

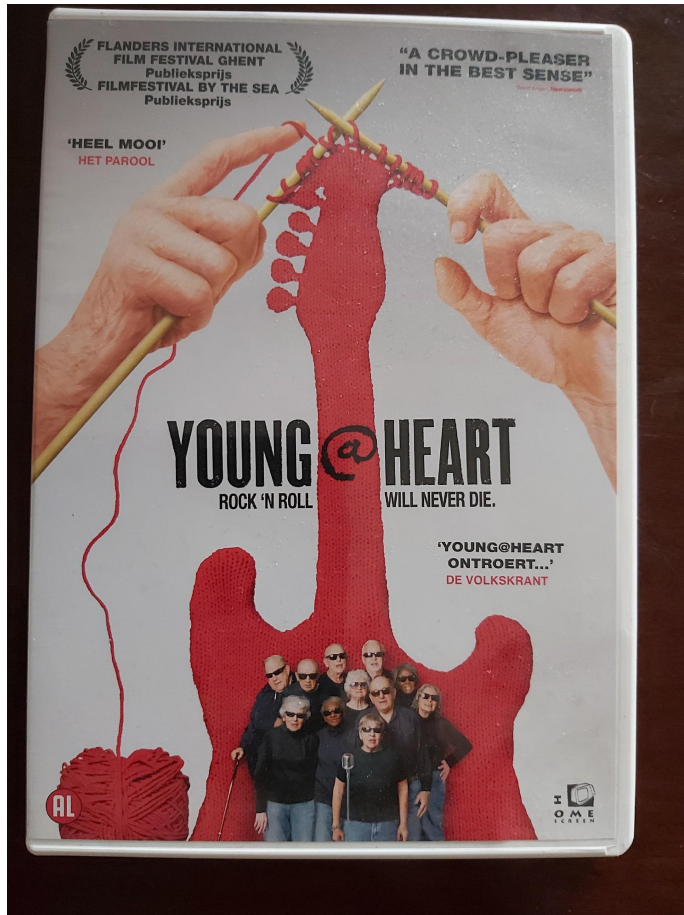
# 1 Gawande, Atul. Sterfelijk zijn



- **Samenvatting**

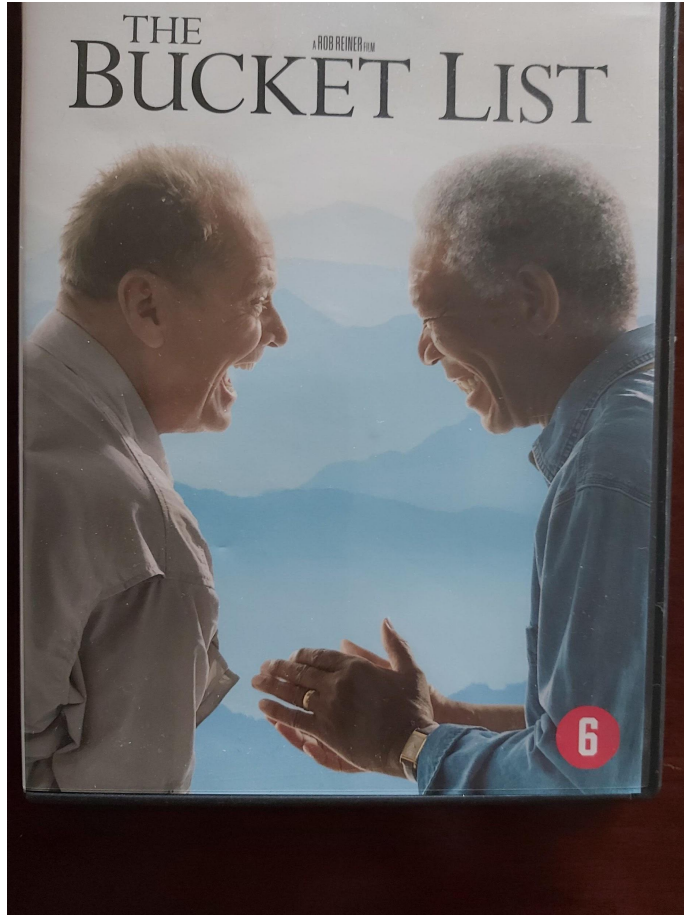
- In de #1 New York Times bestseller 'Sterfelijk zijn' bespreekt Atul Gawande aan de hand van onderzoek en aangrijpende verhalen de grootste uitdaging van zijn vak: hoe kan de geneeskunde niet alleen het leven maar ook het levenseinde verbeteren? Het proces van ouder worden en sterven is een medische aangelegenheid geworden die door professionals in de gezondheidszorg gemanaged wordt. In verzorgingshuizen zitten mensen omwille van de veiligheid in rolstoelen. In ziekenhuizen liggen stervenden geïsoleerd aan een monitor terwijl er niets meer te genezen valt. Artsen gaan gesprekken over de dood uit de weg en vallen terug op valse hoop en behandelingen die het leven eerder verkorten dan verbeteren. Patiënten en hun familieleden hopen op een wonder en gaan daarin mee. Gawande geeft voorbeelden van persoonlijke en sociale zorg voor zieken en afhankelijke ouderen. Hij verkent allerlei vormen van terminale zorg en toont hoe rijk en gevarieerd de laatste weken of maanden van het leven kunnen zijn. Voor mensen heeft het leven betekenis omdat het een verhaal is. En bij verhalen doet het einde ertoe.

# FILM: Young at heart

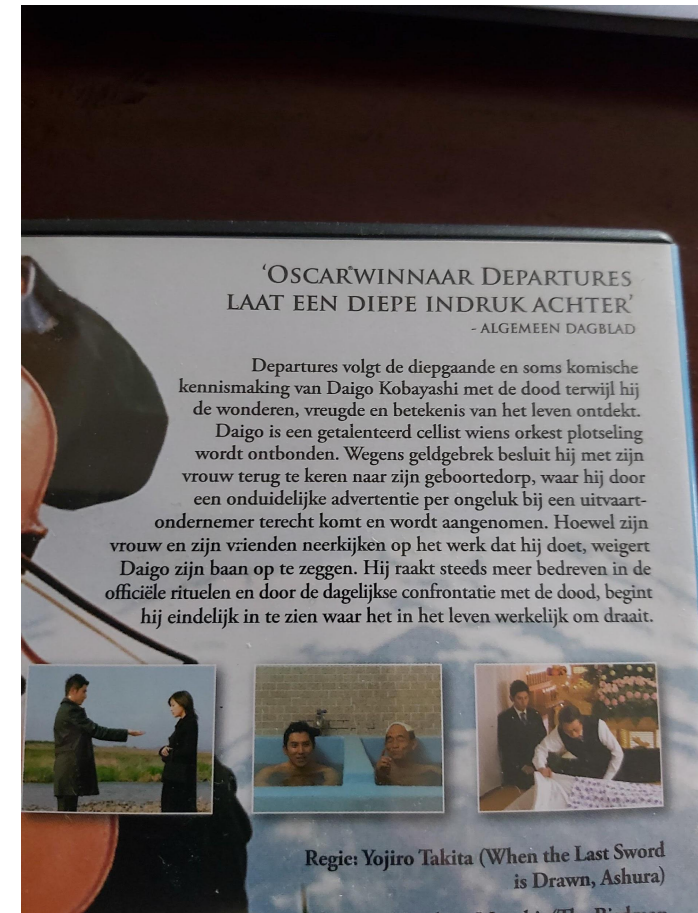
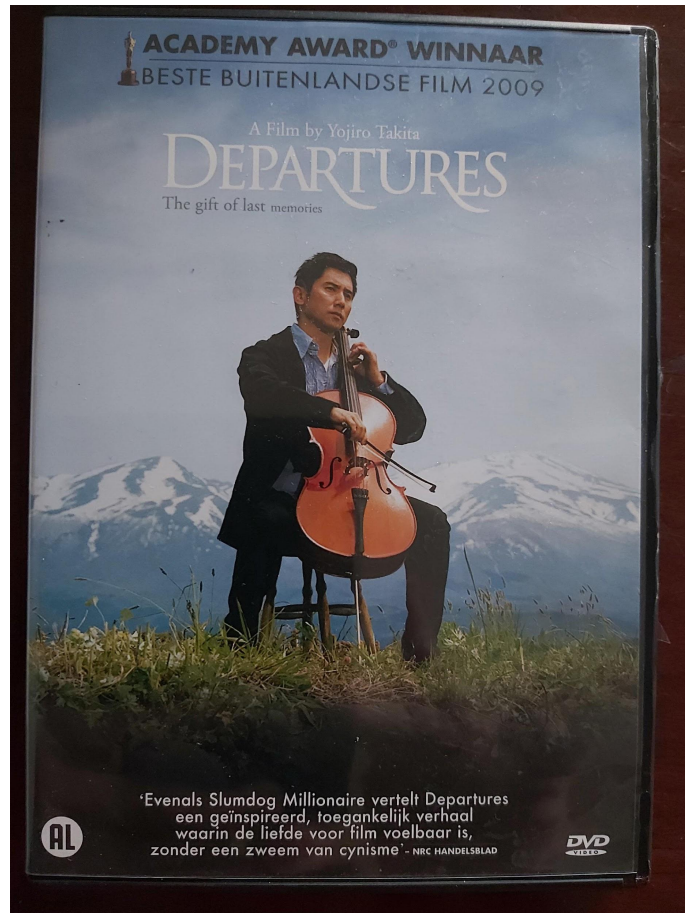


- Film met ondertitel  
Rock 'n roll will never die.

