



NAASTEN VERTELLEN OVER EEN OVERLIJDEN

Elk sterfbed is uniek

Korine van Veldhuijsen (46) schreef een boek over stervensprocessen. Echte, ontroerende verhalen van ouders, grootouders, kinderen, verzorgenden, medewerkers van een hospice of een ziekenhuis. Van een plotselinge dood tot een langdurig ziekbed. Op deze pagina's enkele van de gebeurtenissen die haar extra hebben geraakt met als conclusie: elk sterfbed is uniek en bijzonder.

Naast het intense verdriet is de impact van een sterfbed groot: het raakt de manier waarop je naar de wereld kijkt. Zoals Maurice vertelt, vader van de vierjarige Storm. Het jochie leed aan een stofwisselingsziekte: "Zijn leven heeft ongelooflijk veel betekenis gehad. Hij bracht mensen samen. Een ongekende hoeveelheid liefde en warmte straalde hij uit. Dankzij hem heb ik een andere kijk op de wereld gekregen en daar ben ik hem zo dankbaar voor. Zonder woorden heeft hij mij bewust gemaakt van mijn tekortkomingen. Vanuit onwetendheid en een soms simplistisch wereldbeeld twijfelde ik vroeger over de zin van het leven van een zwaar gehandicapte. Een gedachte waar ik mij nu voor schaam. Je moest eens weten hoezeer ik de gang naar het medisch kinderdagverblijf mis, naar de kinderen, naar zijn vriend Marc, naast wie hij vaak in de box lag."

SPIJT VAN DIE FOUT

Verpleegkundige Vera vertelde de vader en broers van een zestienjarige Marokkaans-Nederlandse jongen dat het stervensmoment naderbij kwam. Van het antwoord van een broer schrok ze erg: 'Wie ben jij om ons dit te zeggen? Hier mag je niet

over praten.' Ze besepte dat ze een fout had begaan. In deze cultuur kun je niet weten wanneer iemand sterft en daarom kun je er ook niet over praten. Vera: "Deze ervaring heeft me geholpen om andere Turken en Marokkanen goed te begeleiden, vanuit respect

"Ik ben dankbaar dat ik dit proces met mijn vader heb mogen beleven. Het stelt me ook gerust. Je weet niet wat er gebeurt of waar je naartoe gaat. Het komt neer op innerlijk vertrouwen en op overgave, precies zoals mijn vader heeft voorgedaan."

MEEBEWEGEN

De vaak enorme betrokkenheid van familie, vrienden, buren, professionals en vrijwilligers is wat mij bijna keer op keer opviel. Wat een meebewegen was er met de wensen van de persoon in het sterfbed. Neem Romke, eind zestig, verweerde kop, lekker eigenzinnig, elke vijf minuten stak hij 'een stokkie' op. Hij kwam in een instelling wonen voor mensen met een verstandelijke handicap, omdat zijn gezondheid achteruitging. Het liefste lag hij op het bankje voor het huis in de zon. Om hem meer privacy te geven, verplaatste de staf het bankje naar de achtertuin. Ze brachten hem kussens en dekens voor meer comfort. Asbak links van hem, spuugemmer rechts. Romke gaf aan niet meer naar binnen te willen. Hierop zetten zij een partytent op om hem te beschermen tegen de regen. Later werd dit een hoog-laagbed, dat zij bij onweer snel naar binnen konden rijden. Medebewoners

'HET BEELD IS
ONTSTAAN DAT
ALLEEN HET
GEREGISSEERDE
EINDE TOT EEN
WAARDIG EN
GOED STERVEN
LEIDT; DAT IS
NIET ZO'



voor hun cultuur, maar nog altijd vind ik het spijtig dat ik deze kennis niet al bij deze jongen en zijn familie in de praktijk heb kunnen brengen." Of het verhaal van Saskia, die niet meer opziet tegen de dood:

Tekst: KORINE VAN VELDHIJSEN
Foto's: SHUTTERSTOCK, STEPHANIE DUMOULIN



DAT HEN HEEFT GERAAKT

bekommerden zich om Romke, waren zich zonder dat dit werd uitgesproken ervan bewust dat hij niet lang meer zou leven...

Soms was het een meebewegen dat alles van de ander vroeg, zoals bij de dochter die voor een voldongen feit werd gesteld: binnen een paar dagen zou haar vader geëuthanaseerd worden. Of zij haar zegen wilde geven. Terwijl zij hem net had uitgenodigd om bij haar gezin te komen wonen, ze ging bijna trouwen... Na jaren is die wond nog niet dicht.

