

Een luisterend oor

door Ineke Visser

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."

ONS TELEFOONNUMMER
0900 393 00 00



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 in-tieme, 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."

Een concrete vraag kan leiden tot een echt gesprek

"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 u door naar de Luisterlijn. We werken goed samen met de Luisterlijn en ook daar bemensen professionele vrijwilligers de telefoon."

Uit: DREMPEL, magazine over leven met sterven. Interview Christien Jansen. Foto Heleen de Graaf (portret Jacomien Marinussen)



Ineke Visser is oud hospicecoördinator en auteur van diverse boeken over het proces van sterven. Zij is initiatiefnemer en voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven.

www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl



Voor iedereen

Het Landelijk Expertisecentrum Sterven is opgericht om bij te dragen aan kwaliteit van leven van iedere stervende en zijn of haar naasten. Door kennis, wijsheid en ervaring te verspreiden over sterven en door inzicht te geven in het stervensproces. Zo levert de stichting een positieve bijdrage aan de cultuur van sterven in Nederland. Die bewustmaking gaat ook over de grenzen van de medicalisering van de laatste levensfase, de tendens om te blijven doorbehandelen en de maakbaarheid van het leven. Het Landelijk Expertisecentrum Sterven is er voor iedereen, ongeacht religie of levensbeschouwing.

Voor u als lezer van de SeniorenWijzer: speciale aanbieding

Geheel in lijn met de missie van het expertisecentrum zag de tweede editie van het rijk geïllustreerde magazine DREMPEL onlangs het licht. Maar liefst 106 pagina's dik, zonder advertenties, boordevol inspirerende, bemoedigende en troostrijke interviews, interessante informatie en mooie fotografie. Zo vindt u er interviews met illusionist Hans Klok, culinair ondernemster Nadia Zerouali en professor Dr. Casper van Eijck. Verder artikelen, reportages en portretten van families over het verlies van een dierbare.

'Ik ben bij je, ik blijf bij je.' Meer is eigenlijk niet nodig.

Piet van Leeuwen (oud hospice-arts, begeleidde in zijn werkzame leven ruim 4000 stervenden)

Een prachtig bewaarnummer dat tot nadenken stemt en bewustwording stimuleert. Een exemplaar van DREMPEL is te bestellen via:

www.drempelemagazine.nl voor € 12,55 (inclusief € 3,84 verzendkosten) in plaats van € 13,95. Kortingscode voor lezers van de SeniorenWijzer: **DREMPEL2122**.