# Film: The Bucket list

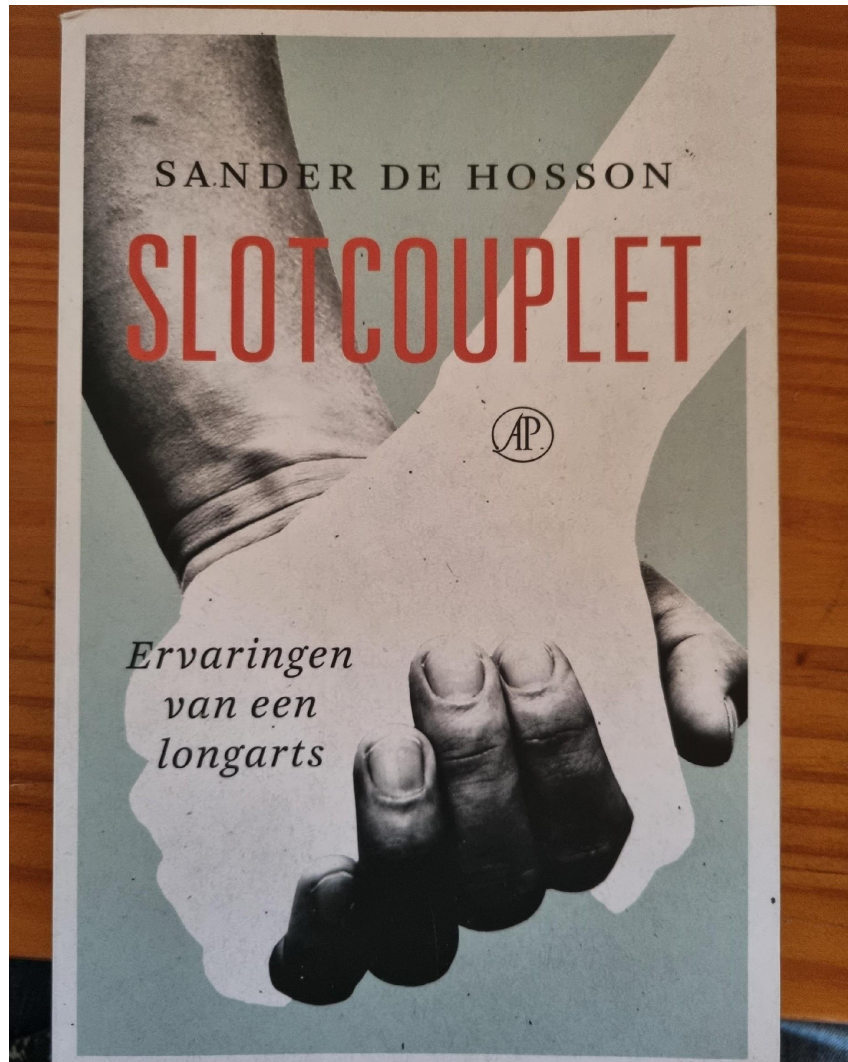


# Film: Departures

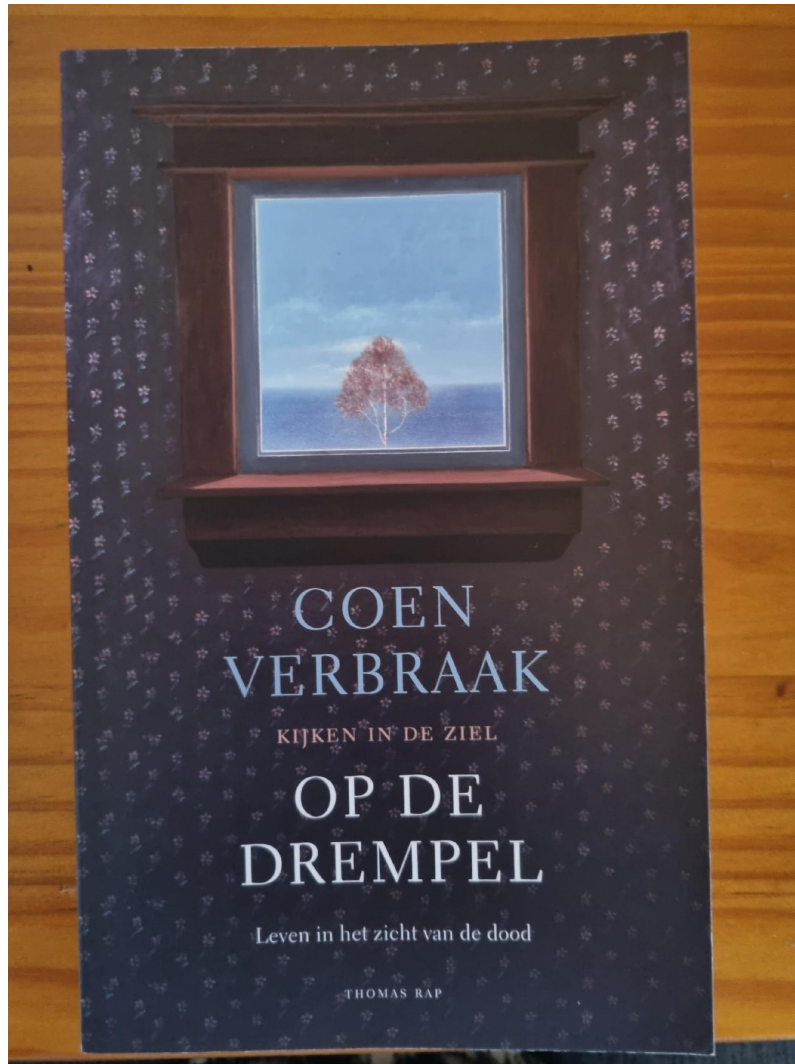




# 30 Hosson, Sander Slotcouplet



# 31 Verbraak, Coen Op de drempel



Voor de televisieserie *Kijken in de ziel* sprak Coen Verbraak met mensen die van hun arts te horen hebben gekregen dat ze nog maar korte tijd te leven hebben. Acht geïnterviewden, onder wie schrijfster Laura Maaskant, filosoof René Gude, topondernemer Bernard Muller en journalist Albert de Lange, vertellen onomwonden over hoe het is om te leven in het zicht van het einde. Hoe ga je om met alle emoties die bij dat sterven horen? Wanneer laat je het leven los? Hoe benoem je het onbenoembare? Kortom: hoe ga je waardig dood? Het zijn, zoals Gude het noemde, 'levenslessen', waarin het niet alleen gaat over de dood, maar vooral over het leven. Daarmee is *Op de drempel* een boek over afscheid nemen, maar bovenal een inspirerend document over hoe het bestaan betekenis te geven.

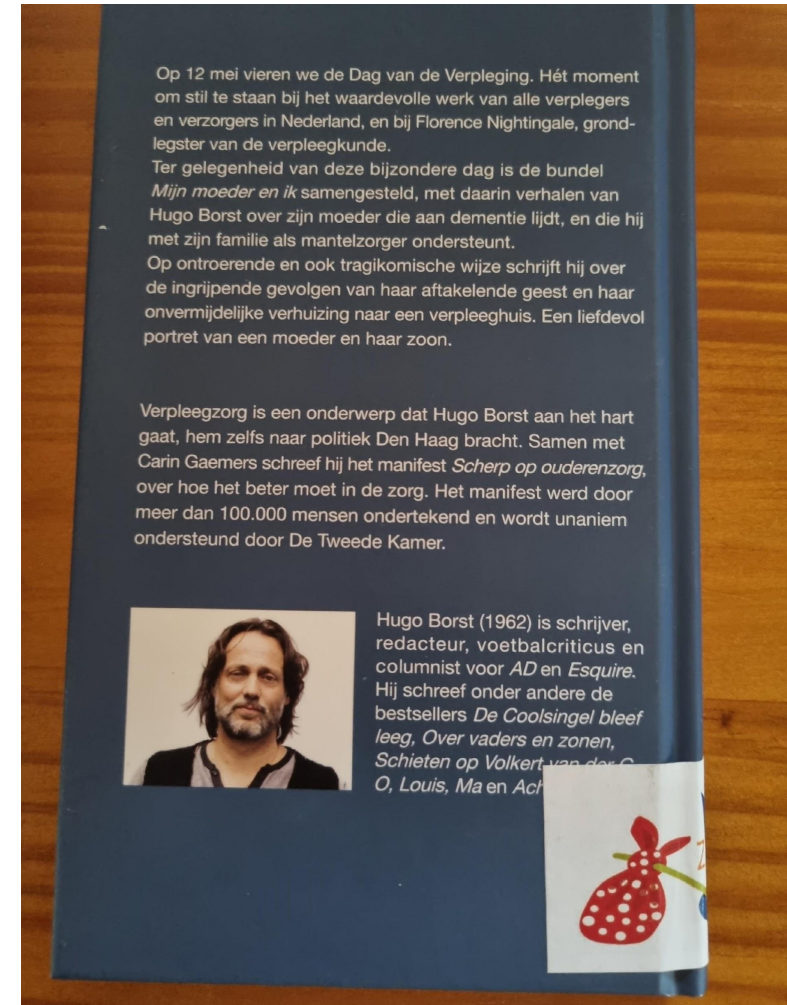
Coen Verbraak is journalist en programmamaker. Voor zijn bekroonde reeks *Kijken in de ziel* sprak hij eerder al met psychiaters, artsen, toptrainers, topondernemers, politici, journalisten, strafpleiters en rechters.



# 34 Maaskant Laura Leef!



# 35 Borst Hugo Mijn moeder en ik.

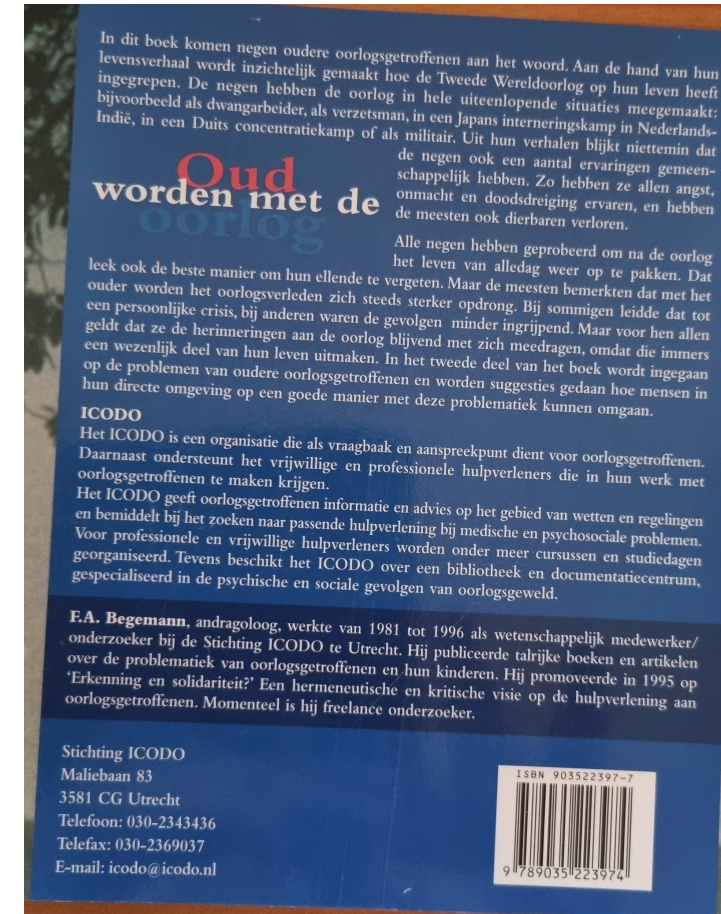




# 36 Stap, Sophie van der Stap Een blauwe vlinder zegt gedag.



# 32 Begemann F A Oud worden met de oorlog





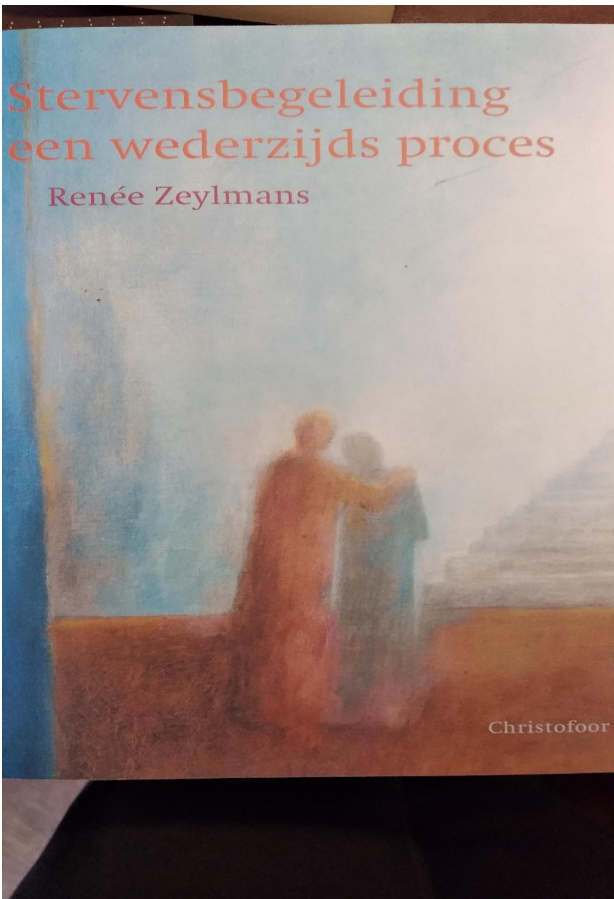
# 33 Koedam Ineke In het licht van sterven.





