

# af s c h e i d nemen

*Tekst en interviews* MARLIES JANSEN  
*Fotografie* PETRONELLANITTA

Afscheid nemen van het leven: we hebben het er liever niet over. Dat is jammer, want daarmee maken we het onszelf én onze naasten juist moeilijker als het moment daar is (en nog lange tijd daarna).



## Dertig procent van de Nederlanders heeft op dit moment te maken met iemand wiens einde nadert

We hebben de laatste jaren steeds meer aandacht voor de dood. Dat is merkbaar aan televisieprogramma's zoals *De Kist*, *Over mijn lijk*, *Ik mis je* en *Reis van je Leven*, maar ook aan het gegeven dat we persoonlijker uitvaarten willen en dat er meer ritueel- en stervensbegeleiders zijn. Toch praten we er liever niet over. En dat terwijl zo'n dertig procent van de Nederlanders op dit moment te maken heeft met iemand wiens einde nadert.

Eén op de drie Nederlanders is bang om te sterven, en van de mensen tussen de 25 en 34 jaar is dat zelfs vijftig procent, blijkt uit onderzoek van het Landelijk Expertisecentrum Sterven. We staan verder af van het sterven dan vroeger, weet Ineke Koedam van het expertisecentrum. "Tot halverwege de vorige eeuw stierven mensen meestal thuis, omringd door familie en mensen uit de eigen geloofsgemeenschap. Nu gebeurt dat vaker in een ziekenhuis of verpleeginstelling." Door de medische vooruitgang duurt het sterven (ongeneeslijk ziek zijn, en/of kampen met steeds meer ouderdomsklachten) ook langer dan zo'n dertig jaar geleden. Vroeger stierf men vaak aan infecties, die we nu kunnen voorkomen en bestrijden. Koedam: "Een longontsteking werd niet voor niets *'the old men's friend'* genoemd."

Onze angst voor de dood wordt ook bepaald niet minder door de discussies over voltooid leven en euthanasie in de media en politiek. "Het idee wordt gewekt dat sterven altijd ondraaglijk lijden is", zegt Koedam. "Mensen vinden het moeilijk om afhankelijk te worden, 62% zegt liever te sterven dan afhankelijk te zijn van anderen. En veel mensen denken tegenwoordig dat alles maakbaar is, óók de dood."

### Stervensproces

Wat het stervensproces eigenlijk inhoudt, daarvan hebben de meeste mensen geen idee meer. "Er speelt zich op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau van alles af. Ineens zijn er vlagen van verdriet, angst of woede. Liefde, dankbaarheid, hoop, wanhoop – het kan allemaal voorbij komen", legt Koedam uit. Maar iemand op zijn sterfbed zien worstelen met angst of onrust zonder te begrijpen waarom, maakt dierbaren ook angstig. "We gaan het onderwerp uit de weg", zegt Koedam. En dat is zonde, want een gebrek aan wezenlijk contact staat een goed afscheid in de weg. Gebrek aan communicatie maakt ook dat we niet goed kunnen zorgen voor degene die stervende is. Patiënten krijgen op hun sterfbed vaak niet de goede hulp, weet Saskia Teunissen, hoogleraar palliatieve zorg van het UMC Utrecht en directeur van academisch hospice Demeter. "Nu zie je bijvoorbeeld

∴ Veel mensen denken  
∴ tegenwoordig dat  
∴ alles maakbaar is,  
∴ óók de dood

vaak dat mensen die angstig of onrustig zijn, angstremmende medicijnen krijgen, waar ze duf van worden. Dat is toedekken in plaats van helpen, het onderliggende probleem blijft in stand."

### Angsten

Uit onderzoek van het UMC Utrecht onder leiding van Teunissen blijkt dat de redenen van angst voor het sterven nogal verschillen. ▷

### CIJFERS

- ◆ In 60% van de gevallen zien we het overlijden aankomen, bijvoorbeeld door ziekte of een opeenstapeling van ouderdomsklachten.
- ◆ 40% van de mensen sterft een acute dood, bijvoorbeeld door een hartstilstand of als gevolg van een verkeersongeluk.
- ◆ 4,4% van de sterfgevallen is gevolg van euthanasie.
- ◆ 30% van de mensen heeft te maken met iemand wiens levenseinde nabij is.
- ◆ 41% van de mensen geeft aan onvoldoende te weten over het stervensproces.

Bron: onderzoek door SAMR iov Landelijk Expertisecentrum Sterven

.....

### WAAR STERVEN WE?

36% thuis  
26% in een verpleeghuis  
22% in een ziekenhuis  
9% in een verzorgingstehuis  
7% in een hospice (dit aantal groeit).

Bron: 'Regie over de plaats van sterven', onderzoek Berdine Koekoek, 2014

.....

