



Ineke Visser (Koedam) is expert levenseinde-ervaringen, auteur van onder andere 'In het licht van sterven, ervaringen op de grens van leven en dood' en voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven.

Sterven, tijd voor een ander verhaal

In de hele wereld staan menselijke samenlevingen onder druk. Zo ook in ons land. Het om zich heen grijpende coronavirus en de dagelijkse berichtgeving daarover heeft impact op eenieder van ons. Het lijkt erop dat de mensheid een stap in haar ontwikkeling heeft bereikt waar gezocht moet worden naar nieuwe manieren van leven en sterven die meer passend zijn. Het coronavirus zet ons even stil, geeft onze planeet een adempauze en roept op tot bezinning.

Het Landelijk Expertisecentrum Sterven wil bijdragen aan kwaliteit van leven van iedere stervende en aan een positieve verandering van de stervenscultuur in Nederland. Sterven, het is een diepmenselijke ervaring. Ons daartegen verzetten, vergroot het lijden, vermindert de kwaliteit van leven en maakt onze samenleving oppervlakkig. Hoe meer wij weer durven te kijken naar het stervensproces, hoe meer bewustzijn we brengen in de diepgang van het leven. Dat is misschien wel de oproep die corona ons doet.



‘kiezen we voor nog meer controle en beheersing over alle aspecten van het leven of voor acceptatie van de werkelijkheid zoals die is?’

Negenennegentig procent van de mensen die sterft aan het coronavirus kent een of meer, onderliggende ziekten. Voor mensen die besmet raken met het coronavirus en die onderliggende aandoeningen hebben, is dit het onherroepelijke en ultieme moment om na te denken over het onvermijdelijke levenseinde dat nu misschien wel in een heel snel tempo nadert en hun wensen met naasten en de huisarts te bespreken.

Maar bezinnen op het gegeven dat wij sterfelijk zijn, zou misschien wel veel eerder moeten gebeuren. Wat betekent sterfelijkheid voor ons en wat is het dat sterft? Ons collectieve geloof in een maakbare wereld confronteert ons in deze crisis met een werkelijkheid die daar niet aan beantwoordt. De keuze waar wij ons voor geplaatst zien, is enerzijds nog meer controle en beheersing over alle aspecten van het leven en anderzijds acceptatie van de werkelijkheid zoals die is. En dat vraagt van ons dat we een pas op de plaats maken, naar binnen keren en verbinding maken met het gegeven dat wij op een dag zullen sterven. Een belangrijke eerste stap kan zijn om na te denken over wensen in de laatste levensfase en die te bespreken met naasten en huisarts.

Veel mensen hebben al eens nagedacht, en soms ook al rechtsgeldig kenbaar gemaakt, dat zij niet gereanimeerd willen worden als zij vervoerd worden in een ambulance of worden opgenomen in een ziekenhuis. Vandaag de dag is het ook van belang om na te denken over de wens om al dan niet beademd te worden op de intensive care na besmetting met het coronavirus. Daarbij is het belangrijk te bedenken dat de juiste behandeling niet per se een opname is op de intensive care. Voor corona bestaat nog geen behandeling. Een opname op de intensive care biedt dan ook geen genezing. Wel is het een stressvolle en eenzame tijd. De kans om weer op hetzelfde niveau terug te komen, is met name voor ouderen heel klein en het risico op overlijden is reëel. Daarover nadenken, praten met de naasten en eigen wensen op schrift stellen, is zinvol en kan verbindend werken voor alle betrokkenen. Een inspirerend voorbeeld vormde mijn eigen moeder, die al snel na de uitbraak van het coronavirus de volgende wilsverklaring op schrift stelde:

Tijdens een bezoek aan een Pow Wow in Amerika vertelde een oude Indiaanse dame me dat ik nog 29 jaar te leven had. Een Pow Wow is een feestelijke Indiaanse bijeenkomst waar gezongen, gedanst en muziek gemaakt wordt om de Indiaanse tradities voor volgende generaties te bewaren. Ik was toen 58. Als dat in een redelijk goede gezondheid zou kunnen dan is dat geen slecht vooruitzicht, dacht ik toen. Ik word dus 87 jaar. Tot nu toe is me dat ook aardig gelukt.

