

Handreiking 'Tot het einde leven'

Innovatiewerkplaats Senioren



Colofon

**Innovatiewerkplaats Senioren | Hanze
Leergemeenschap Betekenisvol Samenleven**

Auteurs

A.E. (Annemarie) Bosch
E. (Betsy) Weening-Dijksterhuis

Versie 1.1 - 1 december 2025

Gebruik

Voor u ligt de handreiking 'Tot het einde leven'. De handreiking is bedoeld om vrijwilligers, beroepskrachten en/of studenten een tool aan te reiken om zich voor te bereiden op gesprekken over de laatste levensfase.

Inhoudsopgave

Doel, leerdoelen en doelgroep	4
Inleiding en context	5
Opbouw en structuur van de bijeenkomst	7
Vorbereiding trainer en materiaal	8
Module 1: Vorbereidend gesprek	9
Module 2: Samen een video bekijken en bespreken	12
Module 3: Gesprekskaarten 'Tot het einde leven'	13
Evaluatie	14
Bijlagen	15
Bijlage 1: Aanvullende resources en literatuur	16
Bijlage 2: Feedback en onderhoud	17
Bijlage 3: Procesbeschrijving en wijzigingenlijst	18
Bijlage 4: Gesprekskaarten 'Tot het einde leven'	20

Doel, leerdoelen en doelgroep

Algemeen doel

Beroepskrachten, vrijwilligers en/of studenten handvatten geven om gesprekken te voeren over wensen en verlangens rond de toekomst in de laatste levensfase.

Specifieke leerdoelen

- Deelnemers worden zich bewust van het belang van het voeren van een gesprek met anderen over de wensen en verlangens voor de toekomst
- Deelnemers maken kennis met het onderwerp en reflecteren op wat het bij hen oproept
- Deelnemers leren hun eigen ideeën over gesprekken over de laatste levensfase onder woorden te brengen
- Deelnemers leren van ervaringen van andere deelnemers
- Deelnemers doen vaardigheden op in het voeren van een gesprek over de laatste levensfase
- Deelnemers kunnen de gesprekskaarten 'tot het einde leven' gebruiken als voorbereiding op gesprekken met ouderen over de laatste levensfase

Doelgroep

De doelgroep zijn vrijwilligers, beroepskrachten en/of studenten, die zich willen voorbereiden op het voeren van een gesprek over de laatste levensfase.

Inleiding en context

De aanleiding om dit product te ontwikkelen is ontstaan vanuit vereniging Humanitas. In midden-Groningen werd gesignaleerd dat de populatie die hulp aangeboden kreeg door het maatjesproject, onvoldoende toegerust waren op de laatste levensfase. Gesprekken hierover werden door de vrijwilligers vaak niet gevoerd. Vrijwilligers hadden geen behoefte om een training te volgen om gesprekken over de laatste levensfase aan te gaan. Er werd gevraagd om een tool/hulpmiddel te ontwikkelen, die zou helpen om vrijwilligers met elkaar het gesprek hierover te voeren. Met het uiteindelijke doel dat zij beter toegerust zijn wanneer zij bij de mensen thuis gesprekken voeren over wensen en verlangens rond de toekomst in de laatste levensfase.

Gaandeweg de ontwikkeling van dit product kwam er interesse vanuit het werkveld en het onderwijs. De kaarten zijn met concrete tips zowel tekstueel als in opmaak aangepast en kunnen nu zowel door vrijwilligers als beroepskrachten gebruikt worden. Vanwege de wens om deze gesprekskaarten breed te delen is ervoor gekozen om ze digitaal aan te bieden. Ze kunnen gebruikt worden op laptop, tablet of telefoon. Ook is er de mogelijkheid om de gesprekskaarten op PDF te downloaden en ze uitgeprint te gebruiken.

Aanleiding

Veroudering in Nederland en de noodzaak om op tijd het levenseinde bespreekbaar te maken

Nederland vergrijsst in hoog tempo. Steeds meer mensen bereiken een hoge leeftijd, en de verwachting is dat het aandeel 75-plussers in de komende decennia nog verder zal toenemen (Centraal Bureau voor de Statistiek [CBS], 2024). Deze ontwikkeling is op zichzelf een teken van maatschappelijke vooruitgang: we leven langer, gezonder en met meer mogelijkheden dan ooit tevoren. Tegelijkertijd brengt veroudering nieuwe vragen en uitdagingen met zich mee — niet alleen voor de zorg en de samenleving, maar ook voor ieder individu (Sociaal en Cultureel Planbureau [SCP], 2023).

