



Hoe denk je over je eigen dood?

Prof. dr. A.J. Baart, grondlegger presentietheorie:

'Ik heb er heel wat zien gaan. Maar wat heb ik ervan opgestoken?'

Opvattingen over de dood

Herken jij jezelf in één of meerdere beelden?

Hospice- en thuisvrijwilligers Karin, Rudi, Cécile, Johan en Christian over hun eigen dood

Het thema van deze Antenne komt misschien behoorlijk binnen: hoe denk je over je eigen dood? Op welke manier zal je overlijden – bij voorkeur? Hoe zie jij jouw uitvaart? Is er iets na de dood? Wat is dood eigenlijk?

De Amerikaanse psycholoog Robert Jay Lifton heeft zich verdiept in dit onderwerp en ontdekte vijf manieren waarop mensen de dood kunnen zien. Antenne-redacteur Marian van der Veen zocht ze op en licht ze toe. Herken jij jezelf in één van die beelden? Of misschien wel in meerdere?

Drie van onze redacteurs gingen het gesprek aan met hospice- en thuisvrijwilligers en vroegen hen hoe zij tegen de dood in het algemeen en tegen hun eigen dood aankijken. In de gastcolumn van deze uitgave gaat Andries Baart - Prof. dr. A.J. Baart, de grondlegger van de presentietheorie die vorig jaar de Elisabeth Kübler-Ross Prijs van VPTZ Nederland ontving – voor zichzelf en jullie als lezers na welke conclusies hij kan trekken uit diverse manieren van levenseinden die hij als naaste meemaakte.

Redacteur Gerda Leeuw zocht zelfstandig ondernemer Anneke van der Ent op. Zij werkt fulltime in haar bedrijf en is op zaterdagochtend vrijwilliger in Hospice De Regenboog in Rotterdam. 'Het is heel bijzonder om er aan het eind van iemands leven te mogen zijn. Over het algemeen aanvaarden mensen hun einde en worden ze heel puur en gaat er heel veel rust van hen uit.'

Tot slot aandacht voor de bundel 'tussen werelden van licht', een uitgave met veertig bezinningsteksten, uitgebracht door het Landelijk Expertisecentrum Sterven. Carla Aalderink, directeur van VPTZ Nederland, ontving het eerste boek. Leuk: bij aanschaf krijgt een hospice van jouw keuze een gratis exemplaar.

Reageren op een artikel? Zelf een idee voor een onderwerp waarover je graag zou lezen in Antenne? Mail ons: antenne@vptz.nl.

Marie-Christine Koestal

Zin in je leven



Iedereen zoekt op zijn of haar eigen manier naar zin en betekenis in het leven. Zeker ook als het einde dichterbij komt. Zingeving bepaalt mede hoe en wanneer iemand steun, rust en troost vindt. Of iemand bang is of niet.

Deze eerste zinnen heb ik niet zelf bedacht. Ze komen rechtstreeks uit het mooie en brede trainingsaanbod van de VPTZ Academie en ze horen specifiek bij de training *Zin in je leven*. Wat blijkt? Bij de tekst staat ook een uitspraak 'Wie zin geeft aan het leven, geeft ook zin aan de dood' van Antoine de Saint-Exupéry. Ik werd benieuwd naar deze man en stuitte via Google op onverwachte informatie.

Antoine (1900-1944) was een Franse schrijver én piloot. Hij diende als militair piloot, onder andere in de Tweede Wereldoorlog, en nam deel aan verkenningsvluchten. Hij stierf in 1944 toen zijn vliegtuig tijdens een militaire vlucht boven de Middellandse Zee werd neergeschoten. Zijn eigen ervaringen als vliegenier vormden vaak de basis voor zijn verhalen. Eigenlijk is hij vooral bekend van zijn kinderboek *De Kleine Prins* ('Le Petit Prince'). Dat boek wordt gezien als een poëtisch verhaal over vriendschap, verlies en de manier waarop volwassenen de wereld benaderen.

Je kunt op meerdere manieren nadenken over 'zin in je leven'. Dat kan gaan over zingeving, maar ook gewoon over 'er zin in hebben'. Mijn jongste zoon heeft vooral heel veel zin in het leven, meer specifiek omdat hij recent bij de KLM is gestart als... piloot. Te lezen dat Antoine is neergestort, vind ik dan weer niet zo fijn. Als moeder met vliegangst is de combinatie met een vliegende zoon toch al een bijzondere. Neemt niet weg dat ik vooral blij ben dat hij zijn leven inricht op een manier die bij zijn wensen en behoeften past.

Terug naar de training *Zin in je leven* van de VPTZ Academie. Zingeving is belangrijk omdat het bijdraagt aan een gevoel van welzijn, geluk en veerkracht. Hoe mooi is het om in deze training niet alleen de betekenis daarvan in je eigen leven te onderzoeken, maar ook hoe je van daaruit als vrijwilliger ondersteuning kunt bieden aan mensen in laatste fase van het leven en hun naasten.

Tot slot mag u deze column zeker ook opvatten als een warme aanbeveling voor het brede trainingsaanbod van de VPTZ Academie. Allemaal zinnige en zinvolle trainingen om met volle zin te volgen!

Hartelijke groet,
Carla Aalderink | directeur VPTZ Nederland

Colofon

Redactie: Hans van den Bosch, Gerda Leeuw, Lina Oomen, Jan Tuit en Marian van der Veen
Eindredactie: Marie-Christine Koestal
Fotografie: Pixabay pag. 1, aangeleverd door geïnterviewde: 3, 5, 6, 7, 8, 10 en 13, Shutterstock pag. 4, Adobe Stock pag. 16.

Vormgeving: Van Lint in vorm
Uitgever: VPTZ Nederland
ISSN: 1572-2414
Prijs: € 20,- per jaar
Oplage: 8.400
Druk: Veldhuis Media BV

De Antenne is ook als PDF beschikbaar op vptz.nl/antenne



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg
Nederland

Als sterven dichtbij komt

VPTZ Nederland
Barchman Wuytierslaan 10, 3818 LH Amersfoort
Tel. 033 - 760 10 70, info@vptz.nl, vptz.nl

Uitlokken, hooguit

Ik heb er heel wat zien gaan. Maar wat heb ik ervan opgestoken?

Mijn broer viel met zijn neus in de soep en was dood. Subiet. De ontredde was enorm maar voor hem was deze dood 'ideaal', zo zei men in de dagen rond zijn begrafenis. Een enkeling wilde er zelfs voor tekenen. De schok golft zeven jaar later nog door de familie. Niet echt ideaal.

Mijn vader leed zwetend en hijgend aan hartfalen. De dood kroop tergend langzaam op hem af om hem uiteindelijk traag te wurgen. Het afscheid was weliswaar heel goed geweest, maar allemachtig, wat een rottige dood. Menig familielid greep naar een wilsbeschikking.

Mijn favoriete oom kreeg ALS en op zijn aandringen regelden we de euthanasie bij hem thuis, buiten het verpleeghuis. We namen prachtig afscheid, alles wat nog gezegd moest worden, werd gezegd. Vlak voor hij zijn dodelijke medicatie zou opdrinken vroeg hij zijn echtgenote met hem mee te gaan. Ongemakkelijk, pijnlijk. Hij verslikte zich bovendien zo vaak in zijn drankje en hoestte het spul zo krachtig de kamer rond, dat er uiteindelijk tweemaal bijgespoten moest worden. We dachten: dit is wel wat je noemt 'dood maken'. Arme dokter. Zo liever niet.

Een van mijn leermeesters had terminale darmkanker en koos voor het hospice. De zorg was liefdevol, zijn vrienden konden allemaal langskomen, zijn hoogbejaarde moeder belde elke avond en nam even vaak onder tranen weer afscheid. Adieu. Hij vertrouwde me toe: 'Vreselijk, hier gaat het nog maar over één ding, de dood'. We concludeerden: mooi, maar graag wat meer verdund.

Ik zag het van een afstandje toen de vader van drie jonge meisjes op zijn 34e stierf tijdens de chemo die de dokter hem sterk had ontraden: hij wilde er niet aan dat hij doodging en hield vol verkeerd gediagnosticeerd te zijn. Ik moest ervan huilen.

Zo was ik er ook getuige van hoe iemand verkrampd van woede en rancune overleed – zijn dodenmasker verried de stemming tijdens zijn sterven. Ik dacht: maak schoon schip als je de dood voelt naderen. Moet je natuurlijk niet met je neus in de soep vallen.

Ik hoorde het 's nachts hoe een brave monnik die ernaar verlangde God van aangezicht tot aangezicht te gaan ontmoeten letterlijk gillend van angst overleed in zijn cel. Ik dacht: wat vrees ik eigenlijk in de dood?

Mijn boezemvriend was uitgemergeld, had het sacrament der zieken ontvangen en antwoordde op de vraag van de priester: 'Ben je er klaar voor?' 'Nee, helemaal niet!' Hij kon het niet, wilde het niet, deed het niet, hoe liefdevol we hem tijdens zijn behandelingen ook nabij waren gebleven. De zorg was heel goed geweest, maar de dood zelf bleef een onverteerbaar noodlot. Ik dacht: als het sterven goed is, is de dood nog niet per se goed.