### Wensenboekje

Wat heeft iemand nodig in de laatste fase van zijn of haar leven? En hoe bespreek je dat? Saskia Teunissen, hoogleraar palliatieve zorg, adviseert al lang voor het einde in zicht is daarover na te denken. Een 'wensenboekje' (te downloaden van doodgewoonbespreekbaar.nl) of een proactieve zorgplanning (verkrijgbaar bij de huisarts, zorgverlener of online te downloaden) helpt om in gesprek te komen. Teunissen: "Je kunt allerlei scenario's doornemen: wat kan er allemaal gebeuren en hoe staat u daar tegenover? Wat wilt u wel en niet als het zover is?"

Kijk ook op: [ikwilmetjepraten.nl](http://ikwilmetjepraten.nl)

## MINDER BANG DOOR ANDERE LIGHAAMSHOUDING

Veel mensen zijn bang voor het sterven door beelden die ze nog op het netvlies hebben staan van het overlijden van iemand anders. "Beelden zijn bijvoorbeeld dat een dierbare op zijn rug lag, het hoofd achterover, een open mond en opengesperde nietsziende ogen. Een nare herinnering", zegt hoogleraar palliatieve zorg Saskia Teunissen. "In onze westerse cultuur worden mensen de laatste 24 of 48 uur voor ze overlijden nog te vaak op hun rug gelegd. Dan kun je het gezicht zien en goed in de gaten houden hoe het gaat, je kunt beide handen vasthouden, er kunnen meerdere mensen om die persoon heen zitten", weet Teunissen. We zien echter dat die houding niet altijd leidt tot de rust en waardigheid die we mensen gunnen. Uit kwalitatief onderzoek in academisch hospice Demeter is een verrassende oplossing naar voren gekomen.

Teunissen: "We vroegen mensen naar hun favoriete houding om in slaap te vallen.

Een fotograaf legde die houding samen met de patiënt vast en we vroegen mensen of ze, als ze daar zelf niet meer toe in staat zouden zijn, op hun sterfbed in deze houding geholpen mochten worden. De resultaten zijn prachtig. Als mensen in een meer natuurlijke (slaap)houding sterven, liggen ze veel comfortabeler, oogt benauwdheid minder en hebben we geleerd dat er minder angst en meer overgave ervaren wordt. Daardoor is er voor de naasten ook meer rust en blijft hen herinneringen aan een naar sterven bespaard."



## Mensen kunnen moeilijk loslaten, waardoor het sterven langer kan duren

Zo zijn mensen vaak bang door een negatieve ervaring. "Ze hebben bijvoorbeeld op hun netvlies staan hoe een ouder of broer of zus op het sterfbed in hun beleving bijna stikte, waardoor het hun grootste angst is diezelfde benauwdheid te ervaren", vertelt Teunissen. Mensen met een religieuze achtergrond kunnen worstelen met vragen als 'kom ik nu in de hemel of de hel?' of 'word ik gestraft voor dingen die ik heb gedaan of heb gelaten?' Anderen zijn bang dat ze hun nabestaanden niet voldoende verzorgd achterlaten. "Mensen kunnen moeilijk loslaten, waardoor het stervensproces langer kan duren", zegt Teunissen. Een vierde bron van angst is pijn. "Tegelijkertijd maken mensen liever geen gebruik van pijnbestrijdende middelen – vaak morfineachtige medicijnen – uit angst daardoor in de war te raken en de regie te verliezen. Het verliezen van de regie is de vijfde bron van angst. Regie gaat over de eigenheid van iedere mens, die in dat allerlaatste deel van het leven misschien wel belangrijker is dan ooit. Daarom is het belangrijk om vroegtijdig bespreekbaar te maken hoe de eigen regie kan worden ondersteund."

Veel mensen – zowel degene die gaat overlijden als de naasten – vertellen echter niet waarvoor ze bang zijn, omdat ze hun naasten niet willen belasten, zegt de hoogleraar. "Mensen gaan elkaar ontzien in deze laatste fase. Die uitwisseling van gevoelens, het opmerken van bepaalde emoties bij de ander, verdwijnt. Daarmee worden de vanzelfsprekendheid en de intimiteit in de relatie tussen ouder en kind of tussen de partners verstoord." Schrijnend om te zien, vindt Koedam. "Het maakt eenzaam, en dat is ook een vorm van

lijden. Kunnen delen dat je iets moeilijk vindt, of even geen woorden hebt, maakt het contact waarachtig. Dat is ook onze wens, want 97% van de mensen vindt het juist belangrijk om elkaar bij te staan en aandacht te geven tijdens een sterfproces."