De gevolgen van een ouder wordende samenleving

De toename van het aantal ouderen betekent dat meer mensen te maken krijgen met chronische ziekten, kwetsbaarheid en afhankelijkheid van zorg (Van der Heide, Onwuteaka-Philipsen & Pasma, 2020). Ook neemt de druk op mantelzorgers en zorgprofessionals toe. Hierdoor groeit het belang van vroegtijdige gesprekken over wensen en voorkeuren rond de laatste levensfase. Wanneer pas over het levenseinde wordt gesproken op het moment dat iemand ernstig ziek is of snel achteruitgaat, is er vaak weinig ruimte voor weloverwogen keuzes en persoonlijke regie (KNMG, 2021).

Het belang van tijdig in gesprek gaan

Op tijd het gesprek aangaan over het levenseinde betekent dat mensen de kans krijgen om stil te staan bij wat voor hen belangrijk is. Wat wil iemand nog wel of juist niet meer als de gezondheid achteruitgaat? Hoe wil men de laatste levensfase doorbrengen — thuis, in een zorginstelling, omringd door familie of met professionele ondersteuning? Door deze vragen in een vroeg stadium te bespreken, kunnen ouderen hun wensen kenbaar maken en kunnen naasten en zorgverleners hier beter op inspelen (Scholten & Korfage, 2021).

Van taboe naar openheid

Hoewel er in Nederland steeds meer aandacht is voor palliatieve zorg en waardig sterven, blijft praten over de dood vaak lastig. Het onderwerp roept emoties op en wordt soms als somber of te confronterend ervaren. Toch blijkt dat mensen die wél tijdig zulke gesprekken voeren, meer rust en duidelijkheid ervaren (ZonMw, 2022). Het bespreekbaar maken van het levenseinde is daarmee niet alleen een praktische noodzaak, maar ook een vorm van zorg en respect — voor de autonomie en waardigheid van ieder mens (WHO, 2021).

Een gezamenlijke verantwoordelijkheid

De noodzaak om het levenseinde bespreekbaar te maken vraagt om samenwerking tussen ouderen, hun naasten, vrijwilligers, zorgverleners en beleidsmakers. Goede voorlichting, toegankelijke gespreksinstrumenten en ruimte voor persoonlijke verhalen kunnen helpen om het gesprek natuurlijker te laten verlopen (PZNL, 2022). Daarbij gaat het niet alleen over medische keuzes, maar ook over zingeving, relaties, en wat het leven nog betekenisvol maakt (SCP, 2023).

Conclusie

In een vergrijzende samenleving is het van groot belang om tijdig en open te spreken over het levenseinde. Door het gesprek niet uit te stellen, maar juist vroeg aan te gaan, ontstaat er ruimte voor keuzevrijheid, rust en regie. Zo kan de laatste levensfase — hoe kwetsbaar ook — een periode zijn waarin iemands waarden, wensen en menselijkheid centraal blijven staan.

Opbouw en structuur van de bijeenkomst

Overzicht modules/sessies

- Module 1: Voorbereidend gesprek
- Module 2: Samen een video bekijken en bespreken
- Module 3: Gesprekskaarten 'Tot het einde leven'

Opzet

De toerusting bestaat uit drie modules, verspreid over een dagdeel, met afwisselend theorie, groepswerk, gesprekken

Methodiek

- Interactieve presentatie
- Groepsdiscussie
- Werkvormen in duo's/trio's

Rol trainer

- Facilitator
- Kennisoverdrager
- Moderator
- Reflectieve begeleider

Rol deelnemer

- Actief deelnemen
- Open staan voor eigen leerproces
- Oefenen en delen ervaringen

Vorbereiding trainer en materiaal

Checklist voor de trainer:

- Locatie en tijd bevestigd (ruimte rustig, voldoende stoelen, mogelijkheid tot privacy)
- Technische middelen geregeld: laptop, beamer/scherm, geluidsinstallatie, microfoon (indien groot gezelschap)
- Hand-outs afgedrukt of digitaal beschikbaar: deelnemersboekje (deze handreiking), werkbladen
- Vooraf deelnemerslijst, koffie/thee, pauze-voorzieningen, tijdschema, bij digitale gesprekskaarten: verzoek eigen device mee te nemen of van tevoren rondsturen
- Evaluatieformulieren klaargezet

Materiaal en hulpmiddelen:

- Handleiding
- Gesprekskaarten 'Tot het einde leven' digitaal aanbieden of uitgeprint meenemen
Eén setje kaarten per tweetal of drietal

Logistiek

- Aantal deelnemers
- Verdeling in subgroepen
- Pauzemomenten
- Start- en eindtijd

Start bijeenkomst met welkom heten van de deelnemers en een kennismakingsrondje.

