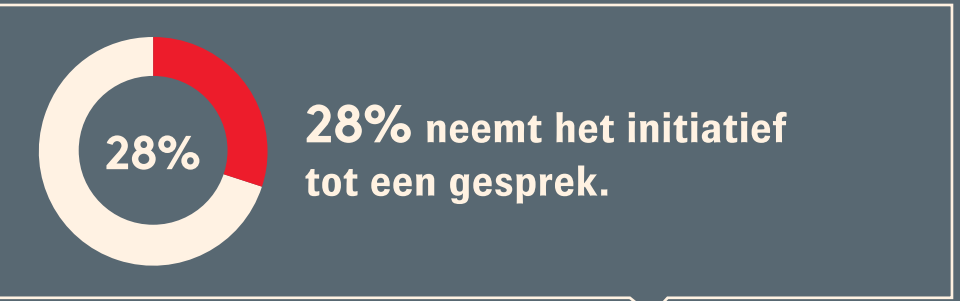
“Ieder mens krijgt te maken met verlies, en ieder mens wil er het liefst ver van blijven. Terwijl het onvermijdelijk is. Dood en rouw zijn uit onze samenleving verdwenen; sterven gebeurt meestal in ziekenhuizen of zorgcentra. Verdriet en verlies zijn verbannen naar de intieme kring. We moeten opnieuw leren dat de dood bij het leven hoort. De SIRE campagne kan mensen helpen vaker bewust stil te staan bij de dood.”

Angst voor praten

- 39% denkt dat praten de angst voor de dood vermindert.
- 41% praat nooit met iemand over de dood.
- 31% vindt het moeilijk om over ons eigen sterven te praten.
- 38% vindt het lastig om met een ander over diens dood te praten.
- 53% geeft aan dat praten helpt om de laatste fase gerust tegemoet te gaan.

Barbara van Beukering, journalist en schrijver van ‘Je kunt het maar één keer doen’:

“De dood is het grootste taboe in ons leven, de gedachte hieraan stoppen bij voorkeur zo ver mogelijk weg. Door er niet over na te denken en niet over te praten, zijn we steeds banger geworden voor de dood. En angst is de grootste vijand van een mooi en vredig sterfbed. Terwijl de manier waarop we afscheid nemen van het leven grote impact heeft op de rouw van onze dierbaren. Als we de dood gaan zien als een natuurlijk onderdeel van het leven, en we praten er gewoon over, overvalt hij ons niet als hij plotseling voor de deur staat.”



Gesprekspartners

Van de 59% die praat over de dood, praat 51% weinig/nooit met zijn kinderen en 48% weinig/nooit met zijn ouders.

Met de partner wordt het vaakst over de dood gesproken: 51% vaak/regelmatig.



Rob Bruntink, journalist, auteur en expert op het gebied van palliatieve zorg:

“Als journalist, docent en organisator van Death Cafes heb ik de voorbije tientallen jaren met honderden, duizenden mensen over de dood gesproken. Met patiënten, met zorgverleners, maar ook met ‘gewone’ burgers. Het mooie is: ik heb nog nooit van iemand terug gehoord dat hij er spijt van had om over de dood te praten. Met andere woorden: je doet niemand niets naars aan door over de dood te gaan praten. Je loopt eerder het risico dat je iemands leven hierdoor verrijkt. Vandaar mijn overtuiging dat je met praten over de dood laat zien hoezeer je het leven serieus neemt. Van jezelf, én van de ander.”

Ervaring met de dood

83% heeft te maken gehad met de dood.



Voor 44% is de impact van het stervensproces veel groter dan verwacht (angst, impact, gebrek aan kennis).

Ineke Visser, bedenker onderwerp en voorzitter Landelijk Expertisecentrum Sterven:

“Praten met naasten over het levenseinde – hoe moeilijk soms ook – blijkt steeds weer als bijzonder waardevol en verbindend te worden ervaren. Het geeft niet alleen rust in het hoofd en vrede in het hart maar voorkomt ook dat het omgaan met verlies onnodig zwaar is. De SIRE campagne helpt mensen zich hiervan bewust te worden.”

“In de komende tien jaar zal het aantal mensen dat jaarlijks in ons land overlijdt met 14% toenemen. Dat geeft aan hoe urgent het onderwerp is.”

Tanja van Roosmalen, Orthopedagoog en kinderrouwtherapeut:

“Kinderen leren van hun ouders hoe je in het leven omgaat met verlies en tegenslag.”

Bewustzijn sterven(sproces)

Slechts 16% is bewust bezig met het eigen sterven.



Laatste fase

- 97% is het eens met de stelling: ‘Elkaar nabij zijn in laatste levensfase kan, zowel voor de stervende als voor achterblijvers, iets extra’s betekenen.’
- 53% van de onderzochte groep vindt dat praten over de dood helpt om de laatste fase gerust tegemoet te gaan.
- 52% ziet in dat als naasten de wensen kennen, het de verwerking vergemakkelijkt.

Angst om te sterven



Sander de Hosson, longarts en specialist palliatieve zorg:

“Door de vooruitgang in de medische wetenschap lijkt alles maakbaar in het leven. Medici spreken te weinig over de dood, omdat de focus ligt op beter maken. Mijn (geleende) motto is: ‘Voeg leven toe aan de dagen, niet dagen aan het leven’. Het afronden van je leven is kwaliteit van sterven. De dood is een gegeven, maar laten we het vooral hebben over dat stukje ervoor. Pak elkaar als familie stevig vast, neem de tijd om terug te blikken, creëer ruimte om afscheid te nemen. Dat helpt niet alleen de stervende, maar ook de nabestaanden in hun rouwproces. Dat gesprek is moeilijk, maar levert zoveel op aan kwaliteit. Het afronden van je leven is kwaliteit van sterven.”

Prof. Dr. Manu Keirse, klinisch psycholoog en dé dood- & rouwexpert van België:

“Sterven is verhuizen van de buitenwereld naar het hart van mensen die van je houden.”