# 2 Zeylmans, Renée

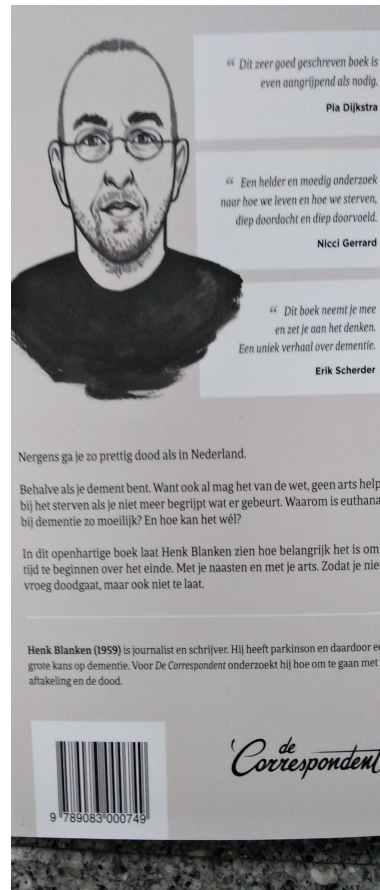
## Stervensbegeleiding een wederzijds proces.



### Samenvatting

Geboren worden op aarde houdt de belofte in van terugkeer naar de geestelijke wereld. Dat verbindt ons allen. In dit veelomvattende boek beschrijft de auteur in samenwerking met een aantal deskundigen vele aspecten die van belang zijn bij het begeleiden van stervenden. Zij laat zien dat het aanwezig mogen zijn bij stervenden een wederzijds proces is, waarbij de stervenden als ervaringsdeskundigen ons voorgaan en wij hun metgezel kunnen zijn als wij onze eigen dood onder ogen durven zien. Evenals in de vorige boeken van Renée Zeylmans hebben weer velen hun kostbare en intieme ervaringen ter beschikking gesteld en zal er een ruime keuze aan gedichten, meditaties en spreuken in het boek worden opgenomen. Dit boek is niet alleen van belang voor professionals en vrijwilligers in de palliatieve zorg, maar ook voor de stervende en de naasten. Een greep uit de inhoud: - Medische aspecten - Therapieën (kunst, muziek, uitwendig) - De tijd tussen sterven en uitvaart: afleggen, opbaren, waken, uitvaart - Het sterven van kinderen (een bijdrage van Kinderziekenhuis Gent) - Sterven in een hospice, thuis of in het ziekenhuis? - Toeval of lot? - Het onbekende sterfuur? - Liefde, lijd, angst - Troosten - Wederzijds

# 3 Blanken, Henk Beginnen over het einde



## Samenvatting

Nergens ga je zo prettig dood als in Nederland.

Behalve als je dement bent.

Want ook al mag het van de wet, geen arts helpt je bij het sterven als je niet meer begrijpt wat er gebeurt.

Waarom is euthanasie bij dementie zo moeilijk? En hoe kan het wél?

In dit openhartige boek laat Henk Blanken zien hoe belangrijk het is om op tijd te beginnen over het einde. Met je naasten en met je arts. Zodat je niet te vroeg dood gaat, maar ook niet te laat.



# 4 Voorhoeve, Bert      Verhalen en sprookjes op      de grens van leven en dood.

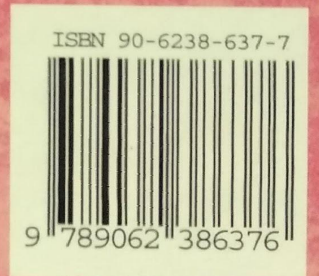


*Verhalen en sprookjes op de grens van leven en dood* is ook een werkboek, dat als uitgangspunt kan dienen voor groepsgesprekken, bijvoorbeeld in onderwijs, vormingswerk, bijeenkomsten in kerkelijk verband, in cursussen *stervensbegeleiding* en in zelfhulpgroepen rond *verlies- en rouwverwerking*.

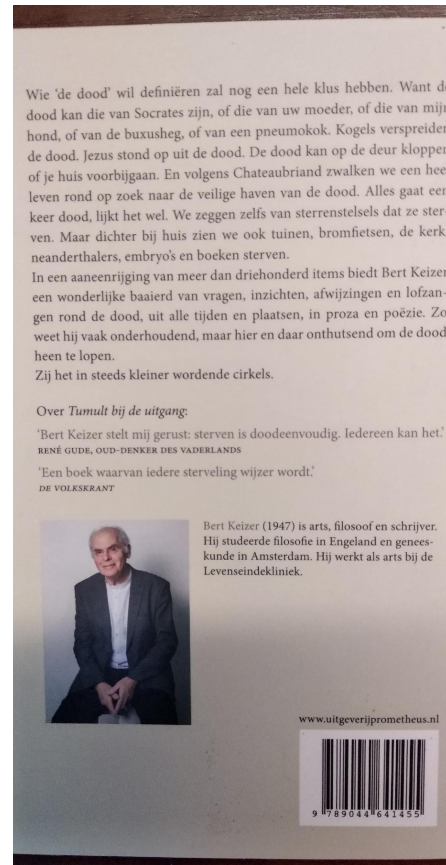
In gezinsverband kunnen de sprookjes en verhalen verteld of voorgelezen worden, bijvoorbeeld als er iemand in het gezin, de familie of de vriendenkring is overleden.

Tevens wordt aandacht besteed aan het belang en de achtergronden van beeldentaal, met vele praktijkvoorbeelden van het werken met sprookjes en verhalen.

Ten slotte beschrijft Lidwien van Geffen hoe zij als kunstzinnig therapeute sprookjes en verhalen gebruikt in een verpleeghuis met ernstig zieken, demente mensen, stervenden en comapatiënten.



# 5 Keizer, Bert Reis om de dood, van as tot ziel.



## Samenvatting

Wie 'de dood' wil definiëren zal nog een hele klus hebben. Want de dood kan die van Socrates zijn, of die van uw moeder, of die van mijn hond, of van de buxusheg, of van een pneumokok. Kogels verspreiden de dood. Jezus stond op uit de dood. De dood kan op de deur kloppen of je huis voorbijgaan. En volgens Chateaubriand zwalken we een heel leven rond op zoek naar de veilige haven van de dood. Alles gaat een keer dood, lijkt het wel. We zeggen zelfs van sterrenstelsels dat ze sterven. Maar dichterbij huis zien we ook tuinen, bromfietsen, de kerk, neanderthalers, embryo's en boeken sterven. In een aaneenrijging van meer dan driehonderd items biedt Bert Keizer een wonderlijke baaiert van vragen, inzichten, afwijzingen en lofzangen rond de dood, uit alle tijden en plaatsen, in proza en poëzie. Zo weet hij vaak onderhoudend, maar hier en daar onthutsend om de dood heen te lopen. Zij het in steeds kleiner wordende cirkels. Bert Keizer (1947) is arts, filosoof en schrijver. Hij studeerde filosofie in Engeland en geneeskunde in Amsterdam. Hij werkt als arts bij de Levenseindekliniek. Over *Tumult bij de uitgang*: 'Bert Keizer stelt mij gerust: sterven is doodeenvoudig. Iedereen kan het.' René Gude, oud-Denker des Vaderlands 'Een boek waarvan iedere sterveling wijzer wordt.' de Volkskrant



# 6 Wijst, Hella van der : Troost als je iemand mist



## Samenvatting

'Troost' van Hella van der Wijst bevat 20 ervaringsverhalen van mensen die een geliefde hebben verloren. Ook geven rouwdeskundigen en wetenschappers inzicht in de wereld van verdriet en troost.

Troost van Hella van der Wijst bevat zo'n twintig ervaringsverhalen van mensen die geliefden verloren. Daarnaast geven rouwdeskundigen en wetenschappers vanuit unieke invalshoeken inzichten in de wondere wereld van verdriet en troost. Wat is troost en hoe werkt het? Waar vinden mensen die een dierbare moeten missen troost? Waarom is het delen van verdriet zo belangrijk? Wat moet je als naaste wel en vooral niet zeggen? Sinds drie jaar voert Hella van der Wijst voor het EO-programma Ik mis je wekelijks een gesprek bij het graf van een geliefde. Dit levert unieke inzichten op in de manier waarop mensen in Nederland rouwen en doorleven. Daarvan is dit boek de weerslag. Dit boek kan



