

In het kader van het thema Angst voor de dood legde onze redacteur Marian van der Veen een aantal vragen voor aan de oprichter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven: Ineke Visser. Ineke studeerde aan de Universiteit van Humanistiek en is oud-hospicecoördinator. Ze deed onderzoek naar sterfbedverschijnselen en is auteur van onder andere 'In het licht van sterven. Ervaringen op de grens van leven en dood'. Voor het Landelijk Expertisecentrum Sterven ontwikkelde en doceert ze de Intensive 'Omgaan met Sterven' op post-hbo-niveau.



Het delen van ervaringen rondom sterven, geeft angst minder macht

Ons thema is dit keer 'angst voor de dood'. Hoe kijk jij daar tegenaan?

Angst is een groot thema, angst voor het leven en angst voor de dood. Het is een wijdverbreid fenomeen in onze samenleving en kent vele lagen. Angst is in principe functioneel; het is een waarschuwingssignaal, een vlucht- of vecht-impuls, bedoeld om ons in leven te houden. De dood echter is onvermijdelijk. Vechten of vluchten heeft geen zin en er zit niets anders op dan dat te aanvaarden. Het verzet opgeven en meegaan met wat het leven van ons vraagt, ook op het sterfbed, is voor eenieder van ons een uniek en persoonlijk proces. Het duurt zo lang als de stervende daarvoor nodig heeft.

Als je bedenkt dat sterven betekent dat wij alles moeten loslaten wat ons eigen was, wat ons vertrouwd was en ons houvast bood in het leven, inclusief ons lichaam, dan roept

dat vanzelfsprekend angst op. Het is niet verwonderlijk dat angst doorgaans als negatief wordt gezien. Ik zou een pleidooi willen houden om angst te zien als een natuurlijk gegeven dat om erkenning vraagt. Hoe groter de angst, hoe groter de bevrijding die erachter ligt. Onderdrukken wij angst of willen wij die vermijden, dan treden er vervormingen van angst op zoals paniekgevoelens, macho-gedrag, stoerdoenerij, fobieën en angst voor dingen die nog moeten komen. Als we angst kunnen ervaren en erbij kunnen blijven, dan komen wij dichterbij wie we in essentie zijn. We komen in een staat van vertrouwen; waakzaam en alert. Moed is de kracht die loskomt bij angst. Moed om tot overgave te komen en het oude los te laten. Loslaten van wat ons niet meer dient - óók ons fysieke lichaam - is een verlangen van de ziel, van wie wij in essentie zijn. Ergens in de tijd, blijkt angst dan een bondgenoot te zijn geweest om meer en meer tot die essentie te komen.

Ben jij dit in je persoonlijke leven ook wel eens tegengekomen? En wat deed dat met jou?

Angst en verlangen zijn nauw met elkaar verweven. Wanneer we gehoor geven aan ons hartsverlangen en daarvoor keuzes maken, zullen wij oog in oog komen te staan met onze angst. Ook ik heb dat ervaren toen ik enkele jaren geleden ging scheiden. Ik moest het oude vertrouwde loslaten, het nieuwe, onbekende tegemoet treden en de pijn doorleven. Hoewel het mijn eigen keuze was, vond ik het heel wat om doorheen te gaan. Mensen die een betekenisvol verlies doormaken, bijvoorbeeld wanneer een dierbare sterft, gaan door eenzelfde proces. Alle concepten over wie we denken te zijn, alle verhalen die we over onszelf in relatie tot anderen hebben geconstrueerd, worden opnieuw tegen het licht gehouden. Bedenk dat die concepten het leven draaglijk, leefbaar en waarschijnlijk zelfs zinvol hebben gemaakt. Loslaten

daarvan vraagt wat mij betreft dan ook grote compassie voor wie hier doorheen gaat. Een ander voorbeeld uit mijn persoonlijke leven gaat terug tot de millenniumwisseling. Ik verliet een goedbetaalde baan om mijn hartsverlangen te volgen om met meer wezenlijke zaken in het leven bezig te zijn. Ik ontdekte door stil te worden en de angst en onzekerheid volledig te accepteren dat een diepere laag van de werkelijkheid toegankelijk werd en het nieuwe zich onthulde. Het bracht me aan het bed van de stervenden en ik ben ongelooflijk dankbaar voor wat ik van hen leerde. Ik geloof dan ook dat het leven altijd gelijk heeft en je in feite niet anders kunt dan dat te volgen.

Wat is jouw link met de recentelijk gestarte campagne van SIRE om over de dood te praten? Wat vind je van de campagne en zou je er nog iets aan willen toevoegen?

