

Wat de dood ons vertelt over het leven

Door Laura Vegter

In de laatste levensfase ontstaat vaak behoefte om de balans op te maken. Wat doet ertoe in mijn leven? Stervensbegeleiders kunnen helpen om daar zicht op te krijgen.

'Met de dood in het zicht, denkt men na over de zin van het leven', stelt de Benedictijnse monnik en schrijver Anselm Grün. Het maakt mij benieuwd wat wij in de laatste levensfase kunnen leren over de essentie van het bestaan. En hoe we daar in het dagelijks leven nu al vorm aan kunnen geven.

Vanuit verschillende hoeken en levens-overtuigingen bestaat er ondersteuning bij het bewust afronden van het leven. Naast geestelijk verzorgers, pastoraal werkers, (vrijwillige) medewerkers in een hospice en huisartsen, bestaat ook het vak van stervensbegeleider. Voor dit artikel steek ik bij twee van hen mijn licht op. Wat hebben zij dankzij hun werk geleerd over zingeven aan het leven?

Liefde als essentie

Marian Sterke (53) begeleidt sinds 2017 mensen in hun laatste levensfase via haar praktijk in Utrecht. "Mijn cliënten zijn mijn grootste leermeesters. Zij leren mij wat werkelijk belangrijk is in het leven", lees ik op haar website. Dat lijkt een schot in de roos voor mijn onderzoek! "Aan het eind van het leven ontstaat de natuurlijke behoefte om de balans op te maken", licht zij toe. "De vraag 'Heb ik een goed leven geleid?' komt vaak op." Maar wat verstaan mensen nou onder 'een goed leven'? Onze relaties met anderen blijken daarin essentieel. "Het gaat gewoon om de liefde. Niemand zegt op zijn sterfbed: ik heb zo'n goed leven gehad, want ik heb bakken vol geld verdiend. Uiteindelijk gaat het daar toch niet om. Natuurlijk geeft geld een mogelijkheid om te genieten van het leven. Maar dat alleen is niet voldoende."

"Liefde is de essentie van het leven!", zegt ook Jannie Meijer-Martens (70) uit Bergen, die als BPP-lid al aan het woord kwam in onze nieuwsbrief. Deze oud-verpleegkundige zette na haar pensionering samen met een vriendin

Ondersteunend bij verlies op, een eigen bedrijf in rouw- en stervensbegeleiding. "Liefde bepaalt hoe je in het leven staat, het beïnvloedt je contacten en ook je geluk."

Het belang van afscheid

Op een sterfbed ontstaat vaak de behoefte om een onopgelost conflict of breuk recht te zetten. Meijer-Martens: "In mijn werk zie ik hoe belangrijk het is om in het reine te komen met iets waar je wroeging of verdriet over hebt." Mensen willen een naaste waar ze geen contact meer mee hebben, bijvoorbeeld graag nog een keer zien. "Zo'n mogelijkheid om afscheid te nemen en te vergeven, geeft rust. Het komt voor dat mensen daar op wachten voor ze sterven."

Past ze deze les ook toe in haar eigen leven? "Jazeker, want je weet niet van tevoren of je de kans hebt om afscheid te nemen. Ik zeg vaak tegen mijn man: als ik er morgen niet meer ben, weet dat ik van je hou en dat ik het goed heb gehad. Dat vertel ik ook aan mijn kinderen. Door zulke wezenlijke dingen uit te spreken, creëer je samen mooie herinneringen." Marian Sterke voegt daar aan toe: "Je kunt ook jezelf vergeven, wanneer je het anders hebt gedaan als je gewild had in een bepaalde relatie. Dat is misschien nog wel moeilijker dan een ander vergeven!"

De kleine dingen tellen

In films over een naderend levenseinde komt de 'bucketlist' nog wel eens ter sprake. Welke droom wil je nog waarmaken als je weet dat je binnenkort doodgaat? Volgens Sterke blijken die grote dromen in de laatste levensfase minder van belang. Juist het bewust ervaren van de 'gewone' dagelijkse dingen wint aan betekenis. Sterke: "Mensen beleven de laatste periode intenser. Zeker bij oudere mensen gaat het niet meer om die bucketlists, maar om het genieten van de kleine dingen.