# 7 Steijn, Els van De Fontein, vind je plek

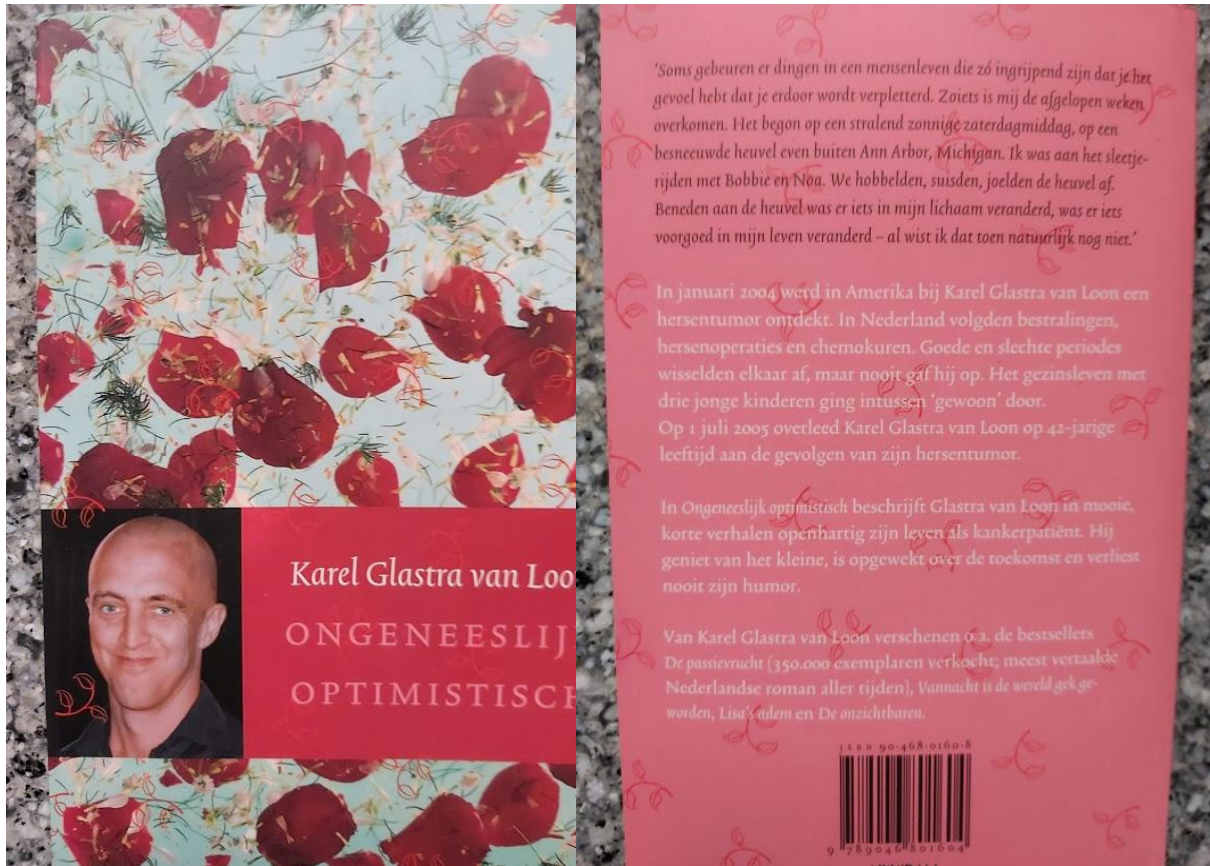


## Samenvatting

Aan de hand van de fontein als metafoor van je familiesysteem krijg je praktische handvatten om hardnekkige patronen in je gedrag te doorbreken. Je krijgt meer rust en grip op je leven. Floortje Dessing zegt over dit boek: 'Ik ben geïntrigeerd door de theorie van de fontein: de inzichten helpen me om als mens te blijven groeien.' Door de fontein (Aan de hand van de fontein als metafoor voor het familiesysteem) leer je wat jouw eigen, unieke plek is. Op die plek ontvang je de stroming die essentieel is voor hoe je leven verloopt. Veel mensen staan onbewust niet op de juiste plek, waardoor ze op allerlei vlakken problemen kunnen ervaren. Dit boek geeft je praktische tips waardoor je stevig op jouw plek kunt staan. Je bent als mens veel meer verbonden met je familiesysteem dan je kunt bevroeden; de onlosmakelijke verbinding met al je familieleden. Net als de natuur kent dat systeem onzichtbare wetmatigheden en principes waarvan je je vaak niet bewust bent, maar die grote invloed op je leven uitoefenen. Het patroon dat je in de familiefontein laat zien, herhaalt zich bijna altijd op andere vlakken in je leven, zowel in je relatie of eigen gezin als in je verdere privé - en werkleven. De theorie van de fontein

# 8 Glastra van Loon, Karel

## Ongeneeslijke Optimisten



### Samenvatting

Met voorwoord van Abdelkader Benali en nawoord van Karin Kuiper Het laatste boek, 10 jaar later In januari 2004 wordt Karel Glastra van Loon tijdens het sleeje rijden met zijn kinderen plotseling onwel. De artsen ontdekken een hersentumor. Er volgen bestralingen, hersenoperaties en chemokuren. Goede periodes worden afgewisseld met slechte, maar nooit geeft hij op. Het gezinsleven met drie jonge kinderen gaat intussen 'gewoon' door. In Ongeneeslijk optimistisch beschrijft Glastra van Loon in mooie, korte verhalen openhartig zijn leven als kankerpatiënt. Hij geniet van het kleine, is opgewekt over de toekomst, verliest nooit zijn humor en wordt nergens larmoyant, hoe zwaar het ook is. Op 1 juli 2005 overlijdt Karel Glastra van Loon op 42-jarige leeftijd aan de gevolgen van zijn hersentumor. Tien jaar later heeft het



# 9 Jong, Tiny de Zinvol Sterven



## Samenvatting

In dit boekje wordt een vergelijking gemaakt tussen stervensbegeleiding in Tibet, in de moderne westerse cultuur en begeleiding door hedendaagse boeddhisten in het westen.

Dit boekje is een bewerking van de doctoraal scriptie culturele antropologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Hierin wordt een vergelijking gemaakt tussen stervensbegeleiding in Tibet, in de moderne westerse cultuur en begeleiding door hedendaagse boeddhisten in het westen. Er wordt beschreven in hoeverre de stervensbegeleiding, zoals die traditioneel in Tibet plaatsvond, wordt aangepast aan de westerse cultuur. Voor stervensbegeleiding in het westen is gebruik gemaakt van de opvattingen van Kübler-Ross, Kessler en Maria de Hennezel, die in het westen heel populair zijn. Voor de Tibetaans boeddhistische stervensbegeleiding in het westen worden Christine Longaker en Pende Hawter aangehaald. Bovendien is ingegaan op de verschillende culturele opvattingen over ziekte en gezondheid en op de betekenis van rituelen en symbolen. De conclusie van dit boekje is dat sterven met een vredige geest essentieel is

[Toon minder](#)

# 10 Meiden, Anne van der: In de dood kun je niet wonen

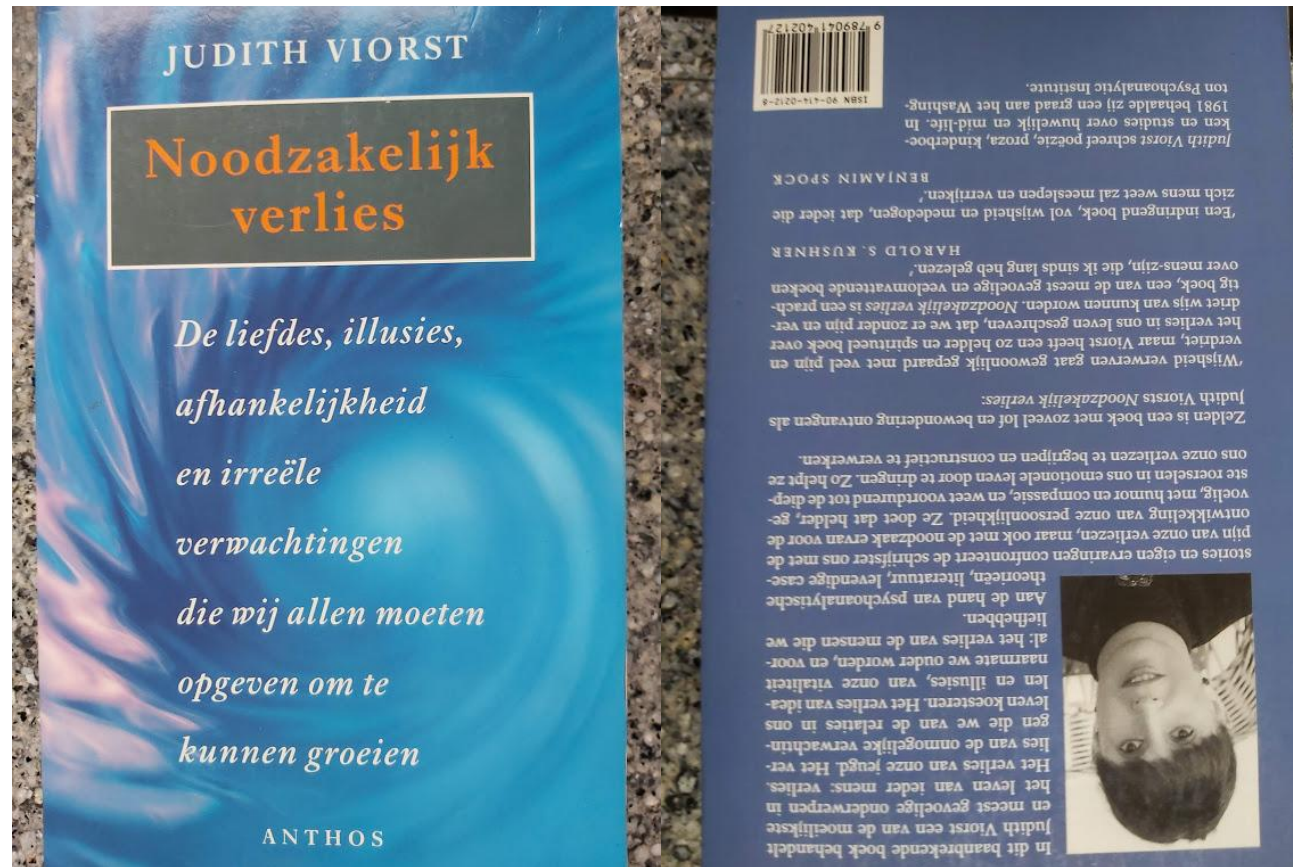


## Samenvatting

Anne van der Meiden over dit boek: we kunnen er niet om heen: in alles wat met sterven, begraven en rouwverwerking te maken heeft, zijn in betrekkelijk korte tijd opvallende en veelsoortige veranderingen opgetreden. Mensen praten opener over de dood, ze verwerken hun verdriet in nieuwe rituelen en staan zichzelf toe na te denken over nieuwe inzichten om uitzichtloos lijden te beëindigen. Aan de hand van wat ik in de praktijk meemaakte en erover las, wil ik proberen die veranderingen in de beleving van dood en rouw een gezicht te geven en anders te kleuren. Daarbij zoek ik naar noodzakelijke relativering van oude beelden van de dood, omdat mensen hier zwaar onder kunnen lijden. Ik doe dat in het besef dat elk leven tot een einde komt en dat de beleving van dood en rouw niet volledig te beheersen valt. Het is gewoon niet waar dat de dood doodgewoon is geworden. De dood went nooit, want je kunt er niet in wonen.



# 11 Viorst, Judith Noodzakelijk Verlies



## Samenvatting

Zelden is een boek met zo veel lof en bewondering ontvangen als 'Noodzakelijk verlies' van Judith Viorst. In dit baanbrekende boek behandelt zij een van de moeilijkste en gevoeligste onderwerpen in het leven van ieder mens: verlies. Het verlies van onze jeugd, idealen en illusies, afhankelijkheid en irreële verwachtingen en vooral: het verlies van de mensen die we liefhebben. Ze helpt ons onze verliezen te begrijpen en constructief te verwerken. Door het opgeven van illusies, verwachtingen en liefdes.

# 12 Pam, Max Het Ravijn



Op zondag 10 februari 2002 werd columnist en schrijver Max Pam getroffen door een hersenbloeding. Volkomen onverwacht, want hij was fit en kerngezond. 'Een ziekenhuis had ik alleen vanbinnen gezien om anderen te bezoeken.' Zijn vrouw was op dat moment de hond aan het uitlaten, Pam was alleen thuis met zijn eenjarige zoontje. Hij overleefde de hersenbloeding en een periode van herstel volgde. In *Uit het ravijn* doet hij hiervan verslag. Hij beschrijft hoe hij opnieuw moest leren lopen, veters strikken, fietsen en hoe hij opnieuw zijn rijbewijs moest halen. Naast het verslag van zijn fysieke herstel is *Uit het ravijn*,/i> ook een inventarisatie van de angsten die de mens bedreigen als er iets misgaat in het hoofd. 'Ik was niet bang voor de dood, ik was bang om te blijven leven – als wrak.' Uiteindelijk wordt Pam na een verblijf in een revalidatiecentrum genezen verklaard.