Neem onze vriend die almaar eenzamer, depressiever en toberiger werd. Hij somberde weg in zijn donkere appartement. En toen kreeg hij acute leukemie en werd opgegeven. Daar fleurde hij enorm van op, werd weer de glorieuze oude en in het zicht van de haven hadden we zes hele goede weken. Zo goed dat het gemis vervolgens enorm was.

We belden onze oude vriendin, ze nam op en viel met de deur in huis: 'Ik ben stervende.' Broodnuchter. Wij erheen, en daar lag ze, 93 jaar oud, kanariegeel, in een hoog-laagbed voor het raam van haar balkon, geheel bij de pinken. We namen in dankbaarheid onze vriendschap door, kusten elkaar en zij verzekerde ons dat we heel goed verder konden zonder haar. Een paar uur later was ze vertrokken, zonder de euthanasie waarvoor ze zich levenslang sterk had gemaakt. Zo dan misschien?

Dit overzicht kan moeiteloos uitgebreid worden maar toont al genoeg. Natuurlijk: ieder gaat op zijn manier en tijd. En inderdaad: je weet amper hoe je het zelf zult doen, want je kent je stemming en de omstandigheid van je stervensuur niet. Je ziet hoe



Prof. dr. A.J. Baart is de grondlegger van de presentietheorie en ontving in 2024 van VPTZ Nederland de Elisabeth Kübler-Ross Prijs, een buste van de beroemde Zwitsers-Amerikaanse psychiater en grondlegger van het rouwfasemodel. In juni verscheen van zijn hand: *Iemand voor iemand, Handboek presentie*, een 900 pagina's tellende diepgaande theoretische onderbouwing van de presentiebenadering. Zie ook andriesbaart.nl.

anderen sterven en trekt bedachtzaam je conclusies, maar wat deze waard zijn als je eigen uur gekomen is, valt te bezien. Veel van die conclusies gaan bovendien over het sterven en weinig over de dood: die fatale afloop. Niet het sterven maar is de *dood* de olifant in het hospice?

Zeker is dat sterven uiteindelijk een *gebeuren* is, iets wat ons grotendeels ontsnapt: het verloopt zoals het gaat. Behalve als het 'dood-maken' wordt. Waar we zeker goed in zijn, is het optimaliseren van de omstandigheden waardoor we goed sterven hooguit kunnen uitlokken. Niet eens rechttoe rechtaan. Goede zorg ontstaat immers in de samenwerking van zorggever en zorgontvanger. Van de laatste hangt veel af: zorg doe je niet *aan* iemand maar *met* iemand – die in een belabberde conditie verkeert. Bovendien, hoe mooi ook de zorg, de afloop is onherroepelijk de dood. De verbeelding van goed sterven snelt dus onophoudelijk voor ons uit en we volgen, onmachtig maar toegewijd.

Andries Baart



Herken jij jezelf in één of meerdere beelden?

Opvattingen over de dood

Als het moment van sterven dichterbij komt, proberen veel mensen zich een beeld te vormen van wat de dood nu eigenlijk inhoudt. Vaak geeft het idee dat er 'iets' na de dood is, troost - voor degene die sterft, maar ook voor de mensen om die persoon heen. Hoe mensen daarover denken, verschilt enorm. Het is iets heel persoonlijks en het verandert ook met de tijd. De Amerikaanse psycholoog Robert Jay Lifton heeft zich verdiept in dit onderwerpenontdekte vijf manieren waarop mensen de dood kunnen zien. Misschien herken jij je wel in één of meerdere van deze beelden?

1. De biologische voorstelling

De meest logische en misschien wel de meest nuchtere manier van kijken is de biologische. Het idee is: het leven gaat door via je kinderen, die op hun beurt het leven weer doorgeven. Zo vormen we samen een lange keten, waarin jij een schakel bent tussen je voorouders en je nageslacht. Je ziet dit beeld vaak terug in teksten en muziek tijdens uitvaarten. Denk bijvoorbeeld aan Stef Bos met: *'Papa, ik lijk steeds meer op jou'*, of Karin Bloemen in *'De dag waarop je moeder sterft... je al haar eigenschappen erft die jij zo in haar haatte... en hopelijk ook de andere kant, de aardige, de zachte...'*

2. De natuurgerichte voorstelling

Een andere manier om naar de dood te kijken is als een natuurlijk proces. Wij maken deel uit van de natuur en horen bij het grote geheel waarin alles ontstaat, bloeit en uiteindelijk weer vergaat. De mens is net als de zee, de seizoenen, als water dat verdampt, als regen dat valt en weer terugstroomt naar de oceaan. Het herfstblad is hier een mooi symbool van: het valt, vergaat, en wordt

weer opgenomen in de aarde waar het als voedsel dient voor de boom. Niet voor niets zie je dit soort beelden vaak op rouwkaarten of in gedichten. In het volgende gedicht komt dit mooi naar voren:

Als herfstblad

Mensenleven:
Teer als herfstblad is het
en gebroken valt het ter aarde
uitgeleefd,
uitgeteerd,
te veel doorstaan aan
de hitte van de zon
de stromen in de nacht.
Het moet wel vallen
zo'n blad
zo'n mensenleven ...
Maar is het daarmee voorbij,
wordt daarna
een naam vergeten,
een leven overgeleverd aan
vergetelheid?

Als een luttel blad
Gevallen van een boom,
Levensvoorwaarde kan worden,
Groeikracht kan zijn
Voor nieuwe planten, nieuwe
bloemen,
hoeveel te meer mag dan
het leven geleefd door hen ...
nieuwe impuls geven
aan jullie door-leven

Vanaf nu verrijkt
met zoveel goeds
dat door hen
is doorgegeven
in hun leven.

Auteur: Anoniem

3. De theologische voorstelling

Volgens dit beeld bestaat de mens uit een lichaam én een ziel. En als het lichaam sterft, gaat de ziel verder - bijvoorbeeld naar de hemel. De dood wordt gezien als bevrijding van de ziel. Deze opvatting is diepgeworteld in het christendom, maar komt ook voor in andere religies zoals de islam en het hindoeïsme. Soms is er sprake van een wederopstanding (zoals in de Russisch-Orthodoxe kerk), of van reïncarnatie (zoals bij hindoes).

Behalve in religieuze teksten en muziek vinden we het concept ook in moderne muziek. Denk aan muziek als *'Tears in Heaven'* van Eric Clapton, die hij schreef na het verlies van zijn zoon. Of André Hazes in *'De Vlieger'* met *'... ik heb hier een brief voor mijn moeder, die hoog in de hemel is...'*

4. De creatieve voorstelling

Bij deze kijk op de dood blijf je voortbestaan in wat je tijdens je leven hebt gemaakt of nagelaten. Dat kunnen grote kunstwerken zijn van een schilder of architect, maar ook een idee, een bedrijf of een beweging die jij gestart bent. Bijvoorbeeld arts Dame Cicely Saunders, die het moderne hospice-werk in Engeland op gang bracht, of advocaat Bénédicte Ficq, die zich inzet tegen de tabaksindustrie. Ook dit is een vorm van blijven voortleven. Het lied van Bram Vermeulen past hier mooi bij: *'Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde...'*

5. De transcendente of persoonlijke voorstelling

Dit is misschien wel de meest mysterieuze. We vinden dat bij mensen die een bijna-doodervaring hebben meegemaakt of een andere ervaring die voorbijgaat aan het gewone, fysieke of het direct waarneembare. Denk aan de bekende 'tunnelervaring' van iemand die een hartstilstand heeft gehad. Cardioloog Pim van Lommel deed jarenlang onderzoek naar dit soort ervaringen. Hij schreef er het boek *Eindeloos bewustzijn*

Hoe denk je over je eigen dood?

over. Maar het kan ook het plotse-ling oplichten van een lamp zijn, een vlinder die verschijnt, of gewoon dat gevoel dat iemand er nog is.

In muziek hoor je ook terug, bijvoorbeeld in Gordons lied *Afscheid nemen bestaat niet*: 'Ik ga wel weg, maar verlaat je niet... ik ben in de wind en de regen... je komt me overal tegen...'. Dat gaat niet per se over de hemel zoals in religies, maar wel over voortbestaan - op een andere manier.

Misschien spreken meerdere van deze beelden je aan. Het mooie is: je hoeft niet te kiezen. Ze kunnen allemaal naast elkaar bestaan. En als iemand zegt: 'Ze blijven voor altijd in je hart', wat wordt er dan precies bedoeld? Is dat biologisch - een herinnering in je brein? Of energetisch, alsof de liefde nog voelbaar is? Misschien is het wel allebei.

Voor mij persoonlijk maakt het idee dat er iets van mij achterblijft op aarde mijn leven relevant. Hoe is dat voor jou?

Marian van der Veen



Als je werkt in de palliatieve terminale zorg is de dood altijd dichtbij. Dan is de eigen dood wel iets om over na te denken. In Hospice Enschede vond Antenne-redacteur Gerda Leeuw vrijwilligers Karin Visser, Rudi Valley en Cécile Verhaak bereid om daarover met haar in gesprek te gaan.