Module 1:

Vorbereidend gesprek

Leerdoel

Deelnemers worden zich bewust van het belang van het voeren van een gesprek met anderen over de wensen en verlangens voor de toekomst

Kerninhoud / theorie

- Gastvrijheid, ontspannen sfeer, ruimte voor delen van ervaringen
- Belang van het gesprek met anderen over de laatste levensfase
- Belang van de rol van beroepskracht/vrijwilliger in het voeren van het gesprek over wensen en verlangens van anderen
- Waarom vroegtijdig praten over het laatste levensfase belangrijk is

Werkvormen/ opdrachten

- Theorie, presentatie
- Ruimte voor vragen

Tijdsverdeling

10 min theorie, 10 min ruimte voor vragen

Benodigdheden

Microfoon

Verwachte output

deelnemers kennen het belang van het voeren van het gesprek met anderen over de wensen en verlangens voor de toekomst, en hun rol daarin.

De rol van beroepskrachten/vrijwilligers in gesprekken met anderen over wensen en verlangens in de laatste levensfase

In de laatste levensfase is het van groot belang dat anderen de ruimte krijgen om na te denken en te spreken over wat voor hen waardevol is: hun wensen, verlangens en behoeften op lichamelijk, emotioneel en spiritueel vlak. Professionals/vrijwilligers spelen hierin een steeds belangrijker rol. Zij kunnen, vanuit betrokkenheid en met aandacht, bijdragen aan een gesprek dat niet alleen praktisch van aard is, maar vooral menselijk en betekenisvol.

Luisteren met aandacht en zonder oordeel

De kracht van een professionals/vrijwilligers ligt in het vermogen om écht te luisteren. Veel anderen ervaren een drempel om over het levenseinde te spreken met naasten of zorgprofessionals, uit angst hen te belasten of omdat er weinig tijd lijkt te zijn voor zulke gesprekken. Vrijwilligers hebben vaak juist wél die tijd en kunnen een veilige, open sfeer creëren waarin anderen zich gehoord en gezien voelen. Door zonder oordeel te luisteren, geven zij de oudere ruimte om gedachten en gevoelens te verkennen — over afscheid, herinneringen, maar ook over wat nog van waarde is in de tijd die rest.

Verbinding en erkenning

Professionals/vrijwilligers vervullen vaak een verbindende rol tussen de oudere, diens naasten en de zorgprofessionals. Zij signaleren wat belangrijk is voor de oudere en kunnen dit, indien gewenst, bespreekbaar maken in het netwerk rondom de zorg. Ook kunnen zij helpen om wensen vast te leggen, bijvoorbeeld in een wilsverklaring of in gesprekken met de huisarts of geestelijk verzorger. Hun aanwezigheid draagt bij aan erkenning: het gevoel dat het leven van de oudere ertoe doet, tot het einde toe.

Ondersteuning bij zingeving en kwaliteit van leven

Gesprekken over de toekomst in de laatste levensfase gaan niet alleen over medische keuzes, maar vooral over zingeving: wat maakt het leven nog de moeite waard? Vrijwilligers kunnen anderen helpen woorden te geven aan wat hun leven betekenisvol maakt — of dat nu familie is, geloof, natuur, muziek of stilte. Door stil te staan bij deze vragen, ontstaat vaak meer rust en helderheid, zowel bij de oudere als bij diens omgeving.

Scholing en begeleiding van beroepskrachten en vrijwilligers

Het voeren van gesprekken over leven en sterven vraagt om sensitiviteit, grenzenbewustzijn en goede begeleiding. Daarom is het belangrijk dat beroepskrachten/vrijwilligers hierin worden ondersteund door training en intervisie. Onderwerpen als communicatie, omgaan met emoties en kennis van de palliatieve zorg komen hierbij aan bod. Zo kunnen zij hun rol met vertrouwen en professionaliteit vervullen.