# 13 Rijn, Harry van

## Als ik er op een dag niet meer ben.



### Samenvatting

Vindt u het ook zo moeilijk om na te denken over uw levenseinde? Denkt u vaak: dat komt later wel, daar pieker ik nu nog niet over? Toch is het wel degelijk verstandig om al stil te staan bij de dood. Daarmee kunt u degenen die u lief zijn veel werk en zorgen besparen. Als ik er op een dag niet meer ben geeft u antwoord op al uw sluimerende vragen over het afscheid van het leven. Aan de orde komen zaken als:

Waarom wordt u oud?

Wat gebeurt er met uw lichaam als u overleden bent?

Wat kost een uitvaart eigenlijk?

Hoe zit het met euthanasie en orgaandonatie?

Wat zijn de nieuwste uitvaartrituelen?

Wanneer is het verstandig om bij een notaris een testament op te stellen?

Uitgebreide aandacht is er voor praktische zaken als de regeling van een nalatenschap onder het nieuwe erfrecht en beperking van de vaak hoge successierechten. Maar ook spirituele en religieuze aspecten komen aan bod, zoals de opvattingen binnen verschillende godsdiensten over een leven na de dood. Achter in het boek heeft u de mogelijkheid om zelf in te vullen hoe u uw uitvaart geregeld wilt zien.

# 14 Keizer, Bert Het refrein is Hein



## Samenvatting

Het probleem van de mens is dat hij een geest heeft en een lichaam is. Het lichaam gaat onherroepelijk dood en de geest kan zich nooit ontdoen van dit besef: Het refrein is Hein .

Het refrein is Hein is de kroniek van een arts die met zo min mogelijk illusies voor zijn patiënten een weg zoekt naar het graf. Onvermijdelijk botst hij daarbij op twee mythes: Godsdienst en Geneeskunde. Zijn worsteling met deze twee leidt tot een aantal onvergetelijke situaties waarin lijden, lachen, denken en de Dood om elkaar heen wervelen in een unieke danse macabre.



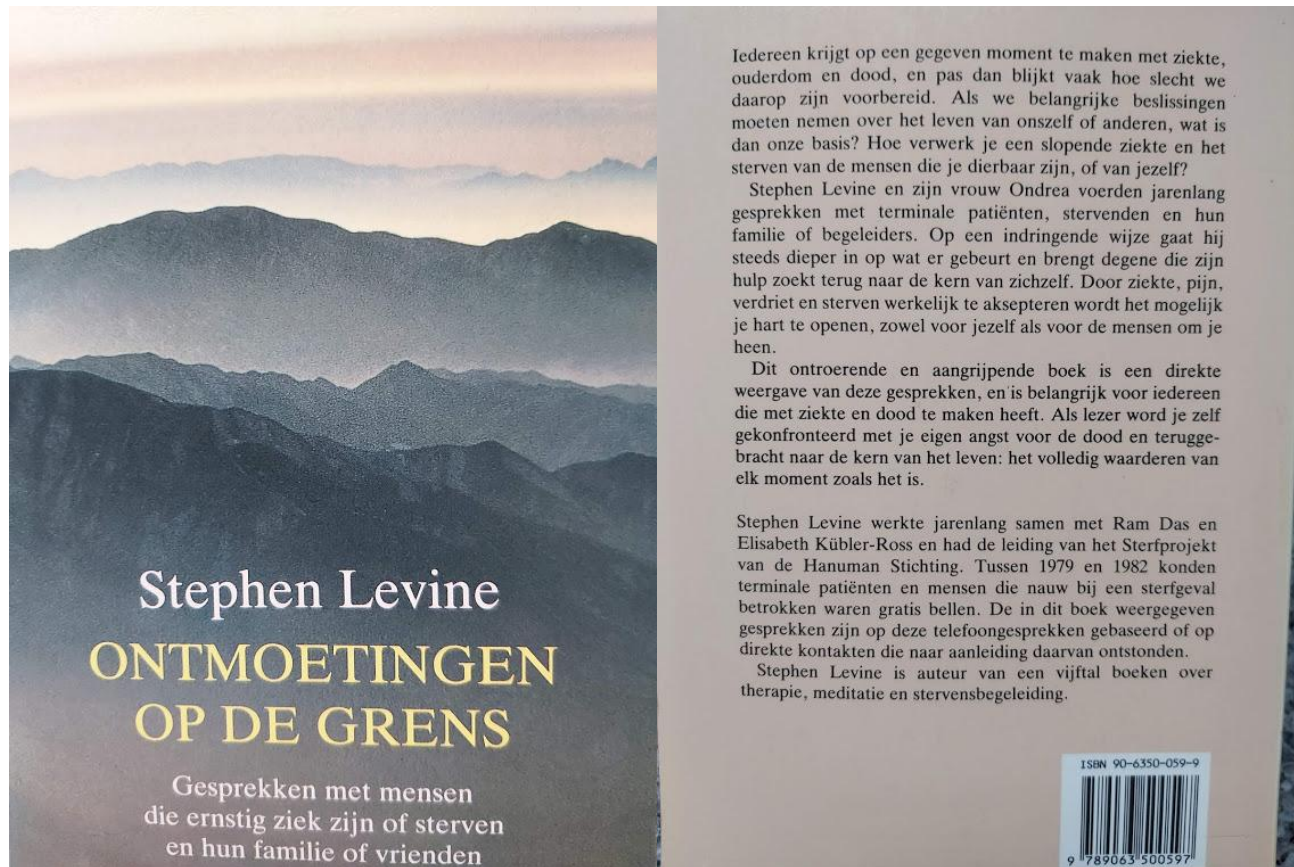
# 15 Horst, Marijtje van der. De glimlach in mijn achterhoofd.



## Samenvatting

De glimlach in mijn achterhoofd is een ode aan Eros, de scheppende kracht van de liefde. Marijtje van der Horst, auteur van het veelgeprezen boek *De dood legt Liefde bloot*, tekent op wat haar overkomt in haar zoektocht naar de zin van het bestaan. 'Ik wil het leven van de doden eer aandoen, steeds weer terugkomen op de liefde, dat is wat er uiteindelijk overblijft als je doodgaat. De enige echte drijfveer van het echte leven.' Al schrijvend, schilderend en fotograferend vraagt Marijtje van der Horst zich af welke processen er zich in haar innerlijk voltrekken. In woord en beeld zoekt zij naar de essentie van schoonheid, waarheid en goedheid.

# 16 Levine, Stephen. Ontmoetingen op de grens.



## Samenvatting

Iedereen krijgt op een gegeven moment te maken met ziekte, ouderdom en dood, en pas dan blijkt vaak hoe slecht we daarop zijn voorbereid. Als we belangrijke beslissingen moeten nemen over het leven van onszelf of anderen, wat is dan onze basis? Hoe verwerk je een slopende ziekte en het sterven van de mensen die je dierbaar zijn, of van jezelf? Stephen Levine en zijn vrouw Ondrea voerden jarenlang gesprekken met terminale patiënten, stervenden en hun familie of begeleiders. Op een indringende wijze gaat hij steeds dieper in op wat er gebeurt en brengt degene die zijn hulp zoekt terug naar de kern van zichzelf. Door ziekte, pijn, verdriet en sterven werkelijk te aksepteren wordt het mogelijk je hart te openen, zowel voor jezelf als voor de mensen om je heen.

Dit ontroerende en aangrijpende boek is een directe weergave van deze gesprekken, en is belangrijk voor iedereen die met ziekte en dood te maken heeft. Als lezer word je zelf gekonfronteerd met je eigen angst voor de dood en teruggebracht naar de kern van het leven: het volledig waarderen van elk moment zoals het is.



# 17 Koedam, Ineke. In het licht van sterven



Hoe bereidt de stervende mens zich voor op de dood? De dood is niet één enkele gebeurtenis, maar een intensief proces dat vaak wordt ingeluid door bijzondere bewustzijnservaringen. Namens neuropsychiater Peter Fenwick deed ervaren hospicewerker Ineke Koedam onderzoek naar deze zogeheten levenseinde-ervaringen. Daarvoor interviewde ze collega-hospicewerkers in verschillende hospices. Zij bundelde hun ondervindingen in *In het licht van sterven*, een educatief en uniek boek. Wat iemand in het licht van de dood innerlijk doormaakt weten we niet precies, maar *In het licht van sterven* maakt duidelijk dat er een diepgaande betekenis schuilt in sterven. Levenseinde-ervaringen zijn – zonder uitzondering – wonderbaarlijk. De momenten voor de dood zijn heel wezenlijk voor mensen in hun laatste fase en duiden op een overgang naar een andere vorm van bestaan. Die overgang hoeft niet eenzaam of beangstigend te zijn, maar kan juist heel troostrijk en geruststellend zijn. Koedams onderzoek demonstreert dat liefdevolle spirituele zorg heel belangrijk is. Door meer openheid en begrip te tonen voor deze persoonlijke levenseinde-ervaringen ontstaat er ruimte voor de behoeften van stervenden. Daarmee kunnen we hen beter ondersteunen in het proces van acceptatie en overgave dat sterven heet.

# 18 Stap, Sophie van der Meisje met de negen pruiken.



## Samenvatting

Sophie van der Stap, het meisje met de negen pruiken, heeft tijdens deze 54 slopende weken haar leven bijgehouden in een dagboek.

Openhartig en met humor schrijft ze over doktersintriges en geroddel van zusters, kaal worden en wenkbrauwen stiften, daten en verliefd worden op dokter K., pruiken shoppen en dansen in nachtclubs, maar ook over de gewenning, haar onzekerheden, haar angst en de dood. Ze beleeft niet alleen avonturen binnen de muren van het ziekenhuis, maar schrijft ook ronduit over haar liefdesverdriet, seksuele fantasieën en haar entree in de schrijverswereld.