'Je wensen opschrijven is niet eng, dat is gewoon logisch nadenken'

Het eerste kindje van Karin (50), een meisje, is kort na de geboorte gestorven. Ze hoopt na haar dood haar dochtertje Sanne terug te zien. Karin is niet religieus, maar gelooft dat 'wie goed doet, goed ontmoet'. 'Er is wel meer tussen hemel en aarde, maar wat het precies is, geen idee', aldus Karin. Wat ze wil en hoopt na haar dood, heeft ze ook met haar man besproken. Ze wil graag gecremeerd en verstrooid worden. Ze heeft duidelijk aangegeven dat ze het niet belangrijk vindt of ze in een kist of in iets anders komt te liggen, 'want ik lig er maar even', zegt ze. Haar naasten moeten doen waar ze zich goed bij voelen. Dat geldt ook voor de uitvaart zelf; Karin heeft verder niet ingevuld hoe haar afscheid eruit zou moeten zien. Ook dat mag de naaste familie zelf bepalen, net waar ze zich goed bij voelen. Karin hoeft geen bloemstukken op de kist. Ze vindt het mooier als iedereen een bloem meeneemt, zodat er een boeket ontstaat. Na afloop kan de familie het boeket meenemen en hebben ze nog een herinnering aan het afscheid.

Een levenstestament heeft Karin niet, maar ze heeft haar wensen wel op papier gezet. Het ligt in een la, zegt ze lachend. Ze heeft het wel besproken, ook met de kinderen. Een van haar dochters is een paar jaar geleden voor drie maanden naar Afrika gegaan om haar studie af te ronden. Toen heeft ze aan haar dochter gevraagd om het een en ander op te schrijven over wat ze zou willen in geval van een calamiteit. 'Je weet nooit wat er gebeurt en je wensen opschrijven is

niet eng, dat is gewoon logisch nadenken', zegt ze. 'Dan weten we tenminste wat haar wensen zijn.' Hetzelfde heeft ze ook haar jongste dochter gevraagd: 'Schrijf het een keer op, dan weten we tenminste wat je wil, zei ik.' Het is jammer dat er zo'n taboe heerst op de dood, vindt Karin. Zij vindt het juist fijn dat het onderwerp bespreekbaar is.

Eén keer heeft Karin van een gelovige gast de vraag gehad of ze geloofde in een hiernamaals. Toen heeft ze eerlijk verteld dat ze er zelf anders over dacht. Daarop volgde een heel bijzonder en waardevol gesprek. 'Na afloop vroeg ze of ik met haar wilde bidden. Natuurlijk deed ik dat. De vrouw was daar heel verbaasd over. Maar als zij zich daar goed bij voelt, dan doe ik dat.' Zowel Karin als haar man hoopt dat ze op het laatst niet hoeven te lijden. Dan zou euthanasie een optie zijn. Dat hebben ze nog niet geregeld en ook nog niet met de huisarts besproken.



Karin Visser

Hoe denk je over je eigen dood?

‘Het afscheid graag in kleine kring, want de kosten zijn al hoog genoeg’

Ook Rudi (67) heeft nagedacht over zijn eigen dood. In het hospice ervaart hij hoe verschillend mensen reageren op hun aanstaande dood. De een aanvaardt het, de ander verzet zich ertegen of het komt zo onverwacht dat iemand er nog niet klaar voor is. Tijdens zijn dienst in het hospice denkt hij niet aan zijn eigen dood, maar wel als er iemand in zijn directe omgeving sterft. Rudi en zijn vrouw hebben een levenstestament opgesteld, ze hebben de financiën geregeld en kijken elk jaar een keer naar de overlijdensrisicoverzekering. Zelfs de liedjes staan op papier. Daar wil Rudi af en toe nog wel wat aan bijstellen, want sommige zijn wel echt uit de jaren 80 en 70. Na zijn huwelijk is Rudi katholiek geworden en geschoold door de nonnen. Hij is gedoopt en daarna 25 jaar lector geweest. ‘Ik ben een realistische katholiek, ik ben een nuchtere Twent’, zegt hij met een glimlach. ‘Het afscheid graag in kleine kring, want de kosten zijn al hoog genoeg. Waarom zou je een crematie onnodig duur maken?’ Een bescheiden kist, geen volgauto’s, dat zijn uitdrukkelijke wensen. ‘Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg’, zeg ik als Twent’. Rudi heeft zijn wensen met zijn vrouw en oudste zoon, die ook in het levenstestament is opgenomen, besproken. Als een gast aan hem zou vragen wat hij denkt over het leven na de dood, dan zou hij dat beantwoorden met een weder-vraag: ‘Hoe denk je er zelf over en wat zou jij graag willen? Kan ik daarin iets voor je doen?’. Wat Rudi betreft is in slaap vallen en niet meer wakker worden de mooiste dood. ‘Ik zou het lastig vinden zelf de beslissing te nemen voor euthanasie, mocht ik veel pijn hebben’, zegt hij. ‘Nu heb ik dat gevoel niet. Nu denk ik: wat er ook gebeurt, ik kan wel wat pijn hebben.’



Rudi Valley



Cécile Verhaak

‘De relatieve rust die ik nu heb met de dood, heb ik te danken aan het werken in het hospice’

Cécile (75) denkt haar hele leven al na over haar eigen dood. Als kind was ze panisch over het idee om dood te gaan, maar daar heeft ze gelukkig mee leren omgaan. Nu denkt ze: hij komt en hij komt dichterbij en ik heb hem in mijn omgeving gezien bij mijn vele broers en zussen. Wat Cécile geruststelt is dat in het hospice de meeste mensen rustig, vredig sterven. En dat als er nog verzet is, er toch acceptatie komt en ook deze mensen zich overgeven aan de dood. ‘Dat geeft mij sowieso een heel fijn gevoel en zo zal het bij mij ook gaan. Ik heb er geen vrede mee dat ik doodga. Dat heeft niemand. Je wilt altijd doorleven’, denkt ze. ‘Maar het gaat een keer gebeuren.’

Cécile heeft het er wel met haar man over. Eigenlijk wil geen van beiden alleen achterblijven, maar ervoor kiezen om dan samen te sterven, dat gaat haar te ver. ‘Ik ben geen euthanasiemens. Het is prima dat het kan, maar ik zou het zelf een beetje eng vinden.’ Praktisch hebben ze het wel geregeld en bij een uitvaartbegeleider vastgelegd. Zoals de keuze van Cécile voor een zelfgemaakte lijkwade. ‘Ik heb gezien hoe iemand in een lijkwade was opgebaard en denk dan: zo’n dure doek hoeft niet, ik maak zelf wel een doek, het gaat toch de oven in’, zegt ze nuchter. Er is ook een levenstestament, waarmee zowel financiële als medische en persoonlijke zaken zijn geregeld.

Gezien de gespannen situatie in de wereld is Cécile bang voor de toekomst van haar kinderen en kleinkinderen. In relatie tot de dood denkt ze iedere dag: dit was er weer één, dit was weer een mooie dag, ik heb weer mooie, goede dingen gezien, gedaan. Voor haar gevoel is er geen leven na de dood hoewel ze katholiek is opgevoed. ‘Ik ben er nu en ben er nu voor de mensen om me heen.’ Daarna houdt het op, wat haar betreft. ‘De relatieve rust die ik nu heb met de dood, heb ik te danken aan het werken in het hospice, zeker weten.’

Gerda Leeuw

Johan Bergs, thuisvrijwilliger VPTZ Midden-Limburg:

'Je kunt jezelf wel iets voornemen rond het levenseinde, maar het is maar de vraag of het uitgevoerd kan worden'

Johan Bergs is in Roermond al vijf jaar lang vrijwilliger bij VPTZ Midden-Limburg. Eerder werkte hij in de zorg. In 2015 stopte hij met zijn baan als docent voor verpleegkundigen en verzorgenden nadat hij in 2013 een hersenoperatie onderging. Johan koos aanvankelijk voor vrijwilligerswerk in een hospice. Ondanks zijn rol als docent in de zorg, inclusief bezoeken aan een hospice, was VPTZ hem toen nog onbekend. Bij zijn huidige werk in de palliatieve thuiszorg, wat hij doet sinds 2020, wordt een vrijwilliger steeds zorgvuldig gekoppeld aan een terminaal zieke, inclusief een eerste aftastende kennismaking.

In de grotendeels katholieke provincie Limburg waren de religieuze beelden rond de dood natuurlijk aanwezig in Johans jeugd. Hij zegt daarover: 'Het is op mij ook niet overgekomen dat iedereen na het overlijden naar de hemel zou gaan. Eigenlijk werd over de dood niet gepraat.'

Levenseinde onvoorspelbaar

Het levenseinde kan een merkwaardige wending nemen, zo ervoer Johan. Hij noemt als voorbeeld: 'Ik ondersteunde een man die jarenlang schipper op de binnenvaart was geweest. Hij had als laatste wens om nog eenmaal met een boot over de Maas te varen. Ik regelde een rit met de wens-ambulance naar Maastricht en vervolgens een tochtje met een boot over de rivier. Maar vlak voor het zover was overleed de man. Desondanks was het positief dat hij met

anderen naar die dag uit kon kijken en minder met zijn pijn bezig was.' Johan zag door deze ervaring dat het levenseinde daarmee vaak onvoorspelbaar is.

