

# Handleiding Levenswensen

## 39 kaarten met levenswensen

Op 37 kaarten staan korte uitspraken die je helpen bij het nadenken en praten over wat belangrijk is voor jou.

De laatste twee kaarten zijn jokers. Deze kun je gebruiken om iets te verwoorden dat belangrijk is voor jou maar dat niet op de andere kaarten staat.

## Hoe gebruik je Levenswensen?

De kaarten kun je op verschillende manieren gebruiken: om zelf rustig na te denken over wat belangrijk is voor jou of om te praten met je familie, vrienden, een zorgverlener ...

## Zelf nadenken over je voorkeuren, wensen en keuzes

Je kunt de kaarten sorteren en volgende 4 stappen alleen doorlopen.

### Stap 1

Lees de eerste 37 kaarten. Sorteert ze daarna in drie stapeltjes.

- Stapel 1: de kaarten die je heel belangrijk vindt.
- Stapel 2: de kaarten die je enigszins belangrijk vindt.
- Stapel 3: de kaarten die je niet belangrijk vindt.



De stapeltjes liggen niet vast. De keuzes die je vandaag maakt, kunnen en mogen morgen weer anders zijn.

### Stap 2

Komen sommige zaken die je belangrijk vindt niet voor op de kaarten? Dan gebruik je een jokerkaart. Denk hierbij ook aan eenvoudige zaken die je energie geven of passies die je hebt.

Bijvoorbeeld: 'Wandelen in de Ardennen' of 'Gezelschap van mijn huisdieren'.



Je kunt je idee op een post-it of papiertje schrijven en het op de jokerkaart plakken of bevestigen.

### Stap 3

Ben je tevreden met de stapel 'heel belangrijk'? Bekijk deze kaarten opnieuw en kies de 10 kaarten die het belangrijkste zijn voor jou.



Je mag ook minder dan 10 kaarten kiezen.

### Stap 4

Rangschik deze 10 kaarten van 1 tot 10, waarbij kaart 1 het belangrijkste is en kaart 10 het minst belangrijk. Bepaal voor jezelf welke volgende stappen je gaat zetten om dit te realiseren.



Heb je minder kaarten? Dan werk je op dezelfde manier van belangrijk naar minst belangrijk.

## Je voorkeuren, wensen en keuzes bespreken

Je kunt de kaarten ook gebruiken om met familie, vrienden, zorgverlener(s) ... te praten over de keuzes die je maakt.

- Doorloop samen stap 1 tot en met 4 en praat over wat belangrijk is voor jou en waarom.
- Je kunt ook bespreken waarom sommige kaarten niet belangrijk zijn, waarom je kaarten niet hebt gekozen.



Het is vooral belangrijk dat diegenen waarmee je je wensen deelt, begrijpen waarom iets voor jou belangrijk is.



Bedenk dat er een verschil van mening kan zijn over wat belangrijk is (en waarom). Tegelijk kan de dialoog over ons verschillend zijn ook een rijkdom betekenen.

## Levenswensen met meerdere personen tegelijk

'Levenswensen' kun je ook met meerdere mensen tegelijk gebruiken. Hier zijn verschillende manieren voor:

- Doorloop de stappen 1 tot en met 4 samen. Ieder maakt zijn eigen stapels en ondertussen kunnen jullie samen praten over jullie keuzes.
- Je kunt er ook voor kiezen dat de gebruikers de kaarten sorteren (stap 2) volgens hun inschatting van wat de ander belangrijk vindt.



Op welke manier je de kaarten ook gebruikt, het creëert de mogelijkheid om te praten over de verschillen in keuzes, de gelijkenissen en waarom wie welke voorkeur geeft aan welke kaart.

## Overzicht kaarten

1. Geen pijn hebben
2. Niet kortademig zijn
3. Netjes en verzorgd zijn
4. Geen angst hebben
5. Lichamelijk contact hebben
6. Dat mijn familie voorbereid is op mijn dood
7. Thuis sterven
8. Afscheid kunnen nemen van mijn dierbaren
9. Mijn herinneringen en verwezenlijkingen kunnen delen met anderen
10. Onafgeronde zaken met familie en vrienden kunnen bespreken
11. Dat er met mij wordt omgegaan zoals ik dat wens
12. Mijn waardigheid kunnen behouden
13. Mijn gevoel voor humor kunnen bewaren
14. Omringd zijn door goede vrienden
15. Iemand hebben die naar mij luistert
16. Mijn familie niet tot last zijn
17. Nog iets voor iemand anders kunnen betekenen
18. Kunnen praten over wat mij bang maakt
19. Omringd zijn door mijn familie
20. Het gevoel hebben dat mijn leven compleet is
21. Een arts hebben die mij goed kent als persoon
22. Niet alleen sterven
23. Helder van geest zijn
24. Kunnen bidden
25. Een spiritueel begeleider als steun hebben
26. Kunnen praten over de dood
27. Vrede hebben met God
28. Mijn financiële zaken op orde hebben
29. Weten hoe mijn lichaam en geest zullen veranderen
30. Discussies voorkomen door te zorgen dat mijn familie weet wat ik wil
31. Iemand hebben die opkomt voor wat ik belangrijk vind
32. Mijn arts kunnen vertrouwen
33. Zorgverleners hebben bij wie ik mij op mijn gemak voel
34. Mijn uitvaart op voorhand regelen
35. Niet afhankelijk zijn van machines die mij in leven houden
36. Zelf kunnen kiezen wanneer en hoe ik sterf
37. Mijn keuzes kunnen vastleggen
- 38/39. Jokers – Wat geeft je energie? Wat zijn je passies? Wat vind je niet terug in de andere kaarten?



CM. Jouw gezondheidsfonds.