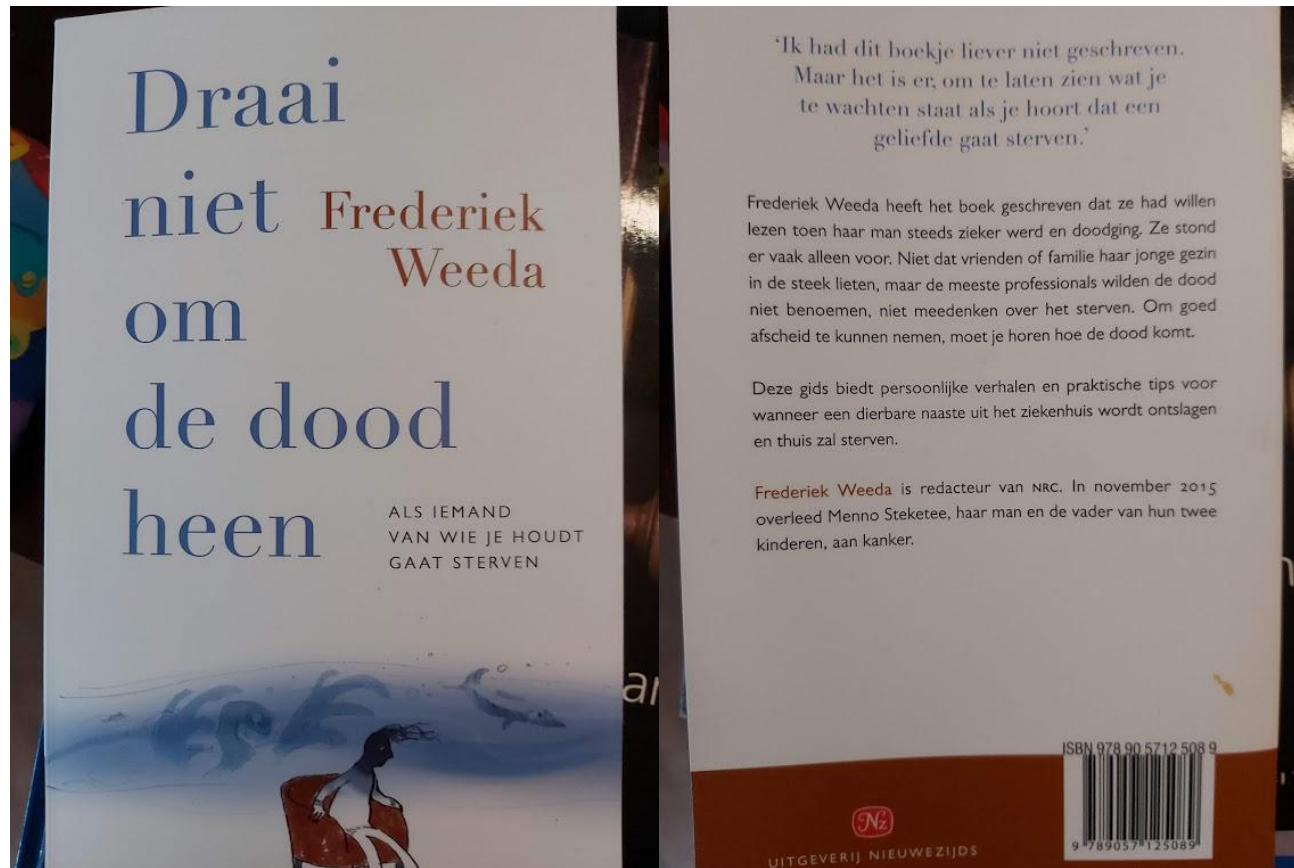
Sophies negen pruiken geven haar elk een ander gevoel, een andere persoonlijkheid, en hebben daarom elk een eigen naam gekregen. Sophie is ze allemaal: Stella, Sue, Daisy, Blondie, Platina, Oema, Pam, Lydia en Bébé.

Meisje met negen pruiken bezorgt je kippenvel en zet je aan het denken en aan het relativeren, maar bovenal laat het boek zien dat Sophie meer is dan een kankerpatiënt; ze is een aanstormend talent dat de Nederlandse letteren wakker schudt met haar aangrijpende verhaal.



# 19 Weeda, Frederiek

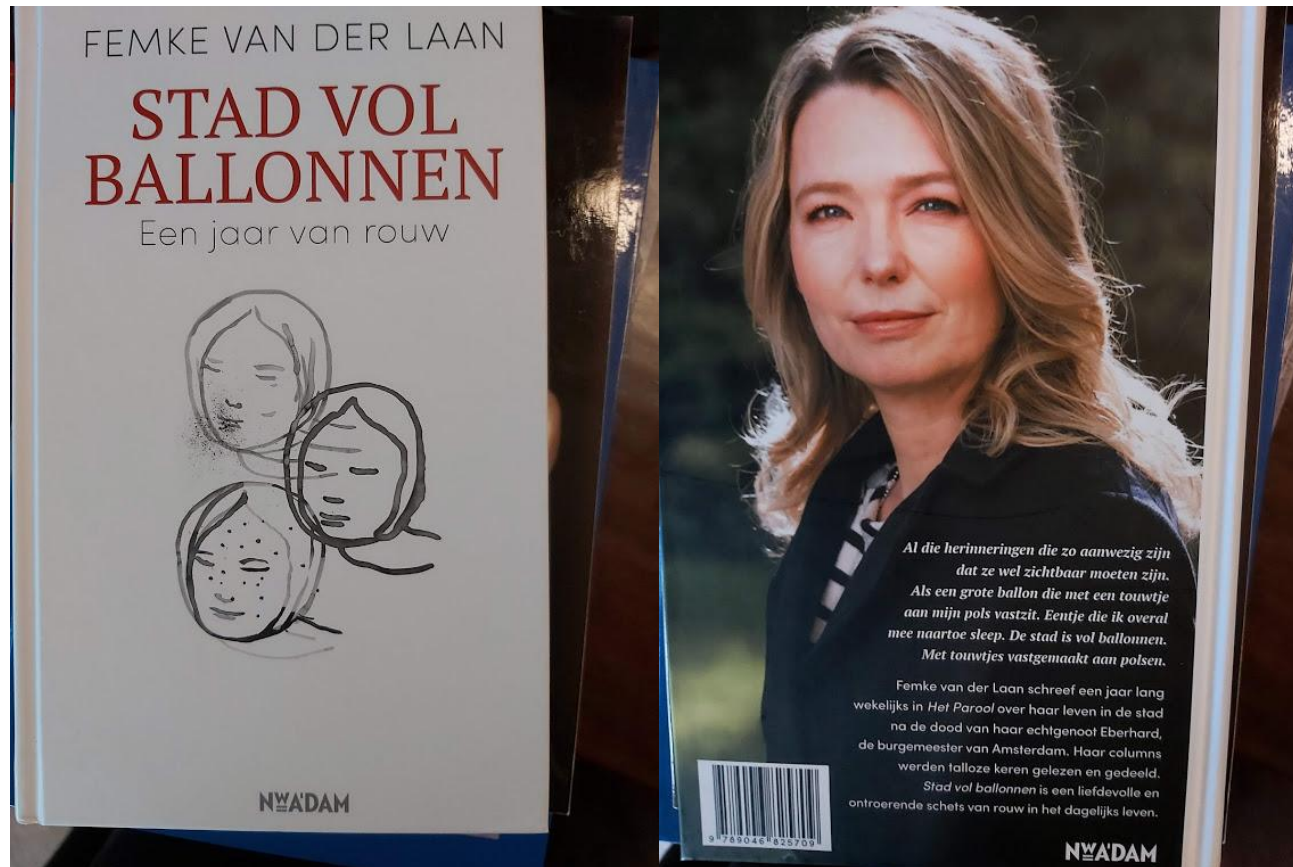
## Draai niet om de dood heen.



### samenvatting

'Ik had dit boekje liever niet geschreven. Maar het is er, om te laten zien wat je te wachten staat als je hoort dat een geliefde gaat sterven.' Frederiek Weeda heeft het boek geschreven dat ze had willen lezen toen haar man steeds zieker werd en doodging. Ze stond er vaak alleen voor. Niet dat vrienden of familie haar jonge gezin in de steek lieten, maar de meeste professionals wilden de dood niet benoemen, niet meedenken over het sterven. Om goed afscheid te kunnen nemen, moet je horen hoe de dood komt. Deze gids biedt persoonlijke verhalen en praktische tips voor wanneer een dierbare naaste uit het ziekenhuis wordt ontslagen en thuis zal sterven. Frederiek Weeda is redacteur van NRC. In november 2015

# 20 Laan, Femke van der Stad vol ballonnen.



## Samenvatting

Al die herinneringen die zo aanwezig zijn dat ze wel zichtbaar moeten zijn. Als een grote ballon die met een touwtje aan mijn pols vastzit. Eentje die ik overal mee naartoe sleep. De stad is vol ballonnen. Met touwtjes vastgemaakt aan polsen.

Femke van der Laan schreef een jaar lang wekelijks in Het Parool over haar leven in de stad na de dood van haar echtgenoot Eberhard, de burgemeester van Amsterdam. Haar columns werden talloze keren gelezen en gedeeld. Stad vol ballonnen is een liefdevolle en ontroerende schets van rouw in het dagelijks leven.



# 21 Jonathan Over de drempel Geestelijk ontwaken in een hospice.



## Samenvatting

"OVER DE DREMPEL" door Jonathan heeft een grote zeggingskracht voor:

- \*MENSEN DIE NIET LANG MEER TE LEVEN HEBBEN
- \*NABESTAANDEN
- \*PERSONEEL EN VRIJWILLIGERS(STERS) IN DE GEZONDHEIDSZORG
- \*PASTORALE WERKERS(STERS)
- \*IEDEREEN DIE BEWUST OPENSTAAT VOOR FUNDAMENTELE GELOOFS-LEVENSEN/OF STERVENSVRAGEN

# 22 Ankersmit Mieke Verlaat verdriet.



## Samenvatting

Ruim 10% van de mensen die nu tussen de 20 en 70 jaar zijn hebben vóór hun 20ste levensjaar één of beide ouders verloren door overlijden. Een dergelijk verlies op jonge leeftijd is een zeer ingrijpende gebeurtenis die nog tientallen jaren haar sporen kan nalaten. Dit boek biedt herkenning voor de mensen die dit is overkomen, en kan hulpverleners inzicht geven in deze problematiek. Het geeft niet alleen informatie over de problemen die dit op latere leeftijd op kan leveren, maar biedt ook perspectieven om hier alsnog aan te werken.



# 23 Horst, Marijtje van der

## De dood legt liefde bloot.



## Samenvatting

Modevormgever en beeldend kunstenaar Marijtje van der Horst (1950), in de modewereld bekend als Marijke Mulder, schreef met *De dood legt Liefde bloot* het boek dat ze zelf zocht in de periode dat haar grote liefde ziek werd en uiteindelijk na vier jaar stierf. Al schrijvend, schilderend en fotograferend vraagt zij zich af wat er allemaal gebeurt en in hoeverre ze daar zelf grip op heeft. Ze beschrijft hoe ze ertoe komt te stoppen met haar modecarrière en haar kledingmerk, haar naam te veranderen en haar haar niet meer te verven, hoe ze besluit haar bedrijf te sluiten en haar huis te verkopen om voor het 'echte' leven te kiezen teneinde samen in lief en leed te leven. Dit boek biedt meer troost en herkenning dan bloemen. Libelle Ontroerend. Margriet Openhartig en aangrijpend. Nouveau De stilte en de ruimte tussen de regels spreken boekdelen. Dit boek maakt je stil, ontroerd, meelevend en gevoelig. InZicht Een boek om stil van te worden, prachtig neerslag van een zoektocht, teder, humoristisch, kunstzinnig. Elizabeth

# 24 Keirse, Manu Helpen bij verlies en verdriet



## Samenvatting

"Dit boek is gegroeid uit de jarenlange omgang van de auteur met rouwenden en zorgverleners. Het biedt bruikbare inzichten, is geïllustreerd met talrijke herkenbare voorbeelden uit het dagelijkse leven en geeft praktische antwoorden op vragen. Verlies door de dood, maar ook andere verliessituaties komen aan bod, en zowel algemene als specifiek gerichte informatie zijn erin terug te vinden. Deze gids wil doorheen het verdriet perspectieven bieden om opnieuw te leren houden van het leven."