Aangrijpend was voor Johan ook de ervaring met een dertiger met een terminale hersentumor, vader van kleine kinderen. 'De man wilde iets over zichzelf op papier achterlaten voor zijn kinderen, maar slaagde er niet in om iets te schrijven. Daar heb ik hem in bijgestaan.' Opnieuw was de les: je kunt jezelf wel iets voornemen rond het levenseinde, maar het is maar de vraag of het uitgevoerd kan worden.

'Ik ben ook niet bang voor de dood'

Euthanasie en BSTED

Wat de allerlaatste fase van het leven betreft, heeft Johan een positief beeld van en positieve ervaringen met euthanasie. 'Ik voel respect voor mensen die kiezen voor euthanasie. En ben blij dat die mogelijkheid in Nederland bestaat. Maar wanneer mensen bewust stoppen met eten en drinken (BSTED) voel ik daar ook respect voor.' Op de vraag of hijzelf een keuze zou maken voor euthanasie of BSTED antwoordt hij dat beide keuzes voor hemzelf denkbaar zijn. Daarbij stelt hij: 'Het is een geruststelling dat de zorg voor stervenden steeds beter is geworden. Ik ben ook gaan beseffen dat voor veel mensen de dood de verlossing betekent van pijn. Zo gold dat bijvoorbeeld voor mijn broer. Ik ben ook niet bang voor de dood.'



Johan Bergs

Wat wil de terminaal zieke?

Soms is de vraag aan Johan wel gesteld hoe hij ertegenaan kijkt, bijvoorbeeld om gecremeerd te worden of begraven. 'Ik vind een natuurbegraafplaats wel erg mooi, maar ook een crematie behoort voor mij tot de mogelijkheden. Echter, het is minder belangrijk wat ik ervan vind, het gaat mij erom om met vragen duidelijk te krijgen wat de terminaal zieke wil. Wanneer mensen willen spreken over een leven na de dood, dan houd ik mijn eigen opvattingen voor me. Ik stel dan wel veel vragen over wat ze zich erbij voorstellen. Anderzijds ben ik ook niet bang als in een dergelijke gesprek stiltes vallen.'

Hoe ga je met mensen om die een heel ander geloof aanhangen?

Johan: 'Ik ben me altijd bewust van het feit dat er andere religies zijn, andere geloofs-overtuigingen, maar ik besef ook dat niet iedereen binnen een religie precies dezelfde opvattingen heeft. Niet iedereen past op precies dezelfde wijze in een geloofsstramien.'

Voel je dat mensen na hun overlijden nog aanwezig kunnen zijn?

Johan: 'Zelf denk ik niet dat ik na mijn dood mensen zal ontmoeten die eerder overleden zijn. In het algemeen geloof ik niet dat mensen voortbestaan na de dood, of dat ik er nog zou zijn na mijn dood. Maar ik heb de merkwaardige ervaring dat wanneer ik bijvoorbeeld op de racefiets van mijn overleden broer zit, het soms lijkt alsof hij dan bij wijze van spreken achterop zit.'

Jan Tuit

Christian Fielden, thuisvrijwilliger Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg, Den Haag:

'De dood is net als de geboorte een proces waar je aandacht aan moet besteden'

Christian Fielden is thuisvrijwilliger bij de Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg in Den Haag. In het dagelijks leven is deze vijftiger fotograaf. Sinds de coronatijd zet hij zich in om nabij te zijn voor mensen die afscheid nemen van het leven. In de loop der jaren heeft hij mede door zijn vrijwilligerswerk een andere kijk gekregen op het stervensproces en de dood. Voor Antenne deelt hij zijn bijzondere ervaringen en inzichten met redacteur Lina Oomen.

Wat bracht je ertoe om vrijwilliger te worden?

'Het begon allemaal toen ik het Tibetaanse Dodenboek las. Tegelijkertijd werd ik geconfronteerd met mijn moeder, die bang was voor de dood. Dat zette me aan het denken. Ik realiseerde me dat doodgaan, net als geboren worden, een natuurlijk proces is dat aandacht verdient. Ik wilde er meer van begrijpen en er voor anderen zijn in dat laatste hoofdstuk van hun leven.'

Hoe ervaar je het contact met cliënten?

'Omdat ik bij mensen thuiskom, is het ontzettend intiem. Ook heb ik een aantal keer een cliënt bij mij thuis uitgenodigd, dat verstevigde de vertrouwensband. Ik probeer van hen de kunst af te kijken van het sterven, hoe zou ik het willen? Vaak komt de dood wel aan de orde in een gesprek, als ik een tijdje contact heb. Ik probeer het zelf ook wel aan te snijden, vaak wat verdekt. Dan merk ik wel of iemand erop ingaat of niet. Het is een delicate balans, maar ik vind het belangrijk om dat gesprek te voeren.'

Heb je een bijzonder moment dat je bijblijft?

'Ja, mijn eerste inzet was heel bijzonder. Een man met kanker, die nog leefde voor zijn dochter die zwanger was. Toen haar kindje dood werd geboren, was dat uiteraard een enorme klap. Toen ik daarna bij hem kwam, had hij zich volledig afgesloten. Maar de laatste keer dat ik hem zag, vlak voordat hij stierf, had hij opeens de ogen van een kleine jongen en een glimlach van oor tot oor. Het leek alsof hij al aan de andere kant was geweest, bijna verlicht. Die verandering was zo mooi om te zien en heeft mijn angst voor de dood verminderd. Het is voor mij een teken dat er meer is.'

Zijn er momenten die je diep hebben geraakt?

'Zeker. Bijvoorbeeld een man die euthanasie wilde laten plegen en heel paniekerig overkwam. Hij was niet meer gelovig, maar zocht toch contact met de kerk. Kort voor het einde wilde hij me niet meer zien, maar ik voelde dat ik langs zijn huis moest lopen. Toen ik dat deed, zag zijn vrouw me en riep me naar binnen. Haar man wilde me toch nog zien. We zaten vooral in stilte samen, en toen ik wegging, zei hij 'tot straks'. Dat ontroerde me enorm.'

Hoe kijk je aan tegen de dood na al deze ervaringen?

'Het heeft mijn kijk op de dood veranderd. Ik heb niet echt doodsangst, maar ik vind het wel heel spannend en moeilijk om los te laten. Ik denk dat er na de dood iets is, een soort essentie van bewustzijn, dat zich voegt bij een groter geheel. Het geeft me rust om dat te geloven.'

Wat hoop je voor jezelf?

'Dat wanneer ik sterf, er geen losse eindjes meer zijn. Dat alles is uitgepraat, zodat ik

rustig kan gaan. Daarom ben ik daar nu al mee bezig, om alles uit te spreken met mijn dierbaren, ook lastige zaken. Ik heb geen angst voor de dood, maar ik weet dat loslaten moeilijk is. Ik hoop dat ik op een mooie en vredige manier afscheid kan nemen.'

Lina Oomen



Christian Fielden

'Ze straalde iets moois uit'

Ze doet de deur voorzichtig op een klein kiertje en heet me welkom terwijl ze een stap naar achteren zet. Een knappe, maar breekbaar uitziende vrouw van middelbare leeftijd. Uiteraard weet ik dat ze ernstig ziek is, maar ze straalt iets moois, iets unieks uit en dat trekt direct mijn aandacht.

Eenmaal binnen, met een kop thee in mijn handen, zit ik tegenover haar in een kleine huiskamer. Ze gaat liggen op de bank en ondanks de warmte in het vertrek slaat ze een dekentje beschermend over zich heen. Het valt me op hoe mager ze is, dit in schrill contrast met de enorm gezwollen buik.

Ik luister naar haar verhaal, hoe het allemaal is begonnen, en ik probeer tussen de regels door die woorden te horen die ze niet uitspreekt.

Ik word geraakt door haar verhaal, haar moed om te besluiten geen behandelingen meer te willen. Haar kennis op farmaceutisch gebied heeft haar keuze beïnvloed, maar het daarmee niet eenvoudiger gemaakt. Volgens de artsen zou haar beslissing haar levensduur ernstig verkorten, maar niets blijkt minder waar. Ze heeft die 'voorspelling' al ingehaald en kijkt me hoopvol aan. Tegelijkertijd besef ik maar al te goed dat de extra tijd die ze krijgt, eindig is. Haar verhaal, gecombineerd met haar lichaam waarvan de contouren niets verhullen, laat die ongemakkelijke waarheid genadeloos zien.

Ze deelt vervolgens ook haar levensverhaal met me, en ik voel me enorm bevoorrecht dat ze me dit toevertrouwt. Ik voel en toon compassie voor dat wat ze deelt en heb begrip voor haar fysieke situatie, maar dat is niet wat haar raakt. Het is die éne vraag, waarvan ik wist dat dit de kern zou raken, maar waarvan ik nooit had gedacht dat ik die zou stellen: 'Mag je van jezelf houden?'