Conclusie

Beroepskrachten en vrijwilligers vervullen een waardevolle en onmisbare rol in het gesprek met anderen over hun wensen en verlangens in de laatste levensfase. Hun aandacht, tijd en oprechte betrokkenheid helpen om woorden te geven aan wat er echt toe doet. Daarmee dragen zij bij aan een menswaardige, persoonlijke en betekenisvolle afronding van het leven.

Module 2:

Samen een video bekijken en bespreken

Leerdoelen

- Deelnemers reflecteren op het voorbeeldgesprek dat in de video getoond wordt
- Deelnemers leren hun eigen ideeën over gesprekken over de laatste levensfase onder woorden te brengen
- Deelnemers leren van ervaringen van andere deelnemers

Kerninhoud

- Luisteren naar het videogesprek: omgaan met emoties, verlieservaring en rouw
- Luisteren naar het videogesprek: ideeën opdoen over hoe zo'n gesprek zou kunnen verlopen
- Luisteren naar de andere deelnemers zonder oordeel
- Meepraten over ideeën over hoe zo'n gesprek inhoud zou kunnen krijgen

Werkvorm

- De deelnemers bekijken samen de video: Ik wil met je praten, filmpje 3. www.ikwilmetjeparaten.nu
- Denken/delen/uitwisselen: reacties op de video
- Eerst in stilte opschrijven wat het bij je oproept. Daarna delen met degene die naast je zit
- Vervolgens bespreek je plenair:
 - Wat vond je van de video?
 - Wat was goed?
 - Wat kon anders of beter?
 - Hoe zou je het zelf aanpakken?

Tijdsverdeling: 30 minuten

Benodigdheden: laptop en beamer, internetaansluiting

Module 3:

Gesprekskaarten

‘tot het einde leven’

Leerdoelen

- Deelnemers doen vaardigheden op in het voeren van een gesprek over de laatste levensfase
- Deelnemers kunnen de gesprekskaarten ‘Tot het einde leven’ als voorbereiding op het gesprek met anderen over de laatste levensfase

Kerninhoud

- Kennis van de gesprekskaarten ‘Tot het einde leven’
- Vaardigheden om keuzes te maken in het gebruik van de kaartjes
- Oefenen in gespreksvaardigheden



Werkvormen

De deelnemers gebruiken in tweetallen of drietallen de gesprekskaarten ‘Tot het einde leven’

Tijdsverdeling

5 minuten uitleg over de gesprekskaarten; 45 minuten gespreksoefening inclusief feedback.

Benodigheden

De gesprekskaarten ‘Tot het einde leven’, meerdere analoge exemplaren, of digitaal. Zie bijlage 4.

Evaluatie

Evaluatie van de training

- Deelnemers vullen evaluatieformulier in: wat werkte goed, wat kan beter, suggesties.
- Nazorg: binnen 3 maanden follow-up bijeenkomst of online check-in: hoe gaat het in praktijk, welke knelpunten?

Bijlagen

- **Bijlage 1 Aanvullende resources en literatuur**
- **Bijlage 2 Feedback en onderhoud**
- **Bijlage 3 Procesbeschrijving en wijzigingenlijst**
- **Bijlage 4 Gesprekskaarten 'Tot einde leven'**

Bijlage 1

Aanvullende resources en literatuur

- Koninklijke Nederlandse Medische Vereniging (KNMG) – Handreiking “Tijdig praten over het levenseinde”.
- Website Palliatieve Zorg Nederland: levenseindegesprekken.
- Richtlijn “Zorg in de stervensfase” (Integraal Kankercentrum Nederland IKNL) (2023).

Bijlage 2

Feedback en onderhoud

- Feedback wordt verzameld via evaluatieformulier aan het einde van de training, en via halfjaarlijkse teamfeedback-sessie.
- De handreiking wordt jaarlijks (of bij inhoudelijke wijzigingen) bijgewerkt door de auteur/trainer, versie bijgehouden met datum en wijzigingslog.
- Versiebeheer: elke nieuwe versie krijgt versienummer (bv. 1.1, 2.0) + datum + wijzigingenlijst.
- Contactpersoon voor vragen of suggesties: Annemarie Bosch, a.e.bosch@pl.hanze.nl

Bijlage 3

Procesbeschrijving en wijzigingenlijst

Het product 'Handreiking Tot het einde leven' is doorontwikkeld. Versie 1.0 is aangepast op basis van feedback die is opgehaald tijdens een aantal events: twee testbijeenkomsten met vrijwilligers (met verwerking van deze uitkomsten in een onderzoeksverslag van studenten verpleegkunde), een test door studenten van de minor geriatrie en gerontologie van de Academie voor Verpleegkunde, de werkconferentie 'in gesprek over het levenseinde 'en het SAGA 'coaching' card games seminar. Tijdens dit proces is ook feedback opgehaald van: een gamedesigner, de projectleider van de IWP-senioren, deelnemers van de werkconferentie, de Projectcoördinator VPTZ-thuis en hospice Gasthuis Groningen en vrijwilligers van de VPTZ (ook deelnemers van de leerateliers).