In onze moderne samenleving is het sterven én sterfelijkheid uit onze belevingswereld geraakt. Het gevolg is angst, in al zijn gradaties, en vermijding. Het heeft grote consequenties voor het leven. Namens het Landelijk Expertisecentrum Sterven benaderde ik SIRE omdat SIRE met haar campagnes mensen wil aanzetten tot denken over kwesties die weinig tot geen aandacht krijgen, maar dit wel verdienen. De stichting bedenkt het thema meestal zelf en voert altijd haar eigen campagne.

Dat ons thema werd overgenomen, is een unicum en zegt tegelijkertijd veel over waarom de campagne nodig was. De campagne 'De dood. Praat erover, niet eroverheen.' heeft veel losgemaakt in de samenleving. Ik ben ervan overtuigd dat de campagne bijdraagt aan bewustwording dat vermijding van het gesprek over sterven en de dood het lijden vergroot. De 'dooddoeners' hebben in deze campagne een belangrijke functie. We hebben ze immers allemaal wel eens gebruikt. Die herkenning leidt tot bewustwording en dat is precies wat de bedoeling was.

Al gauw kwam echter vanuit de samenleving de vraag: 'Maar hoe dan?' Dat was het moment dat wij als Landelijk Expertisecentrum Sterven handreikingen maakten. Naast een set handreikingen voor aan het sterfbed bieden wij

meer dan zestig tips, openingszinnen en handreikingen om het gesprek aan te gaan, om een verdiepend gesprek te voeren, om werkelijk te luisteren en met de kwaliteiten die nodig zijn om de stervende nabij te zijn.

Ik zou het delen van ervaringen rondom sterven willen aanmoedigen. Het geeft angst minder macht en zo kunnen wij met elkaar bouwen aan het vertrouwen dat sterven te doen is.

Hoe herkennen wij angst en wat kunnen wij als vrijwilligers doen als we angst vermoeden?

Angst doet zich in veel gedaanten voor. Onzekerheid, bezorgd zijn of je zorgen maken, horen daarbij. Het roept de behoefte op aan houvast en regie. Angst is echter niet te beteugelen met controle, het verdwijnt niet en steekt op de een of andere manier toch weer de kop op. Wanneer we angst vermoeden vraagt dat in de eerste plaats om eerbied voor het proces dat de stervende doormaakt. Het vraagt om erkenning en een open en compassievol hart. Daartoe zijn wij in staat wanneer wij zelf bekend zijn met angst en met het besef dat angst op een natuurlijke wijze deel uitmaakt van het proces.

'Angst is niet te beteugelen met controle, het verdwijnt niet en steekt op de een of andere manier toch weer de kop op'

Om als vrijwilliger nabij stervenden te zijn, is het dan ook zaak dat we vertrouwd zijn met angst, door onszelf daarin te kennen en met aandacht de werking ervan te observeren. Wees je bewust van lichamelijke reacties zoals trillen, transpireren, hartkloppingen, piekeren en probeer niet om de angst weg te krijgen. Dan bevecht je het en kan het niet stromen. Vang angst op als een wee, blij ademen en schenk geen aandacht aan gedachten die opkomen. Angst komt in golven, zorg ervoor

Angst onderzoeken:

- Waar ben je bang voor?
- Welke gedachten heb je daarbij?
- Waar voel je angst?
- Wat zijn jouw lichamelijke reacties?
- Welk gedrag zie je bij jezelf: vechten, vluchten of bevriezen?
- Hoe ga je om met jouw angst?
- Ben je in staat erkenning te geven aan jouw angst?
- Wat gebeurt er als je angst accepteert?

dat jouw aandacht niet wordt meegenomen door gedachten die de angst aanwakkeren. De mate waarin wijzelf met angst bekend en vertrouwd zijn, bepaalt in hoge mate hoe wij, met rust, ruimte en een open hart, bij de stervende aanwezig kunnen zijn. Die houding is als een bedding waarin de stervende zijn angst kan aangaan en in vertrouwen het leven zal loslaten (zie ook het kader als je meer bewustzijn wilt brengen in de werking van angst).

Tegen vrijwilligers zou ik willen zeggen: doe kennis op en ontwikkel wijsheid over de gelaagdheid van het proces van sterven. Het Landelijk Expertisecentrum Sterven heeft een mooi aanbod om je te scholen in het omgaan met sterven en vertrouwd te raken met alle lagen van het stervensproces. Liever in je eigen omgeving en op je eigen tijd inspiratie opdoen? Raadpleeg dan de website voor verhalen, artikelen, uitgaven en publicaties. Want, hoe vertrouwd je bent met het sterven, hoe meer vertrouwen en veiligheid je de stervende en zijn of haar naasten te bieden hebt.

Marian van der Veen