Er wellen tranen op in haar ogen en we voelen allebei dat er een connectie plaatsvindt. Er is, in zeer korte tijd, een natuurlijke band ontstaan, en het lijkt alsof ik haar al heel lang ken.

Van binnen is er bij mij inmiddels een dialoog gaande. Ik ben immers coördinator! Maar ik ben ook mens, en oh, wat zou ik deze vrouw graag nog eens ontmoeten! Er komt tijdens het gesprek ook geen vrijwilliger in mijn gedachten die ik passend zou vinden in deze casus. Iets dat tijdens andere intakegesprekken nagenoeg altijd het geval is. Of wilde ik die gedachte niet toestaan? Dat komt niet door een gebrek aan gekwalificeerde mensen, integendeel, maar mijn hart spreekt en het verlangen wordt geboren om haar zelf als inzet-vrijwilliger bij te staan. Mijn professionele houding is wat ze ziet, maar mijn 'niet uitgesproken wens' vecht om aandacht, wil gezien, gehoord worden.

Ik zie dat ze moe begint te worden en ik wil het gesprek beëindigen, maar opeens zijn daar die woorden. Haar vraag, waarop ik stil hoopte, maar die ik nooit had verwacht: 'Kun jij niet bij mij komen?'

*'De essentie waarbij
'hoop' een steeds
grotere plaats inneemt.
Hoop die haar steeds
meer doet stralen,
ondanks haar
omstandigheden'*

Ik hoef er niet over na te denken, maar toch is mijn antwoord voor haar in eerste instantie er één met reserves.

Maar dat duurt niet lang. Mijn ratio moet het afleggen tegen de overtuiging van mijn hart, die deze vrouw al heeft ingesloten. Ik denk er dan ook niet langer over na en zeg haar dat ik er voor haar wil zijn. Ze is zichtbaar blij en ik deel haar dankbaarheid. Wat een voorrecht een stukje met deze vrouw op te mogen lopen! We nemen afscheid, maar ik weet dat dit niet voorgoed is. 'Tot snel, zorg goed voor jezelf', zeg ik nog tegen haar

als ik de kamerdeur zachtjes achter me sluit.

Ik voel, ondanks de winterkou, de zon op mijn huid als ik naar mijn auto loop, en oh, wat voel ik me bevoorrecht en voldaan! Dit is een dag met een gouden randje.

Er volgen enkele intensieve maanden waarin ik haar regelmatig bezoek. Onze gesprekken zijn intens en gaan een stapje verder dan de dingen van elke dag. Het gaat diep, dieper dan we beiden hadden kunnen bedenken. We delen met elkaar het leven, de mooie dingen, maar zeker ook het rauwe verdriet en de gebrokenheid van dit bestaan.

Maanden ook waarin ze steeds zieker wordt en de beslissing genomen moet worden om naar het hospice te verhuizen. Ook daar mag ik haar bezoeken en terwijl haar lichaam verder aftakelt, delen we de essentie van het leven. Over dát wat er werkelijk toe doet. De essentie waarbij 'hoop' een steeds grotere plaats inneemt. Hoop die haar steeds meer doet stralen, ondanks haar omstandigheden.

En toen ik dat telefoontje kreeg, wist ik dat het goed was. Ze was waar ze naar verlangde. Waarvan ze zeker wist dat dat haar bestemming was. En ik voelde me enorm dankbaar, want ik was een grootse ervaring rijker. En ondanks dat ik wist dat de tijd de details zou doen vervagen, droeg ik voor altijd een herinnering mee aan een kostbaar mens voor wie ik iets had mogen betekenen – en daarmee zij voor mij. Wat een voorrecht!

Harma Heijnen,
Vrijwillig Coördinator VPTZ Gooi en
Vechtstreek

Zelfstandig ondernemer Anneke is vrijwilliger in de palliatieve terminale zorg

'Ik gun iedereen zo'n mooie baan in een hospice'

Anneke van der Ent (50) is communicatieadviseur en werkt al meer dan twintig jaar als zelfstandig ondernemer. Ze werkt fulltime. Sinds acht jaar is ze vrijwilliger in De Regenboog in Rotterdam. Daar is ze bijna elke zaterdagmorgen actief. Benieuwd naar haar ervaringen en beweegredenen om vrijwilligerswerk in een hospice te gaan doen, ging redacteur Gerda Leeuw met haar in gesprek.

'Als interim-communicatieadviseur werk ik voor verschillende opdrachtgevers. Ik ben nu bijvoorbeeld betrokken bij een ingewikkeld juridisch traject om ervoor te zorgen dat de inhoud begrijpelijk wordt voor de verschillende doelgroepen. Bij een ander project ben ik vooral het communicatieteam aan het managen', schetst Anneke haar opdrachten.

Het overlijden van haar vader en schoonvader heeft haar aan het denken gezet. Er was een groot contrast tussen het afscheid van beiden. Bij haar schoonvader was het een warm, mooi en liefdevol afscheid. Dit in tegenstelling tot het afscheid van haar vader. Daar koos de uitvaartondernemer de verkeerde woorden. Uit alles bleek dat hij niet goed naar de familie geluisterd had. Anneke miste de betrokkenheid. Het zat hem vooral in de gekozen woorden.

Extra motivatie

'Aanvankelijk wilde ik daar vanuit mijn communicatieachtergrond wat mee', vertelt ze. 'Toen ben ik een zoektocht gestart. Ik dacht

eraan uitvaartbegeleider of rouwbegeleider te worden. Ik realiseerde mij dat als ik een dergelijke loopbaan zou kiezen, ik ook goed zou moeten kunnen omgaan met de dood.' Toen ze een advertentie van De Regenboog tegenkwam waarin zorgvrijwilligers werden gevraagd, sprak dat haar aan. 'Het leek me de ideale manier om te leren omgaan met de dood. Ook heb ik goede herinneringen aan het feit dat tijdens de laatste dagen van mijn schoonvader er 's nachts een vrijwilliger bij hem waakte, zodat mijn schoonmoeder rustig kon gaan slapen. Dat was voor mij een extra motivatie om me aan te melden als vrijwilliger.'

Voelde heel goed

Anneke volgde de interne opleiding van De Regenboog en liep een ochtend mee met een verpleegkundige. Ze was vooral onder de indruk van de betrokkenheid, de zorgzaamheid en de liefdevolle omgang met de gasten. Ze beseftte toen dat je als vrijwilliger ook echt in de zorg meehelpt. En dat je even bij een gast kan gaan zitten of de tijd kan nemen voor een praatje, misschien iets voorlezen. 'Dat het zo divers was, vond ik heel indrukwekkend en ik weet niet of ik dit mag zeggen, maar het voelde heel goed dat ik dit ging doen', zegt ze wat beschroomd. Haar eerste dienst herinnert ze zich nog als de dag van gisteren. Ze liep mee met een oudere, zeer ervaren vrijwilligster en moest de billen van een gast wassen. Dat was de eerste keer even slikken omdat het zo intiem is. Gelukkig wende het snel en is het nu routine.

Werk vanuit mijn hart

'Als communicatieadviseur werk ik vooral met mijn hoofd. Het is heel veel denken



Anneke van der Ent

en samenwerken, maar ik zit voornamelijk achter mijn bureau. Als vrijwilligster in het hospice werk ik vanuit mijn hart. Daarnaast ben ik daar ook fysiek in touw. Ik zet heel wat stappen op zo'n ochtend.' Haar communicatie-achtergrond helpt haar bij het contact met de gasten. 'Je moet jezelf natuurlijk heel erg openstellen voor een ander. De bewoners hebben allerlei verschillende achtergronden en geloven bijvoorbeeld. Ik hanteer wel bepaalde technieken om goed te communiceren. Maar het is altijd mensenwerk. Luisteren is heel belangrijk.'

'Bond tegen de overheid'

Anneke vertelt over een bijzondere gast die haar altijd is bijgebleven. 'Toen ik twee jaar in het hospice werkte, was er een bewoner met een bijzondere kijk op het leven. Het was een moeilijk benaderbare, norske man. Hij deed altijd heel veel onderzoek en dat kon hij niet loslaten. Op de een of andere manier had ik een klik met die man. Hij had met soortgenoten een 'Bond tegen de overheid' opgericht en een organisatiemodel ontwikkeld dat niet hiërarchisch was, want daar was hij tegen. Hij was ook tegen gezag. Zijn organisatiemodel had hij aangeboden aan verschillende universiteiten in Nederland en België. De reacties waren niet positief. Hij was bang dat zijn levenswerk verloren zou gaan. Ik bood aan hem te interviewen. De bedoeling was om het interview daarna aan te bieden aan verschillende dagbladen. Dat is er nooit van gekomen.'

Iedereen kan het

De reacties van de omgeving op dit werk zijn altijd hetzelfde, aldus Anneke. 'Wat goed dat je dit doet en dat je dit kan. Ik zou het niet kunnen.' Haar reactie is dan: 'Iedereen kan het. Als je het wilt, dan kun je het. Je kunt altijd iets doen: kopjes koffie schenken, iemand iets voorlezen, er is altijd iets wat je kunt doen. Je hoeft niet alles te kunnen. Er zijn altijd twee vrijwilligers, dus als je iets lastig vindt, kun je het ook aan je collega vragen.'

