

Het Landelijk Expertisecentrum Sterven heeft ook een telefoonlijn. Verantwoordelijk daarvoor is Jacomien Marinussen (58), bestuurslid en secretaris van het centrum. "Iedereen die vragen heeft rondom de dood, mag ons bellen."

Een luisterend oor

INTERVIEW CHRISTIEN JANSSEN *** FOTO HELEEN DE GRAAF (PORTRET JACOMIEN MARINUSSEN)

Jacomien, waarom is deze telefoonlijn er?

"Wat we in de praktijk merken – en waarom het expertisecentrum er is – is dat veel mensen onbekend zijn met sterven en de dood. Al hoort sterven net zo goed bij het leven als geboorte, een populair gespreksonderwerp is het niet. Als je dan ineens met de dood te maken krijgt, lopen mensen tegen vragen aan als: 'wat is normaal', en 'wat moet ik doen?' Dan kan het heel fijn zijn om te praten met iemand die bekend is met stervensprocessen, die naar je luistert en die je verder op weg kan helpen in die chaos aan emoties en vragen. We worden vooral gebeld door mantelzorgers die zich afvragen wat hen te wachten staat bij het sterven. Wat zij kunnen doen om het lijden te verzachten. Of we krijgen vragen van mensen die aan het eind van hun leven gekomen zijn met de vraag wat versterven is. Vaak worden we gebeld met een concrete vraag, maar raken we verder in gesprek over wat er aan de hand is, wat er speelt. Echt iedereen die vragen heeft rondom de dood, mag ons bellen. De telefoon wordt opgenomen door professionele vrijwilligers die allemaal geschoold zijn in en over sterven."

Wat wil je mensen meegeven die te maken krijgen met sterven?

"Mensen die geconfronteerd worden met de eindigheid van het leven, schieten vaak in de actiemodus. Terwijl het stervensproces juist iets is om 'te zijn', om bewust te beleven. Om te durven zakken in je machteloosheid en je zo te verbinden met degene die gaat sterven. Het woord dat daarbij past, is vertragen. Sterven maakt mensen zich ervan bewust dat je tijd hier eindig is en het is goed om je te realiseren wat je doet met de tijd die je nog hebt. In ieders leven komen mooie maar ook moeilijke en verdrietige dingen voor. Over dat laatste praten we niet zo veel. Dood en sterven heeft iets negatiefs. Terwijl er óók zo veel liefde, verbondenheid en intimiteit kan zijn tijdens dat intieme, mystieke proces dat sterven ook is. Dat kan een groot cadeau zijn."

Komen er weleens vragen waar jullie geen antwoord op hebben?

"Zeker! Natuurlijk zijn er overeenkomsten bij het sterven, maar elk sterfproces is uniek. Het is belangrijk om goed te luisteren naar degene die belt. Dat er niet overal een antwoord op is, is precies dat waarmee we moeten leren omgaan. Ik denk dat je vertrouwen mag hebben dat het sterven zal gaan zoals het moet gaan. De dood is iets normaals, laten we daarover vooral in gesprek blijven. We zijn allemaal kwetsbaar en juist in die kwetsbaarheid is het fijn én belangrijk om ons met elkaar te verbinden."

Nogmaals: onze telefoonlijn is er voor iedereen, bij twijfel: bel! Overdag nemen onze eigen professionele vrijwilligers de telefoon aan, in de avond/nacht en in het weekend schakelen we je door naar de Luisterlijn. We werken goed samen met de Luisterlijn en ook daar bemensen professionele vrijwilligers de telefoon.

ONS TELEFOONNUMMER

0900 393 00 00



Eva



Carla



Arianne



Constance



Els



Henk



Ginny



Karin



Peter



Marjan



Patricia



Robin



Saskia



Simone



Ukedine



Yari



Willy



Yolande



Zilla