Samen een kopje koffiedrinken. Even in de zon zitten, een wandelingetje door het park..."

In haar werk leert ze ook dat juist de kleine gebaren tellen. Een luisterend oor bieden bijvoorbeeld, of met oprechte aandacht aanwezig zijn. "Met een klein gebaar kun je zoveel betekenen voor een ander. Daar sta je vaak niet bij stil." Ze denkt terug aan een vrouw die ze bijstond in het hospice.

"Ze was in haar laatste dagen en kon nauwelijks meer bewegen. Ik ging even bij haar zitten, zodat ze voelde dat ze niet alleen was. Af en toe gaf ik haar een slokje drinken. Na de derde keer fluisterde ze langzaam 'dank-je-wel'. Er brak zelfs nog een glimlach door... Zoiets neem ik mee in mijn eigen leven. Het zijn vaak niet de grote dingen die je doet voor een ander die van betekenis zijn, maar juist de kleine dingen."

Uit de taboesfeer

Onze relaties centraal stellen, het belang van bezit en geld relativeren, bewust genieten van de kleine dingen... Niet zo makkelijk in de mallemolen van het leven. Bewustzijn van onze eindigheid kan helpen om ons leven in een nieuw perspectief te plaatsen. En wellicht andere keuzes te maken. Maar hoe doe je dat in een samenleving waarin de dood taboe is? Sterke erkent: "We stoppen de dood nu ver weg, daardoor wordt het zo'n groot monster. Dat maakt het moeilijk om erover na te denken of te praten."

Beide stervensbegeleidsters maken regelmatig mee dat cliënten (of hun familie) het naderende levenseinde liever uit de weg gaan. Zij nodigen dan uit om dit wel te bespreken. Sterke: "Al laat ik mijn cliënten natuurlijk de vrije keuze, ik wil hen wel de mogelijkheid bieden om er met hun naasten over te praten. Omdat ik weet wat ze missen



Marian Sterke



Jannie Meijer-Martens

Foto's: Brenda Roos Fotografie

als ze dat niet doen." Meijer-Martens haalt in dit verband een uitspraak van Antoine Bodar aan: 'Maak de dood tot je vriend, dan kan zij je niet overvallen.' Ze licht toe: "Deze zin heb ik vaak gebruikt wanneer mensen angst hebben voor de dood. Door er over te praten, neem je angst weg en biedt je kans op mooie zingevingsmomenten."

Heldere tips

Hoe maken we de dood bespreekbaar en krijgen we gaandeweg meer helderheid over ons leven? De vrouwen bieden praktische tips om dit vaak heikele onderwerp toegankelijk te maken.

- Praten over de dood gaat vooral over het leven, zegt Meijer-Martens. Bepaalde vragen kunnen ons helpen om daarop terug te blikken. Welke betekenis heb je voor

anderen gehad? Wat waren mooie momenten? Waar heb je spijt van? Leef je het leven dat je voor ogen had? Kun je daar nog verandering in aan brengen?

- Vind je het stellen van deze vragen lastig, dan kan het ook helpen om (samen) fotoalbums te bekijken. Reflectie en gespreksstof komen dan vanzelf.
- Sterke begint haar begeleiding graag met het maken van een levenslijn. Teken op een lijn van nul tot je huidige leeftijd de hoogte- en dieptepunten in je leven. Zo ontdek je misschien een rode draad van thema's die terugkomen. Ook kan een levenslijn laten zien dat uit een dieptepunt, zoals een scheiding of burn-out, juist een hoogtepunt kan voortkomen.

- Sterke helpt ook bij het maken van een levensboek. Dat geeft een prachtig overzicht van wat je gedaan hebt in je leven, wat je daarvan geleerd hebt en wat je nabestaanden mee wilt geven.
- Vaak vinden we het moeilijk om tegen iemand te zeggen wat hij of zij voor ons betekent. 'Zo jammer als dit pas tijdens de afscheidsdienst gebeurt!', signaleert Sterke. Zij heeft daarom een vriendschapsboekje gemaakt met vragen die je kunt invullen. Vervolgens geef je het aan deze dierbare persoon!

Volop mogelijkheden dus om stil te staan bij wat ertoe doet. Niet zo makkelijk misschien, wel een kans om nu al lichter en gerichter te leven.