Gaandeweg de ontwikkeling van dit product kwam er interesse vanuit het werkveld. Verschillende zorg- en welzijnsorganisaties die de werkconferentie bezochten wilden de ontwikkelde gesprekskaarten graag gebruiken in de praktijk. Er werd gedeeld dat gesprekken over de laatste levensfase ook in zorg- en welzijnsinstellingen te weinig gevoerd worden. De kaarten zijn met concrete tips zowel tekstueel als in opmaak aangepast en kunnen nu zowel door vrijwilligers als beroepskrachten gebruikt worden.

Vanwege de wens om deze gesprekskaarten breed te delen is ervoor gekozen om ze digitaal aan te bieden. Ze kunnen gebruikt worden op laptop, tablet of telefoon. Ook is er de mogelijkheid om de gesprekskaarten op PDF te downloaden en ze uitgeprint te gebruiken. De titel van de digitale gesprekskaarten is: 'Tot het einde leven'.

Ook het onderwijs is meegenomen bij het testen van de gesprekskaarten. De digitale kaarten zijn getest in de minor geriatrie en gerontologie van de academie voor verpleegkunde. Resultaten uit deze evaluatie zijn doorgevoerd in het uiteindelijke product.

In de leerateliers van de IWP Senioren is samen met de Projectcoördinator VPTZ-thuis van vereniging Humanitas, met senioren/vrijwilligers, studenten van de opleidingen social work, fysiotherapie en verpleegkunde en met bruggenbouwers een handreiking ontwikkeld om een bijeenkomst te organiseren, met als doel om gesprekken te voeren over wensen en verlangens rond de toekomst in de laatste levensfase.

Deze bijeenkomst bestaat uit een voorbereidend gesprek, het samen bekijken en bespreken van een filmpje en het werken met de gesprekskaarten. De doorontwikkelde gesprekskaarten kunnen tijdens een dergelijke themabijeenkomst gebruikt worden, maar kunnen ook als kaartspel op zichzelf gebruikt worden door professionals in de beroepspraktijk van zorg en welzijn en in het onderwijs.

De gesprekskaarten 'Tot het einde leven' worden zowel digitaal als analoog in de handreiking 'Tot het einde leven' aangeboden. Daarnaast worden ze los aangeboden als digitaal product.

De IWP Senioren gaat vanaf januari 2026 verder onder de naam 'Leergemeenschap Betekenisvol samenleven'

Wijzigingenlijst

- Van analoog naar digitaal (met analoge optie)
- Vormgeving: afbeelding van boom
- Vragen over zingeving/spiritualiteit toegevoegd
- Leesbaarheid van de kaartjes verbeterd: kleur aangepast
- Titel aangepast: van 'wensen en verlangens rond de toekomst' naar 'Tot het einde leven'

Tekstueel

- Ouderen vervangen door anderen of andere mensen
- Levenseinde wordt laatste levensfase
- Vrijwilligerswerk wordt (vrijwilligers) werk
- Rode kleur vervangen door roze/paars/lila (rood doet denken aan niet goed)
- Introductie toegevoegd aan de gesprekskaarten set
- Inhoudelijke feedback over zinsformulering verwerkt

Bijlage 4

Gesprekskaarten

‘Tot het einde leven’

De gesprekskaarten ‘Tot het einde leven’ worden in verschillende versies aangeboden. We hebben een digitale versie, een printversie in PDF, een versie die meteen vanaf een mobiel te gebruiken is en een versie die geschikt is voor op een laptop of tablet.

Klik op de linkjes of scan de QR-codes om de juiste versie te kunnen gebruiken.

Digitale versie

[Klik hier](#) of scan de QR-code



Printversie

[Klik hier](#) of scan de QR-code



Mobiele versie

[Klik hier](#) of scan de QR-code



Laptop/tablet versie

[Klik hier](#) of scan de QR-code