Maar nu is het 2020 en de wereld ziet er ineens een beetje anders uit. Het zou zo kunnen zijn dat het coronavirus roet in het eten gaat gooien. Een paar weken geleden ben ik 82 jaar geworden. Op dit moment is er niets aan de hand maar ik val met mijn 82 jaar in een risicogroep, en ook al denk ik dat mijn biologische leeftijd een aantal jaren minder aangeeft, dan nog val ik in de risicogroep. Tel daarbij op dat mijn longen vanaf mijn twintigste, toen ik anderhalf jaar gekuurd heb vanwege tbc, niet optimaal functioneren, dan zijn mijn kansen op dit moment niet optimaal om de 87 jaar te halen.

Een paar jaar geleden heb ik al besloten om niet gereanimeerd te willen worden bij een ernstige (hart) aandoening. Daar wil ik nu het volgende aan toevoegen: In het geval ik besmet ben met het coronavirus en om te overleven beademd moet worden op de ic dan deel ik hierbij mee dat ik dat niet wil. Een goede, liefdevolle palliatieve verzorging is wat mij voor ogen staat. Ik zeg dit met volle overtuiging, heb dit met mijn drie dochters besproken en mijn huisarts laten weten.

Mevrouw B. Visser

Dat mensen het moeilijk vinden om na te denken en te praten over het onvermijdelijke sterven en de dood heeft te maken met een samenleving die gewend is geraakt aan de medische mogelijkheden die er zijn om langer te leven. De medische vooruitgang viel samen met de secularisering van onze samenleving en met een toenemende individualisering, met consumentisme en de gedachte dat het leven maakbaar is tot gevolg. Wij willen meer en meer gezonde levensjaren toevoegen en zijn het vermogen kwijtgeraakt om met de fragiliteit van het leven, met onze kwetsbaarheid en onze sterfelijkheid om te gaan. De medische focus in deze crisis, waarbij controle over het virus bijna een obsessie lijkt te zijn geworden, illustreert hoe onze verdraagzaamheid met ziekte en dood zijn verminderd. Zo werd ik zelf zeer recent geconfronteerd met gordelroos. De eerste gedachte die door mij heen schoot, was dat het mij nu even niet uitkwam. Over maakbaarheid gesproken. >



Het coronavirus lijkt onze moderne samenleving op haar grenzen te wijzen. Zijn wij niet met zijn allen de weg kwijtgeraakt? Weten wij nog wie wij ten diepste zijn? Wat zijn wij vergeten in onze hebzucht naar meer en meer? Het coronavirus laat ook zien dat wij allemaal met elkaar verbonden zijn, dat als er ook maar iets gebeurt aan de andere kant van de wereld, de gevolgen ook voor ons voelbaar zijn. Of het nu om natuur-rampen gaat of viruspandemieën, ze waren tot op heden ver van ons bed. Nu het coronavirus in ons land rondwaart, blijken wij niet onaantastbaar te zijn, niet onsterfelijk, terwijl wij dat maar al te graag geloofden. Toch zal ook corona over enige tijd uitdoven en velen van ons zullen de dans ontspringen. Maar ook voor hen is deze crisis een kans om een stap terug te nemen, onze sterfelijkheid te accepteren en om te bezinnen op hoe wij willen leven, hoe wij willen sterven.

Uit representatief onderzoek, uitgevoerd door Trendbox in opdracht van het Landelijk Expertisecentrum Sterven, weten wij dat bij 44 procent van de Nederlanders, die ooit een sterfensproces van een naaste meemaakte, de impact daarvan veel hoger was dan men eerder dacht. Bekend is dat een nare ervaring aan het sterfbed van een naaste jaren later nog tot veel angst, pijn en verdriet kan leiden. Andersom geldt het ook. Het in wederzijdse nabijheid toegroeien naar het levens-einde van een dierbare helpt nabestaanden het leven weer gemakkelijker op te pakken. Gevoelens van verbondenheid en dankbaarheid brengen vrede in het hart en kunnen naast gevoelens van gemis en verdriet bestaan. Sterven is een existentiële en intieme ervaring. Zij die het leven afronden en zich voorbereiden op de dood, zijn innerlijk in een kostbaar en

wezenlijk proces verwickeld. Zij die afscheid moeten nemen van een dierbare die stervende is, gaan eveneens door een betekenisvolle fase. Het is een tijd waarin de balans wordt opgemaakt van misschien wel een leven lang samen.