'Ik gun iedereen zo'n mooie baan in een hospice. Het is heel bijzonder om er aan het eind van iemands leven te mogen zijn. Over het algemeen aanvaarden mensen hun einde en worden ze heel puur en gaat er heel veel rust van hen uit. Ik zie bij mensen die gelovig zijn dat ze in vrede kunnen sterven omdat ze weten dat ze naar God gaan.'

Bespreekbaar

Wat Anneke nog wel als een soort missie voelt, is de dood bespreekbaar maken. Ze merkt dat als ze vertelt over haar vrijwilligerswerk, mensen daar vaak snel overheen willen stappen. 'Ze willen er niet over praten, maar het is echt onderdeel van het leven. Er zijn twee zekerheden in dit leven: dat je op deze wereld bent gekomen en dat je deze wereld gaat verlaten, dus praat erover.'

Anneke is ook anders naar de dood gaan kijken. Doodsangst heeft ze nooit echt gehad maar die is er nu zeker niet meer. 'De dood hoort bij het leven. De meeste mensen sterven rustig.' Wat ze nog wel lastig vindt om te zien is dat mensen, of artsen, heel lang doorgaan met behandelen en daar heeft ze voor zichzelf wel een andere visie op gekregen. 'Daar sta ik nu heel anders in dan voordat ik in het hospice ging werken. Dan zou ik meer kiezen voor de kwaliteit dan voor de kwantiteit', besluit ze met overtuiging.

Gerda Leeuw

Herinneringen aan haar jeugd

In ons hospice op Rozenburg, een eiland in Zuid-Holland, werd een vrouw opgenomen die is geboren in Friesland. Haar Friese voornaam deed mij al vermoeden dat ze uit dezelfde provincie kwam als ik. Toen ik haar kamer binnenkwam zei ik iets in het Fries. Ik zag dat ze wat meer recht op in haar stoel ging zitten. Het bleek dat we ook nog vlak bij elkaar hadden gewoond. Zij aan de Harlingse kant van Leeuwarden, ik aan de Dokkumse kant. Zij was meer dan aangenaam verrast dat ze zich 250 kilometer vanaf haar geboortegrond kon uiten in haar moedertaal. We hadden meteen een klik, spraken met elkaar in het Fries en ik zong regelmatig Friese volksliedjes voor haar. Een van die liedjes zong zij vroeger onder de afwas samen met haar moeder. De bewoonster genoot zichtbaar van alle herinneringen die bovenkwamen.

Haar kamer keek uit op de PKN-kerk van Rozenburg. Ik vroeg: 'Wil je misschien een bezoeker brengen aan de kerk? Ik ben er vrijwilliger en heb de sleutel.' Dat wilde ze wel en zo gezegd, zo gedaan. Ze zei het een mooie kerk te vinden en was blij met het bezoek. Daarna heb ik in het mooie voorjaarsweer nog een stuk met haar door Rozenburg gewandeld. Ze genoot ervan, want ze hield altijd erg van buiten zijn. Kort erna gingen mijn partner en ik op familiebezoek in Friesland. Onmiddellijk rees het plan om foto's te maken van de plaatsen

waar zij met haar gezin had gewoond. Ik had heel erg de behoefte om dat voor haar te doen, want we hadden in korte tijd zo'n hechte band gekregen en als je zoiets voor iemand kunt doen in de laatste fase van iemands leven, is dat fijn. Mijn partner was er helemaal voor in. Ook hij is vrijwilliger bij het hospice en werkt in de tuin. Terug op Rozenburg zijn wij haar dezelfde dag nog gaan bezoeken en hebben wij de foto's laten zien. Zij was enorm blij en verrast dat wij zoveel moeite voor haar hadden gedaan.

Op een dinsdag heb ik aan het einde van mijn dienst afscheid van haar genomen, want ze zou snel overlijden. Haar zoon en schoondochter waren in tranen toen ik hen sterkte wenste en gedag zei. Ze waren zo dankbaar dat het laatste stukje leven van de bewoonster zo fijn was verlopen. Ik vond het heel mooi om deze bewoonster te hebben gekend en dat zij zo genoot van herinneringen aan haar jeugd in Friesland. Ik vind dat veel meer waard dan een salaris. Dit is echt prachtig mensenwerk. Het fijnste vind ik om de dag op te starten. Lekker ontbijt maken, de bewoners wassen en aankleden. En er verder voor hen te zijn, er met z'n allen wat moois van te maken en zo liefdevol mogelijk voor de bewoners te zorgen.

Ritske Groen,
Hospice Nathrine, Rozenburg

Een erg roze bril

Een verwachting is een beeld over hoe iets zou moeten verlopen of hoe je wenst of hoopt dat iets verloopt. Dit is wat ik te lezen krijg als ik op mijn mobiele telefoon opzoek wat er bedoeld wordt met het woord verwachting. Als zorgvrijwilliger in het hospice had ik ook bepaalde verwachtingen voor ik aan dit werk begon. Het bleek al snel dat ik niet een volledig beeld had van het werken in een hospice. Ik bekeek het door een wel erg roze bril: je hebt mooie gesprekken met gasten en je zit aan het bed en houdt een hand vast. Dat het ook gewoon het runnen van een huishouden is met werkzaamheden als koken, wassen en strijken, daar had ik nog geen idee van. Toch heeft dit me er niet van weerhouden te gaan werken als zorgvrijwilliger.

Gerrit Brem,
Willem de Boer huis, Hoogetveen

Uit de praktijk

Hans van den Bosch (bestuurslid bij VPTZ Bommelerwaard en redacteur bij Antenne) was meer dan dertig jaar huisarts op het platteland en maakte veel mee met zijn (terminaal) zieke patiënten. Voor Antenne schrijft hij de verhalen op.

Bruiloftsfeest

Als huisarts heb je veel te maken met hoe mensen bezig zijn met hun dood. Of niet.

Het echtpaar Pietersen was 45 jaar getrouwd. Mevrouw was halverwege de zeventig en meneer al ruim boven de tachtig. Zij waren dus niet als tiener in het huwelijksbootje gestapt. Mevrouw kwam heel regelmatig langs op het spreekuur met allerlei klachten. Maar vooral met de angst voor iets ergs. 'Ge wit ut nooit!'

Meestal kon ik haar geruststellen en meestal leek het allemaal mee te vallen. Wel had ze een enorm overgewicht, maar dat kwam door de zware botten. Daar kon ze niets aan doen.

Gelukkig woonde ze om de hoek bij de praktijk, dus ze kon het spreekuur rustig sjokkend en schommelend nog steeds halen met behulp van een stok of rollator. Maar in de middeleeuwse binnenstad van Zaltbommel liggen nog heel veel kinderkopjes en zijn er niet overal stoepen. Een rollator of rolstoel is er dus eigenlijk eerder een last dan een hulpmiddel.

Mevrouw Pietersen had het altijd over zichzelf, eigenlijk nooit over haar echtgenoot.

'Dunne dieje, die wordt honderd, wat ik oe zeg! Hij mankeert ook nooit iets, heel anders dan ik.'

Als je haar mocht geloven was ze vaak voor de poorten van de hel weggesleept en langs de afgrond des doods geschuifeld. Maar praten over de dood, dat deed je vroeger eigenlijk nooit. Als ik maar weer opknap, komt alles goed.

En zo ging dat dus al 45 jaar. Ze hadden besloten een groot feest te geven voor hun uitgebreide familie- en kennissenkring, vrienden en de buurtbewoners. Vooral mevrouw was een enorm sociaal mens dat erg veel contacten onderhield. Meneer was een iel, mager mannetje, stiller en bescheidener dan zijn vrouw, maar genoot van alle aanloop die ze altijd in hun huisje hadden. Zo ook op het feest. Ze hadden groots uitgepakt en een mooie feestzaal gehuurd in Zaltbommel, genaamd 'De Verdraagzaamheid'. Die naam paste wel bij hen.

Het was een klassieke viering; na de koffie met gebak een receptie, die overging in een borrel. Het middelpunt van het feest hield van advocaatjes met slagroom. Meneer hield het bij een pilsje met een jonkie ernaast. Ze kregen veel mooie cadeaus en iedereen die was uitgenodigd, was er. Daarna volgde nog een diner voor een grote groep genodigden en halverwege de avond naar huis, op tijd naar bed, zeker na zo'n vermoeiende en eneroverende dag.

Ze woonden niet ver weg, maar enkele kleinzons wilden rijden, dan konden meteen de geschenken worden meegenomen. De jubilaris heeft nog geholpen met alles uitpakken en raakte niet uitverteld over de dag; wat had hij genoten! En wat een mooie cadeaus.

Hij ging in de stoel zitten en er kwam een diepe zucht. Zijn laatste: hij zat dood in de stoel. Uiteraard waren zijn echtgenote en alle aanwezige familieleden vreselijk verdrietig, maar ze hadden een schrale troost: pa had niet geleden en iedereen vandaag nog gezien en gesproken. Wel een mooie manier om afscheid van het leven te nemen.