WAAR STA JE ALS MENS

En zo zijn er nog veel andere ontroerende, rauwe en troostende verhalen. Ik heb de afgelopen jaren geleerd dat elk sterfbed uniek is, zoals elk leven uniek is. Door de lessen in praktische Oosterse wijsbegeerte die ik sinds 2009 volg en door alle mensen die ik heb mogen interviewen, van personen die terminaal ziek waren tot hun naasten en van geestelijken tot professionals, ben ik gaan begrijpen hoe belangrijk de laatste levensfase is. Dan wordt duidelijk waar wij staan als mens, hoe wij ons verhouden tot anderen, wat wij geloven, wat wij hebben geleerd van het leven, over onszelf, hoe wij terugkijken op gemaakte keuzes, en of wij ons met dit alles kunnen verzoenen. Er is geen toekomst meer, er is

vooral het nu, iets onmetelijks, rijks. We worden naakt, kwetsbaar, puur. Alleen wat echt belangrijk is, blijft over. En dit is vaak het kleine, het alledaagse, dat groots en wonderlijk blijkt te zijn. De dood nodigt ons bovendien uit om in het diepe te springen, om ons over te geven.

VREDIG HEENGAAN

En door het gewicht van de laatste levensfase voelde ik de behoefte om ook schrijvend de zingeving te verkennen. Vaak gaat het in de media namelijk over het rekken en strekken van de euthanasiewet. Heeft lijden misschien een functie? Kan het ons ook iets brengen, uitnodigen tot groei? Hiermee was mijn eerste boek 'Hoe overleef ik mijn dood? Een boek over lijden' een feit. Met 'Aan het sterfbed' wil ik opnieuw meer kleur geven aan de berichtgeving



over het sterven. Want je zou bijna vergeten dat ruim 95 procent van de mensen op een natuurlijke manier overgaat. Goede informatie over grenzen en mogelijkheden van euthanasie is belangrijk, maar deze eenzijdige aandacht kent ook een gevaar: het beeld kan ontstaan dat alleen het geregisseerde einde tot een waardig en goed sterven leidt. En dit is niet zo, laten de verhalen in dit boek zien. De meeste mensen sterven vredig. Of we hieraan zelf kunnen bijdragen? Of we ons kunnen voorbereiden? Ik kan vooral zeggen dat me bezighouden met dit thema ervoor heeft gezorgd dat ik meer wakker ben geworden voor dit leven. Dankbaarder ben, m'n zegeningen bewust tel, onvrede onderzoek. Bezig zijn met de dood gaat gek genoeg over leven. Over het nu.



'ALLEEN WAT ECHT BELANGRIJK IS, BLIJFT OVER'

STERVEN IS LOSLATEN

Afgelopen zomer bezocht ik samen met mijn gezin een jungletempel. Langs het pad omhoog, dat ruim vijfhonderd treden telde, stonden borden met teksten van Boeddha. Eén hiervan luidde: "We zullen nooit de oplossing vinden voor de dood. Daarom heeft Boeddha

ons de oplossing voor ons hart gegeven: een hart dat rust in vrede." En dit sluit aan bij wat mijn leraar zegt: "Sterven is het loslaten van alles dat je aan de aarde bindt." Ik hoop van harte dat deze verhalen hoop bieden aan wie dit wenst, de hoop wellicht

dat een mens meer kan dragen dan hij denkt. Of de hoop dat in overgave een belofte van liefde en vrijheid schuilt. Zodat onze collectieve angst voor de dood, ook de mijne, steeds meer plaatsmaakt voor vertrouwen. Misschien wel het vertrouwen dat er voor ons gezorgd wordt. ■

WIN • WIN • WIN • WIN • WIN • WIN • WIN • WIN • WIN • WIN

Korine van Veldhuijsen



AAN HET STERFBED

Naasten vertellen over een overlijden dat hen diep heeft geraakt

Prachtig, intiem boek over de dood

Op 25 september verscheen 'Aan het sterfbed, naasten vertellen over een overlijden dat hen heeft geraakt' van Korine van Veldhuijsen. Ieder verhaal is aangrijpend. Ieder verhaal is bijzonder. Ieder verhaal biedt vertrouwen. Dit is geen boek om in één ruk uit te lezen, maar om er telkens weer bij te pakken als je troost nodig hebt of herkenning zoekt. Wij geven tien exemplaren weg.

KANS MAKEN? Bel naar 0909-5010596 (slechts € 0,60 per gesprek) en kies code 4. Meedoen per post: MAX Magazine, Aan het sterfbed-actie, Postbus 277, 1200 AG Hilversum. Of speel mee via maxmagazine.nl. Deze actie loopt van 16 t/m 29 oktober.

U vindt alle winnaars van onze acties op www.maxmagazine.nl/acties