# 25 Es, Gijsbert van Het laatste woord

## Samenvatting

Ieder mens sterft, maar niet iedereen is in staat daarover te praten. Hoe ervaren mensen hun laatste levensfase? Wat denken zij, waaraan denken ze terug, wat zijn hun gedachten over 'leven na de dood'? In de NRC-rubriek 'Het laatste woord', wekelijks in de weekendeditie, spreken mensen openhartig over de manier waarop zij afscheid nemen van het leven. Wat opvalt, is de rust die velen ervaren bij het naderende einde. 'Ik ben benieuwd hoe het is om dood te zijn. Voel je dat - dood zijn? Ik denk het niet, maar ik wil het wel heel graag weten,' zegt een 85-jarige vrouw met beginnende Alzheimer, enkele dagen voordat zij door euthanasie zal overlijden



# 26 Vooren, Erik van n Wijsheid van de Ezel



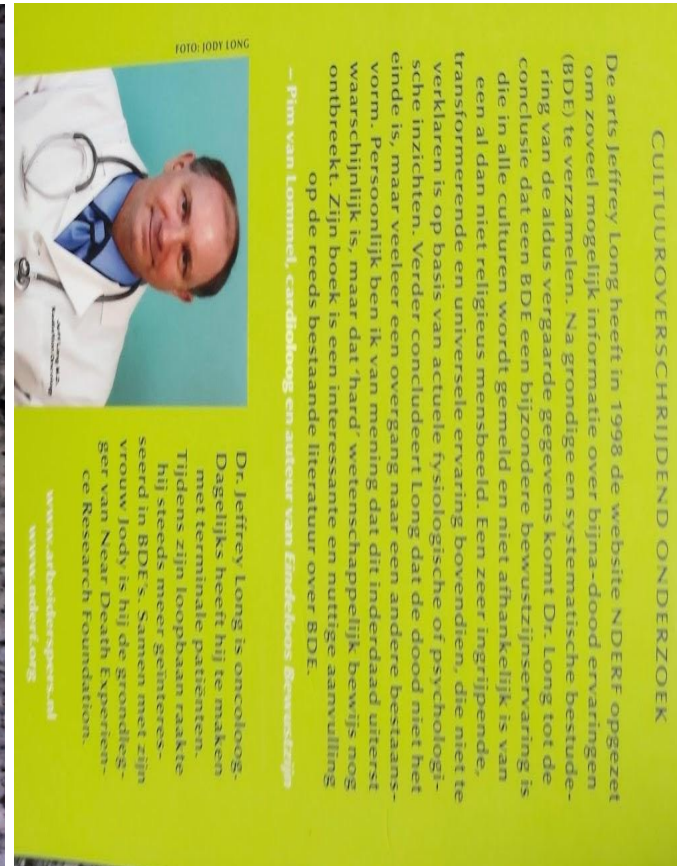
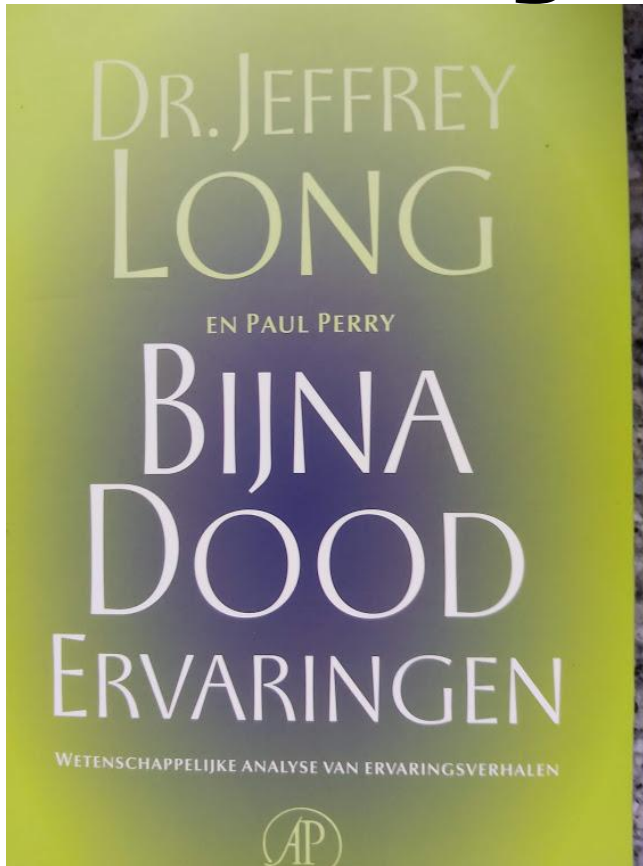
## Samenvatting

Mindfulness is het moderne codewoord om de stress de baas te blijven. Maar hoe pas je het in hemelsnaam toe?;;;Veel boeken blijven steken in een beschouwing van wat mindfulness is. Dit inspirerende basisboekje toont aan de hand van korte oefeningen hoe je mindfulness dagelijks in de praktijk kunt brengen: bij het opstaan, tijdens het ontbijt, in de file, tijdens een moeilijke vergadering...;;;De kern van mindfulness, en van de 'wijsheid van de ezel', valt volgens de auteur samen te vatten met de IA-klank: de I staat voor inzicht, de A voor aandacht. Door meer aandacht te geven, krijgen we meer inzicht in ons leven, onze emoties, ons denken en ons gedrag.;;;Een ideaal geschenkboekje voor iedereen die de stress van elke dag beter wil leren hanteren, maar geen tijd heeft om dikke boeken te lezenWat kunnen wij in hemelsnaam van ezels leren? Verrassend veel! Ezels hebben bijvoorbeeld zelden last van chronische stress, burn-out of depressies. Marketinggoeroe Erik Van Vooren meende lange tijd dat zijn drukke leven en helse werktempo op hem geen vat hadden. Tot hartklachten hem ertoe dwongen op zoek te gaan naar een manier om stress beter de baas te blijven. De oplossing? Mindfulness. In dit inspirerende boekje zet hij in zijn kenmerkende no nonsensestijl kort de basisprincipes van mindfulness uiteen, om daarna onmiddellijk over te gaan tot de praktijk. De heel concrete oefeningen laten je toe mindfulness perfect te integreren in je



# 27 Long, Jeffrey dr.

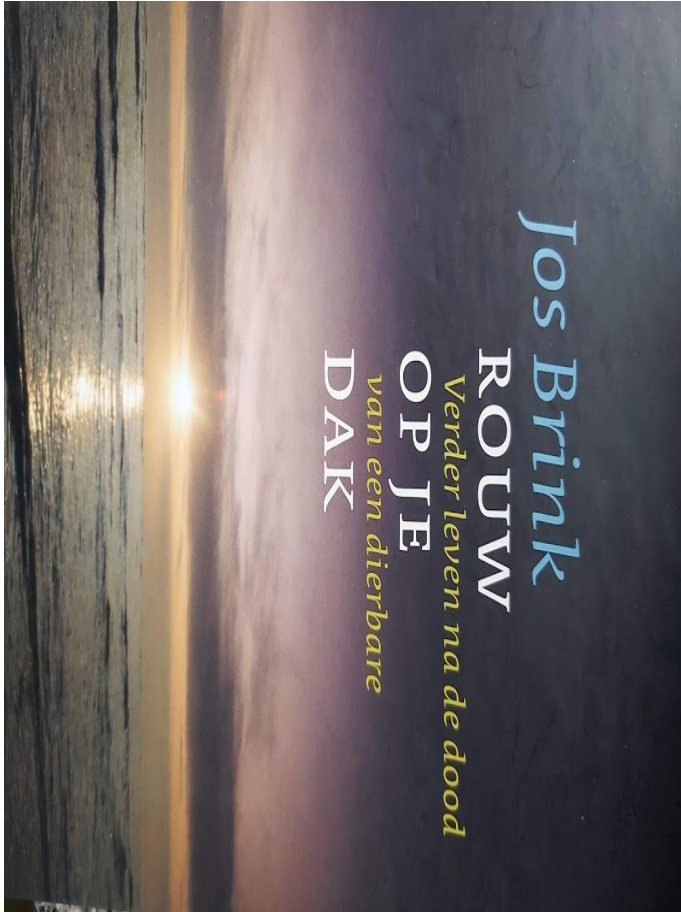
## Bijna dood ervaringen



### Samenvatting

'De arts Jeffrey Long heeft in 1998 de website NDERF opgezet om zoveel mogelijk informatie over de inhoud en gevolgen van een bijna-dood ervaring (BDE) te verzamelen. Door een grondige en systematische bestudering van de aldus vergaarde gegevens komt Dr. Long tot de conclusie dat een BDE een bijzondere bewustzijnservaring is die in alle culturen wordt gemeld en niet afhankelijk is van een al dan niet religieus mensbeeld. Een zeer ingrijpende, transformerende en universele ervaring bovendien, die niet te verklaren is op basis van actuele fysiologische of psychologische inzichten. Verder concludeert Long dat wetenschappelijk bewezen is dat de dood niet het einde is, maar veeleer een overgang naar een andere bestaansvorm. Persoonlijk ben ik van mening dat dit inderdaad uiterst waarschijnlijk is, maar dat 'hard wetenschappelijk bewijs' vooralsnog ontbreekt. Zijn boek is een interessante en nuttige aanvulling op de reeds bestaande literatuur over BDE.'