Ze heeft het er nog vaak over gehad, weduwe Pietersen. Alsof hij dit feest nog had willen meemaken, als laatste wens. Hij mankeerde nooit iets. 'Als het nou bij mij was gebeurd had niemand raar opgekeken. Maar bij hem.'

Mevrouw is later opgenomen in het verzorgingshuis en heeft nog heel wat jaartjes klagend doorgeleefd.



tussen werelden van licht – een bundel voor bezinning en nabijheid

Ter gelegenheid van de nationale 'Dag Aandacht voor Sterven', dit voorjaar, heeft het Landelijk Expertisecentrum Sterven de bundel *tussen werelden van licht* uitgebracht. Carla Aalderink, directeur van VPTZ Nederland, ontving het eerste exemplaar uit handen van Ineke Visser, samensteller van de bundel. Antenne-redacteur Marian van der Veen vroeg Ineke naar de betekenis van deze veertig bezinningsteksten.

Op jullie website lezen we dat het geen verzameling woorden is, maar een 'ruimte van nabijheid'. Wat bedoelen jullie daarmee?

'Het gaat uiteindelijk niet om de woorden zelf, maar om wat ze aanraken, in beweging zetten en openen. De teksten verwoorden wat in het hart leeft, wat raakt aan het diepste van ons mens-zijn. De ene tekst is wat religieuzer van toon, de andere juist meer universeel. Niet alles zal iedereen evenzeer aanspreken, maar juist door de verscheidenheid is er voor ieder iets te vinden. Je zou het kunnen zien als gebeden voor een nieuwe tijd – vrij van dogma's, maar doordrenkt van dankbaarheid en zegen. Wanneer zulke teksten gedeeld worden aan het sterfbed, ontstaat er iets kostbaars: nabijheid.'

Hoe kunnen wij deze bundel gebruiken?

'Deze bundel leent zich bij uitstek voor momenten van waken, bijvoorbeeld als onderdeel van een waakmand. In die laatste levensfase groeit vaak het verlangen naar betekenisvolle, misschien zelfs heilige woorden. Traditionele gebeden missen voor velen de zeggingskracht die ze ooit hadden. Pak dan deze bundel. Lees erin, laat de stilte toe. Als vrijwilliger kom je via die stilte in de ruimte van afstemming en aanwezigheid. Laat je blik dwalen over de bladzijden, en kijk waar je ogen blijven rusten. Er ontstaat

dan vanzelf een innerlijk weten: dáár mag je zijn. Door een tekst zachtjes voor te lezen, kan je iets aanreiken – iets troostends, iets licht. Het kan de weg van de stervende wat verlichten en ook de achterblijvers dragen.'

Wat betekenen deze teksten voor de mensen die achterblijven?

'Het is een heilige tijd, die waarin je een dierbare moet loslaten. Je leeft als het ware tussen twee werelden: het gewone leven aan de ene kant, en de verstilte ruimte rond het sterfbed aan de andere. Iedere keer stap je opnieuw over die drempel. Deze teksten helpen om die overgang te maken – van doen naar zijn, van regelen naar aanwezig zijn. In stilte en toewijding. Juist dat kan achteraf een diepe dankbaarheid en vervulling brengen.'

*'De teksten
verwoorden wat in
het hart leeft, wat
raakt aan het diepste
van ons mens-zijn'*

Hoe is het idee voor deze bundel ontstaan?

'In onze opleiding de intensive 'Omgaan met Sterven' op post-hbo niveau, besteden we aandacht aan de kwaliteit van gedachten die voortkomen uit een innerlijke bron. We nodigen deelnemers uit om zelf iets te schrijven vanuit oprechtheid en verstillings – daaruit ontstonden prachtige teksten. Toen het idee voor een bundel groeide, wist ik direct dat het er veertig moesten zijn. Veertig is een getal van betekenis in tijden van overgang en transformatie: denk aan de veertig weken van een zwangerschap, de veertig jaren in de woestijn. Ook sterven is zo'n tijd van loslaten en niet-weten, waarin het oude verdwijnt en het nieuwe zich nog niet heeft getoond. Een overgang die ons hele wezen raakt.'



Kunnen we ook zelf, onze eigen woorden vinden?

'Hoe mooi als onze teksten kunnen helpen om de stilte in jezelf te vinden, waar je eigen woorden geboren kunnen worden. Aan het sterfbed ben je in een andere tijd, een ander bewustzijn. Daar kun je spreken vanuit een diepere laag. Maar het vraagt wel overgave, de bereidheid om te gaan zitten.'

De namen van de schrijvers staan achterin. Waarom die keuze?

'Een naam onder een tekst maakt het persoonlijk, roept associaties op. Terwijl juist de kracht van deze teksten ligt in hun universele werking. Door de namen achterin te vermelden, eren we de schrijvers, maar laten we de woorden vrij – vrij om te raken, los van afzender.'

Is er nog iets dat je wilt toevoegen?

'Ik hoop dat dit boekje echt iets mag betekenen. Dat het rust brengt waar onrust is, moed waar angst woont, en hoop waar wanhoop sluimert. Daarom is er ook een bijzonder initiatief aan verbonden: wie een exemplaar koopt via de website van het Landelijk Expertisecentrum Sterven, mag een tweede exemplaar schenken aan een hospice. Je kunt dit boekje zelf overhandigen, of het via ons laten bezorgen.'

Marian van der Veen



Dit zou je moeten lezen, kijken of luisteren...



De autonome route

Zelfbeschikking over het levenseinde



Praten over de dood is nog steeds een taboe. Gek eigenlijk, want het is een onontkoombaar gegeven dat iedereen een keer aan de beurt komt. De mogelijkheid om te kiezen - wel of niet sterven - hebben we niet. Hooguit kunnen we proberen het tijdstip van sterven te beïnvloeden of invloed uit te oefenen op de manier van overlijden.

Sinds de euthanasiewet van 2002 wordt het taboe wel vaker doorbroken. En een belangrijke rol daarin speelt het woord autonomie. Voor mensen die meer zeggenschap willen hebben of krijgen over hun eigen levenseinde, kan het boek *De autonome route* een hulpmiddel zijn. Begrippen die voor levenseindevraagstukken belangrijk zijn, worden in dit boek uitgebreid behandeld.

Martje van der Brug schreef in 2016 de roman *Wat doen we met moeder*, over het zelfgekozen levenseinde en de grenzen aan de zorg. Zij heeft nare herinneringen aan het levenseinde van haar ouders en Martje beseft: zo wil ik het niet! Doodgaan is soms verdomd moeilijk geworden doordat er vaak maar doorbehandeld wordt.

Haar nieuwste boek toont een verscheidenheid aan meningen van ruim twintig geïnterviewde deskundigen (en niet de minsten), alsmede van enkele pleitbezorgers van de autonome route en ervaringsdeskundigen. Sterven in eigen regie, euthanasie, palliatieve sedatie, afzien van behandeling, BSTED (Bewust Stoppen met Eten en Drinken) en laatstewilmiddelen komen aan de orde. Daarnaast wordt ook veel aandacht besteed aan de juridische aspecten, met aan het einde van elk hoofdstuk een duidelijke samenvatting.

Vaak denken mensen dat ze recht hebben op euthanasie, maar dat is betrekkelijk. Je hebt recht op goede palliatieve zorg, maar niet op euthanasie. Ook is het verlenen van euthanasie geen plicht van een arts. De arts heeft een zorgplicht, maar geen euthanasieplicht.

Mensen die Martje sprak, zeiden vaak over euthanasie: 'O, dat heb ik allemaal al geregeld.' En dan doelen ze op hun levenstestament. Maar dat is een schijnzekerheid. Maar ook daarmee 'heb je nergens recht op'. Je bent nog heel afhankelijk van allerlei factoren.

Het boek is zeer volledig en zou haast een standaardwerk genoemd mogen worden. Complimenten, een hele klus.

Genoeg leesvoer voor zorgverleners, mantelzorgers en iedereen die

autonomie rond zijn overlijden belangrijk vindt. Af en toe het boek even weggleggen en zeker erover praten in je omgeving.

Hans van den Bosch

Auteur: Martje van der Brug
Uitgever: Walburg Pers
Omvang: 208 pag.
Prijs: € 22,50 (paperback)

tussen werelden van licht

wanneer sterven nabij is - 40 bezinningsteksten

Dit is geen boekje om in één keer uit te lezen, maar om steeds even op terug te grijpen. Het zijn teksten die je op je in laat werken. Teksten met uiteenlopende onderwerpen. Sommige zijn religieus, andere kunnen religieus opgevat worden en weer andere verwoorden een gevoel of gedachte op een andere manier.

Je kunt de teksten lezen om zelf stil te worden, om in stilte bij een ander te zijn of om een stervende in de stilte mee aan te raken. Om zachtjes zelf te lezen, om samen te lezen of om voor te lezen. In de hoop daarmee dicht bij een ander te kunnen zijn om troost, hoop en bemoediging te brengen.

De open binding zorgt ervoor dat het boekje gemakkelijk opent en openligt. Geheel uitgevoerd in twee kleuren, een statig en verheven paars met het frisse en lichte appelgroen. De enige illustraties zijn de vogels die steeds over de verschillende pagina's opvliegen alsof ze onze innerlijke beroering verbeelden.