Overlijden mensen in een ziekenhuis of op een intensive care aan corona dan is de impact van een sterfbed nog groter. Sterven onder deze omstandigheden is niet zelden een overrompelende en traumatische ervaring. Niet alleen voor de patiënt maar ook voor zijn of haar naasten. En wat te denken van de impact voor al die betrokken zorgprofessionals die in hun beschermende kleding, voorzien van masker, bril en handschoenen, beperkt worden in de zorg voor en het contact met hun patiënten?

Hopelijk zullen, als deze uitgave bij lezers op de mat valt, de bezoek- en contactverboden zijn opgeheven op al die plekken waar mensen hun laatste levensfase doorbrengen of stervende zijn. Tot die tijd worden wij misschien wel uitgenodigd om op subtielere manieren verbinding te maken en de stervende nabij te zijn. Bijvoorbeeld door het mooie namasté-gebaar, waarmee het goddelijke in ons het goddelijke in de ander begroet. Of door onze ogen, die zacht worden op het moment dat wij verbinding maken met ons hart, wanneer wij de ander aankijken. Door onze gedachten op een hoger trillingsniveau te brengen wanneer wij ons afstemmen op hartkwaliteiten als bijvoorbeeld liefde, compassie en mededogen wanneer wij aan de ander denken. Door een waarachtig uitgesproken gebed of mantra.



‘gevoelens van verbondenheid en dankbaarheid brengen vrede in het hart en kunnen naast gevoelens van gemis en verdriet bestaan’

Daarnaast is het goed te beseffen dat dit specifieke stervensproces hoort bij het levensverhaal van deze mens. Waar, hoe en wanneer wij sterven is een ervaring die thuishoort in en toebehoort aan de levensloop. Daarmee is het te allen tijde een kostbaar en wezenlijk proces dat diepe eerbied oproept voor de weg van de mens.

Wij zijn eraan toe en onze samenleving is eraan toe om een ander verhaal over sterven te brengen. Een verhaal van nabijheid en verbondenheid; fysiek dan wel in de geest. Het is een verhaal dat om overgave vraagt in plaats van angstig te blijven vasthouden aan de illusie dat wij het leven in de hand hebben en het sterven kunnen regisseren. Het zal sterven weer een plek geven in het leven en angst doen transformeren in vertrouwen. Het zal niet alleen waardevol en verrijkend zijn voor onze persoonlijke levens, maar doorwerken op tal van terreinen in onze samenleving wanneer niet angst maar vertrouwen onze leidraad is.

‘met de gedachte dat het leven maakbaar is, zijn we het vermogen kwijtgeraakt om met de fragiliteit van het leven, met onze kwetsbaarheid en onze sterfelijkheid om te gaan’

Het Landelijk Expertisecentrum Sterven wil bijdragen aan kwaliteit van leven van iedere stervende en aan een positieve verandering van de stervenscultuur in Nederland. Sterven, het is een diepmenselijke ervaring. Ons daartegen verzetten, vergroot het lijden, vermindert de kwaliteit van leven en maakt onze samenleving oppervlakkig. Hoe meer wij weer durven te kijken naar het stervensproces, hoe meer bewustzijn we brengen in de diepgang van het leven. Dat is misschien wel de oproep die corona ons doet. ■

Meer informatie:

www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl

Hulplijn Landelijk Expertisecentrum Sterven

Maakt u zich zorgen in deze coronatijd?

Zoekt u een luisterend oor of wilt u weten wat u mogelijk te wachten staat? Bel dan 0900 – 393 00 00 onze stervensbegeleiders staan voor u klaar.