# 28 Brink, Jos



# Rouw op je dak

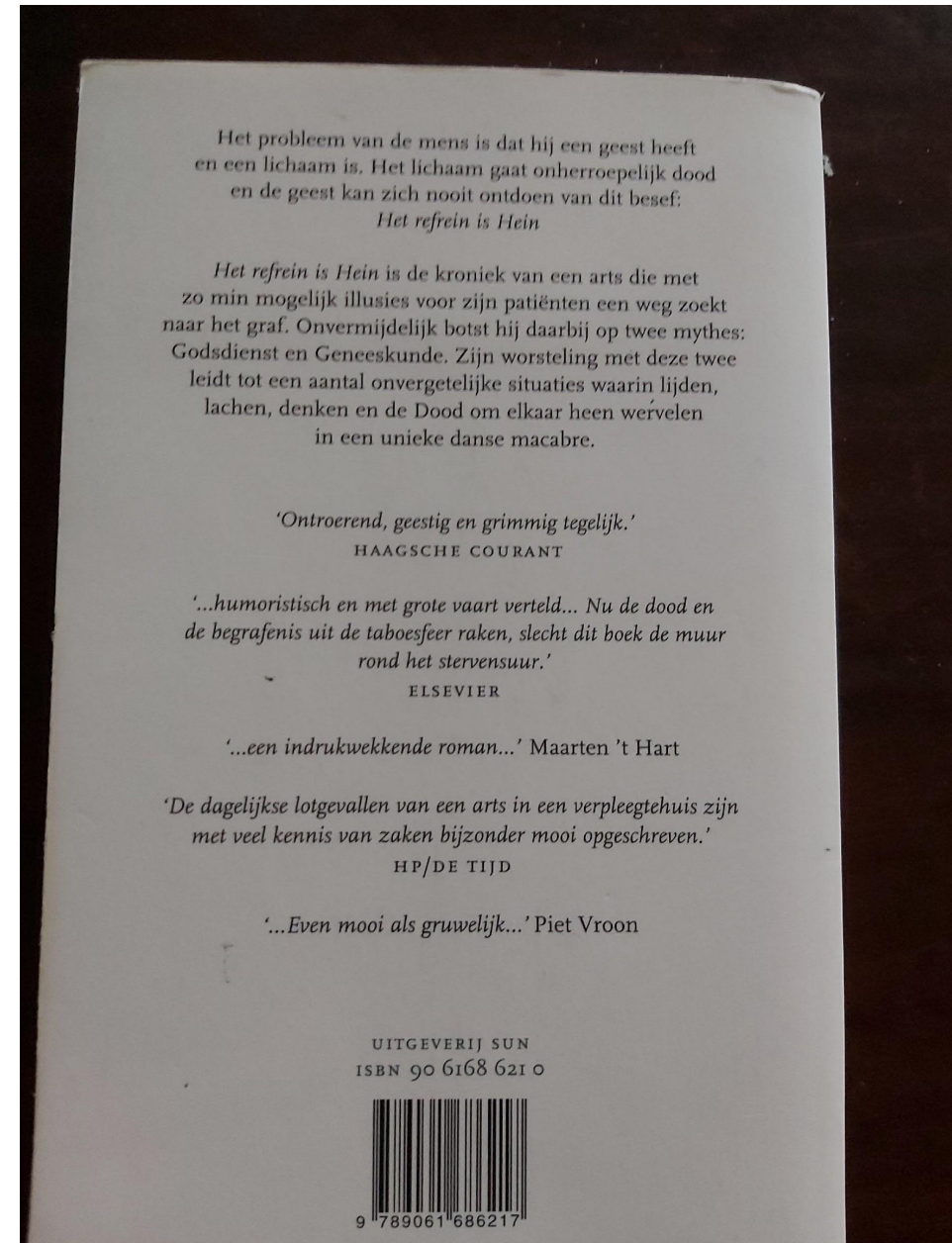
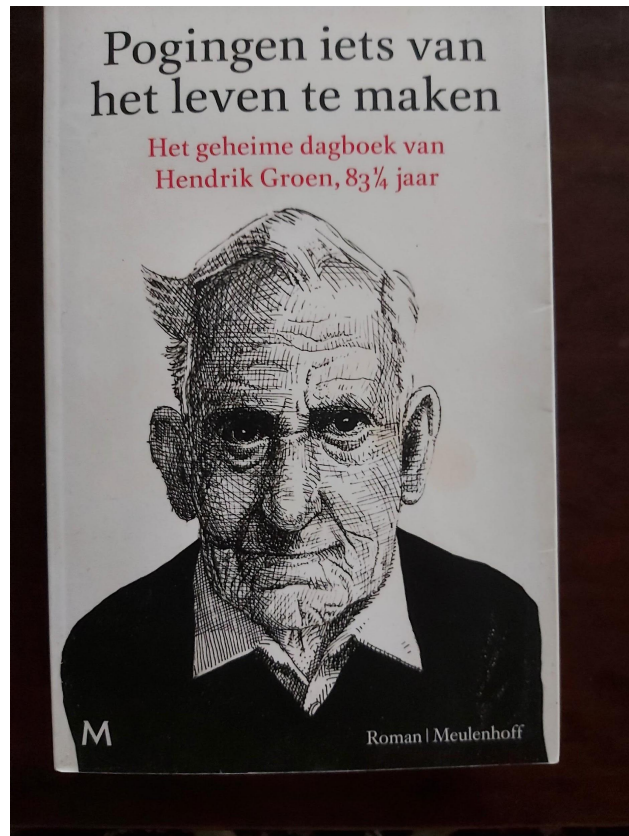
## • Samenvatting

- Rouwen betekent een moeilijke weg gaan: je weet dat je kunt lopen, maar je wilt eigenlijk niet verder. Er ligt een onoverzichtelijk traject voor je.
- Een rouwproces geeft uitdrukking aan pijn en verdriet, twee grote emoties die onlosmakelijk aan elkaar zijn verbonden. Het is een weg die je toch moet gaan. Naar een horizon waar hemel en aarde wellicht weer bij elkaar komen...
- Rouwen is een proces van heling, het uiteindelijk accepteren van wat onvermijdelijk bleek. Er zijn vooralsnog alleen maar verliezers en je hebt geen enkel uitzicht op winst. Wat jou is overkomen, is de meest traumatische ervaring die mensen kunnen hebben. En er is niemand die echt weet en kan meevoelen wat jij voelt, omdat geen twee mensen gelijk zijn, ook al hebben zij hetzelfde te doorstaan. Jouw verdriet is uniek. Hoe groei je door je pijn heen? En kan dat? Hoe ga je om met je woede? En wat is berusting?
- In dit eerlijke boek probeert Jos Brink, pastor en stervensbegeleider, maar ook theatermaker (en dus een 'mensen-mens') geen gemakkelijke antwoorden te geven op alle vragen die je hebt. Wel herkent hij, vanuit zijn lange ervaring, jouw situatie. Hij kan je wellicht richting geven, een beetje sturen, waardoor eenzaamheid weer in tweezaamheid verandert.
- Dat wat de auteur zelf, en samen met anderen, heeft meegemaakt, vormt de basis van Rouw op je dak, bepaald niet alleen geschreven voor mensen die leven vanuit een religieuze optiek: wie je ook bent, waar je ook bij wilt horen, verdriet is verdriet.
- Jos Brink legt je in dit boek geen waarheden op, maar probeert met je mee te gaan. Niet om je te dragen, want dat kan niet. Maar misschien kan hij jou wel weer leren lopen...



# 37 Groen, Hendrik

## Pogingen iets van het leven te maken.



# 38 Perspectieven van vrijwilligerswerk uitgave VPTZ



1 Daar doe ik het voor: ervaringen

2 Toekomstpijt dat is wat ik voel

3 Dorst of doodsangst

4 Mijn antwoord op eenzaamheid is liefde

5 Holimozus nee!



# 39 Keirse Manu

## Later begint vandaag



HET MAATSCHAPPELIJKE DEBAT rond palliatieve zorg en euthanasie woedt volop, maar patiënten en hun omgeving blijven nog al te vaak in de kou staan. Veel mensen zitten nog altijd met een pak vragen. Hoe kun je je bijvoorbeeld het beste voorbereiden op het afscheid? Wat zijn de mogelijkheden op het vlak van palliatieve zorg en euthanasie? Hoe kun je zelf beslissen hoe je de laatste fase van je leven wilt vormgeven? Hoe stel je een wilsverklaring op? Hoe weet je zeker dat je wil gerespecteerd wordt? En wat als je niet meer in staat bent om zelf te beslissen?

Dit taboedoorbrekende boek helpt patiënten, familie en zorgverleners om op een serene manier met een levenseinde om te gaan. Psycholoog Manu Keirse luisterde meer dan veertig jaar naar de ervaringen van patiënten en hun omgeving. Hij zag hoe volwassen kinderen worstelden met de zorg voor hun ouder wordende en zorgbehoevende ouders, en zich afvroegen of ze wel alles hadden gedaan wat mogelijk was. Hij hoorde wat werkte in hun leven, en wat niet, en op welke manier je een goede herinnering kunt nalaten. Op basis van deze ervaringen reikt hij in dit boek concrete inzichten en vele suggesties aan om de laatste periode van het leven zo zinvol mogelijk te maken, en om een mooie herinnering na te laten.

Een onmisbaar boek voor iedereen die met de laatste fase van het leven geconfronteerd wordt.

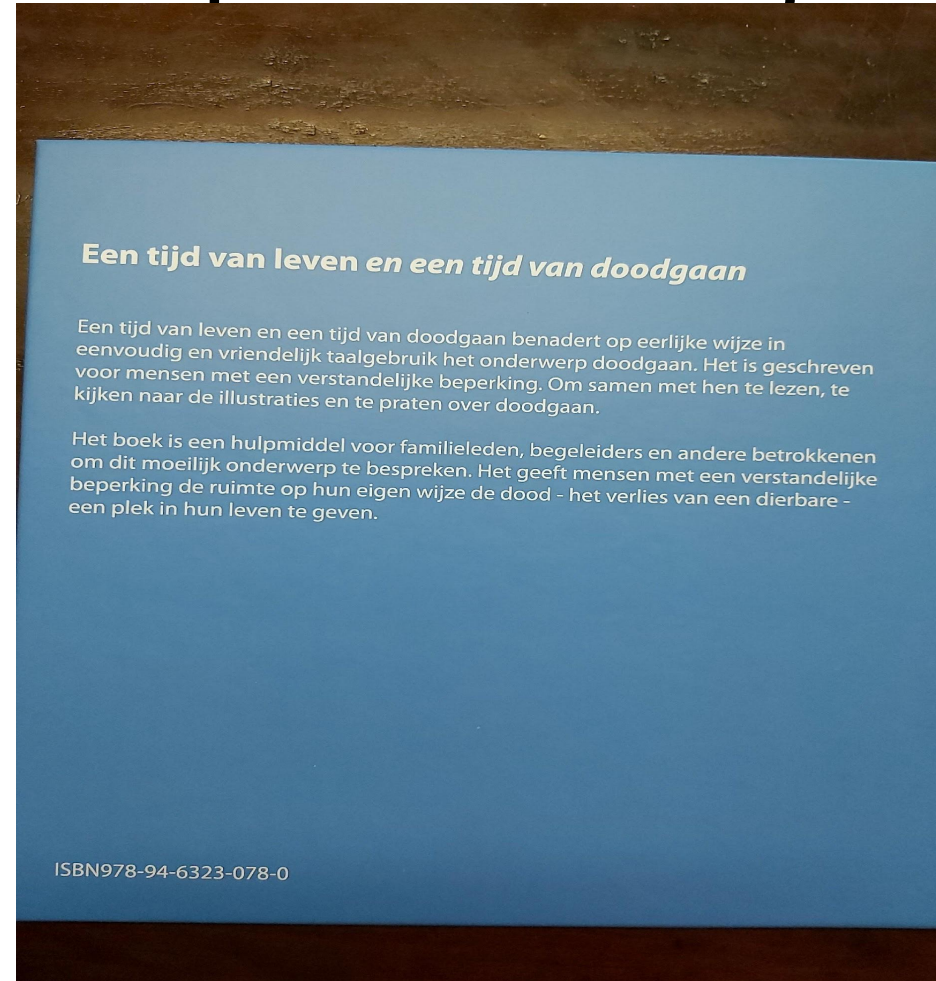
**Prof. dr. Manu Keirse** is psycholoog, doctor in de geneeskunde en hoogleeraar aan de faculteit Geneeskunde van de K.U.Leuven. Hij is voorzitter van de Federale Evaluatiecommissie Palliatieve Zorg, het Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen in Brussel en diverse zorgvoorzieningen in Vlaanderen. Bij Lannoo verschenen veelgeprezen boeken als *Helpen bij verlies en verdriet*, *Vingerafdruk van verdriet* en *Van het leven geleerd*, waarvan vele tienduizenden exemplaren werden verkocht.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)



# 40 Schoemaker-van den Berg, Sjan Voor Kind

Een tijd van leven en een tijd van doodgaan.





# 41 Soms moet je even huilen.

## KIND