Te verkrijgen in de webshop van de samensteller van de bundel: het Landelijk Expertisecentrum Sterven. Bij aanschaf kun je een exemplaar cadeau doen aan een hospice.

Marian van der Veen

Auteurs: Studenten intensive
'Omgaan met Sterven' op
post-hbo niveau Landelijk
Expertisecentrum Sterven
Uitgever: Landelijk Expertise-
centrum Sterven
Omvang: 80 pag.
Prijs: € 24,95 (paperback)



Mogen zijn wie je bent

Troost vinden en geven als het levenseinde nadert



Annemaaïke, een klinisch neuropsycholoog, schreef dit boek toen ze ongeneeslijk ziek bleek. Ze schreef het samen met Stella Braam, journalist en haar nichtje. Tijdens het schrijven van het boek overleed Annemaaïke, waarna Stella het werk voltooide.

In het boek beschrijft ze haar eigen ervaringen, afgewisseld met theorieën van en interviews met anderen. Zo komen onder anderen Manu Keirse, Sander de Hosson en Dirk de Wachter voorbij. Ook geeft ze tips, bijvoorbeeld over hoe je troost kunt bieden. Als een rode draad door het boek loopt de bevestigingstheorie en het levensverhaal van Anna Terruwe. Zij is een psychiater uit het begin van de twintigste eeuw, die veel boeken heeft geschreven. Anna is de grote inspirator van Annemaaïke. De bevestigingstheorie houdt in dat de mens bevestigd wil worden: dat je mag zijn wie je bent. Verbonden met anderen maar toch vrij, omdat je jezelf mag zijn. Voor Annemaaïke houdt de bevestigingstheorie tijdens haar ziekteproces in dat je bij je naasten je diepste angsten en gevoelens mag laten zien, dat ze daar open voor staan. Dan ontstaat een cirkel van geborgenheid om je heen. Dat gunt ze iedereen.

Het boek is geen pageturner, maar meer geschikt om af en toe een stukje in te lezen. Het is beschouwend van aard.

Lina Oomen

Auteur: Annemaaïke Serlier-van den Bergh
samen met Stella Braam
Omvang: 222 pag.
Uitgever: Nijgh & Ditmar
Prijs: € 21,99 (paperback)
€ 11,99 (e-book)

Als je hebt gehoord dat je niet meer beter wordt

Het boek voor een waardevolle tijd

Over de aanloop naar het levenseinde is al heel veel geschreven. De vele emoties zijn in kaart gebracht door mensen die zelf het einde zagen naderen en door deskundigen uit meerdere disciplines. Psycho-oncologisch therapeut Eveline Tromp heeft haar ervaring van decennia verwerkt tot een boek dat het hele terrein omvat, van sociale relaties tot contacten met medici en van de terugblik op het leven tot het regelen van de uitvaart. De beschrijving van hetgeen komt kijken bij het opmaken van de balans van het leven is boeiend. Welke lessen kun je trekken en kun je die lessen ook overdragen? Betekent het afronden van de relaties met naasten dat je moet vergeven, of moet je juist vergeving vragen?

Natuurlijk komt de vraag naar voren wat er gebeurt als je overlijdt. Leef je na het heengaan op een andere wijze door, of is het boek van je leven dan definitief gesloten? Eveline Tromp haalt tal van auteurs aan die stellen dat 'het bewustzijn blijft functioneren'. De tegenstanders van die visie komen minder aan het woord. Tromp schrijft: 'Niemand weet precies hoe de tijd na de dood eruit zal zien. Volgens veel oude tradities, maar ook volgens nieuwe informatie, zal dat een toestand zijn die prettiger en rustiger is dan de huidige.' Wetenschap of wensdenken?

Het regelen van medische zaken kent vele kanten. Voor zowel terminaal zieke mensen als voor hen die zich nog niet in die fase bevinden, bevat het boek tal van nuttige handreikingen rond bijvoorbeeld behandelingen en euthanasie. Hoe maak je je wensen kenbaar en hoe leg je ze vast? Daarnaast ligt de tijd waarin gesteld werd dat de nabestaanden maar moesten besluiten wat er na het overlijden diende te gebeuren wel achter ons. Op allerlei wijzen kunnen we inmiddels zelf bepalen hoe we de uitvaart willen vormgeven. Het boek past bij deze tijd en kan van grote betekenis zijn, niet alleen voor hen die het levenseinde snel zien naderen, maar ook voor iedereen die al vroegtijdig stil wenst te staan bij de eigen eindigheid.

Jan Tuit

Auteur: Eveline Tromp
Uitgever: AnkhHermes
Omvang: 256 pag.
Prijs: € 23,50 (paperback)
€ 14,99 (e-book)



Vertel jij wat er is gebeurd?

Tijdens jouw dienst in het hospice gaat de bel vanuit kamer 2. Op dat moment troost je mevrouw B. in kamer 3, die in tranen is uitgebarsten. Zij heeft jou net verteld dat zij zich nog steeds schuldig voelt over de dood van haar broertje in hun kindertijd, die in haar bijzijn is verdronken. Als je een paar minuten later kamer 2 binnenkomt, blijkt de gast overleden. Hoe reageer je? En vertel jij zijn naasten wat er is gebeurd?

Ik zou me vast schuldig voelen, ook al heb ik niets verkeerd gedaan

Ongetwijfeld zou ik geschokt zijn als de bewoner van kamer 2 die gebeld heeft, is overleden voordat ik op zijn bel heb gereageerd. Ik zou dat ook zeker met mijn collega's of een coördinator bespreken. De naasten zou ik dit niet vertellen. Het voegt niets toe, het vermindert hun verdriet om het overlijden van hun dierbare niet en zou het alleen maar extra moeilijk maken. Ik zou me vast schuldig voelen, ook al heb ik niets verkeerd gedaan. Het gebeurt wel vaker dat je niet meteen kunt reageren op een bel omdat je met een andere bewoner bezig bent. Vraag geen vergiffenis aan de naasten, dat kunnen of willen ze (waarschijnlijk) niet geven. Bespreek het met een vertrouwd persoon en probeer jezelf te vergeven.

Tonie Nieuwenhuysen, zorgvrijwilliger *Het Clarahofje, Goes*

Hoe kunnen wij ons hierop voorbereiden?

Interessante vraagstelling. In ons hospice zijn wij in elke dienst van vier uur vrijwel altijd met minimaal twee vrijwilligers en vaak met drie, plus een verpleegkundige van een zorgaanbieder in de regio. Hierdoor zou er altijd iemand moeten zijn om op een oproep te reageren. Ondanks deze bezetting zou de geschetste situatie kunnen gebeuren. Zelf zou ik dit voorval met de aanwezigen bespreken (en later ook met de coördinatoren en manager), zodra er tijd voor zou zijn. Ook zou ik deze gebeurtenis meenemen naar mijn intervisiegroep (waar we ervaringen en meningen van vrijwilligers onderling delen) voor een bredere meningsvorming en het delen en leren van ervaringen. Want stel dat het toch gebeurt als iedereen druk is met een andere bewoner. Hoe kunnen wij ons erop voorbereiden, mocht dit gebeuren? Iedereen zal anders reageren, denk ik per-

soonlijk, maar het is goed om met elkaar te bespreken hoe en op welke wijze we reageren. Daar leren we van!

Rudi Valley, gastvrijwilliger *Hospice en Leendert Vriel Enschede Haaksbergen*

Boek verloot

Onder de inzenders van de rubriek *Wat vind jij?* is een boek verloot. **Tonie Nieuwenhuysen** krijgt het boek *Het late leven* van Bernard Schlink toegestuurd. De overige reacties staan in de digitale nieuwsbrief Antenne Flits.

Reageren op de nieuwe 'Wat vind jij'?

Mail jouw reactie voor **15 november 2025** naar antenne@vptz.nl. Onder de inzenders wordt het boek *Als je hebt gehoord dat je niet meer beter wordt* van Eveline Tromp verloot. Bijdragen voor deze rubriek mogen niet langer zijn dan 150 - 200 woorden. Graag volledige naam en woonplaats en/of organisatie vermelden.

Antenne Flits

Binnenkort versturen wij een digitale nieuwsbrief, de Antenne Flits. Nog geen (gratis) abonnee? Meld je dan aan via vptz.nl/antenne.

Oproep

Zelf een dilemma?

Heb je zelf een kwestie waar je als vrijwilliger in de palliatieve terminale zorg tegenaan loopt en wat je jouw collega's in de rubriek van *Wat vind jij?* zou willen voorleggen?

Mail ons: antenne@vptz.nl



Daar ben jij toch voor?

Je bent voor het eerst op bezoek bij een cliënt die gekluisterd is aan bed, dat in de woonkamer staat. Na een uur arriveert haar dochter, die haar moeder dagelijks bezoekt. Ze vraagt aan jou om koffie te zetten en meteen even het fornuis schoon te maken en de afwas van gisteravond te doen. 'Want daar ben jij toch vrijwilliger voor?', zegt ze er achteloos achteraan. Wat doe je?



Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

Retouradres:
Barchman Wuytierslaan 10, 3818 LH Amersfoort