

## Had ik maar...

De meeste mensen rennen hun hele leven rond in de tredmolen van werk, geld verdienen en carrière maken. Vaak pas als het te laat is, komen ze aan zichzelf toe en stellen ze zichzelf de belangrijkste levensvragen. Je kan NU de kans krijgen, je kan NU nog zaken anders aanpakken... Dit is wat we volgens Christine en Ann - palliatieve verplegenden - kunnen leren van de stervenden:

### Had ik maar...

#### ... sneller conflicten uitgepraat.

'Conflicten slepen soms lang aan. Kleine vetes, erfenissen en nieuwe relaties, ze houden ons bezig tot het einde. Vroeger met elkaar praten geeft minder zorgen op het sterfbed.'

#### ... meer tijd doorgebracht met wie ik graag zie.

'Familie en vrienden zijn het belangrijkste. Tijdens ons leven stellen we niet altijd de juiste prioriteiten. Dat gaat ten koste van de tijd met de mensen die we graag zien.'

#### ... minder gewerkt en meer proberen genieten.

Niemand heeft spijt dat hij niet meer gewerkt heeft. Op het einde realiseren mensen zich vaak dat ze teveel gewerkt hebben en te weinig tijd gemaakt hebben voor kleine dingen.'

#### ... vaker gezegd wat ik voel.

We uiten onze gevoelens te weinig tegenover elkaar. Ik zie je graag. Het spijt me. Mag ik even eerlijk zijn? Waarom vinden we het zo moeilijk om te zeggen wat er in ons hart leeft?'

#### ... vaker mijn goesting gedaan.

'Ik zou eens dit of dat willen doen. Later. Tot later niet meer mogelijk is. Plots kun je niet meer doen wat je altijd al had gewild. Dat is jammer. We moeten vaker ons hart volgen.'

Uittreksel uit 'Leef', gezondheidsmagazine van CM