... Gebrek aan  
... wezenlijk contact  
... staat een goed  
... afscheid in de weg

### Geen voorschriften

Dus hoe doe je dat? Hoe maak je gevoelige kwesties bespreekbaar in deze verdrietige tijd? Dat is een kwestie van aftasten, weet Wilco Kruijswijk, projectleider palliatieve zorg bij MantelzorgNL. Wat iemand nodig heeft, hangt van de situatie af (is iemand jong, oud, ziek of niet?), van de relatie (partner, ouder/kind, broer/zus, vriendin?) én van hoe beiden in elkaar zitten. De Stichting STEM (Sterven op je Eigen Manier) heeft vijf profielen ontwikkeld van hoe verschillende typen mensen omgaan met sterven. "Ben je bijvoorbeeld een doener of een prater? Sommige mensen zijn meer proactief, zij willen van alles weten en regelen. Anderen praten liever niet, wat overigens niet betekent dat zij geen pijn of verdriet ervaren. Het is dus een kwestie van zoeken: wat heb jij nodig, en wat ik? Hoe vinden wij elkaar daarin?", vertelt Kruijswijk. Zelf merkte hij toen zijn moeder ziek was, hoe troostend het kan zijn om er simpelweg te zijn voor iemand. "Ik vond het fijn haar te helpen met drinken, of stukjes meloen te geven." ▷

## “Mensen zijn zo veel meer dan hun ziekte. Hier vallen maskers af”



A  
N  
N  
A  
H  
E  
N  
D  
E  
R  
S  
O  
N

*Twee dagdelen per week werkt Anna Henderson (41) als zorgvrijwilliger in hospice Veerhuis in de Amsterdamse Pijp. Het hospice biedt plek aan mensen die nog maar kort te leven hebben.*

“Wat zwaar! Heftig!’, reageren mensen meestal als ze horen dat ik dit werk doe. Maar ik vind het juist fijn in het Veerhuis. De nadruk ligt niet op de ziekte en het lichamelijke, mensen zijn zo veel méér dan dat. Bewoners – en hun naasten – komen hier tot rust. We hebben de tijd, en dan is het ook makkelijker om te voelen wat er is. Of dat nu verdriet is, pijn, of verbinding met de familie. Maskers vallen af, evenals de rollen die we hebben, beroep en status vallen weg. Dat geldt voor de bewoners, en ook voor onszelf. Wat er écht toe doet voor mensen komt aan de oppervlakte. Dat vind ik fantastisch om te zien, leerzaam ook. Niet dat we alleen maar diepgaande gesprekken voeren hoor, er wordt ook veel gelachen. Bovendien heb ik ook praktische taken, zoals verzorgen en huishoudelijk werk.

Laatst zat ik een poos bij een vrouw, ze was stervende. Op een gegeven moment pakte ze mijn hand. ‘Wat fijn om samen te zijn. Het is zo eenzaam op de startbaan’, zei ze. Het raakte me. Er gewoon simpelweg zijn is zo belangrijk. Net als oprecht, liefdevol contact. Dat maakt dat mensen zich veilig kunnen voelen. Die liefde zit ’m niet alleen in aandacht en tijd, maar ook in praktische dingen als het perfecte eitje voor iemand koken, of een bord eten mooi opmaken.”

Jurk (G-star Raw), gympen (Adidas).



*Uitvaartondernemster Caroline van Engen (44) van Bloesem Uitvaart helpt nabestaanden een zo persoonlijk mogelijke uitvaart te regelen.*

“Mensen verzuchten vaak: ‘Dan moeten we maar naar dat crematorium.’ Natuurlijk: als mensen een traditionele uitvaart zonder poespas willen, dan is dat prima. Maar de meeste mensen kiezen voor een bepaalde uitvaart omdat ze denken dat het zo hoort of moet. Bovendien zijn ze emotioneel door het verlies, en moet er veel worden geregeld. Ook ik liet me overrompelen nadat mijn moeder en korte tijd later ook mijn vader overleed. Binnen een paar minuten na binnenkomst legde de uitvaartondernemer een catalogus met kisten op tafel. Ik schrok van de efficiëntie, van het gebrek aan empathie. Dat moest anders, vond ik. Mijn compagnon Xandra Kok en ik nemen alle tijd voor nabestaanden om samen tot een mooi, persoonlijk afscheid te komen. Wie was hij of zij, wat vond hij belangrijk? Eén vrouw wilde het afscheid van haar man op dezelfde plek houden als waar zij hun vijftigjarig huwelijksfeest vierden. De afscheidsceremonie kan ook in iemands favoriete horecagelegenheid, de achtertuin of op een bijzondere plek in het bos. En madeliefjes

C  
A  
R  
O  
L  
I  
N  
E  
V  
A  
N  
E  
N  
G  
E  
N

## “De meeste mensen kiezen voor een bepaalde uitvaart omdat ze denken dat het zo hoort of moet”

uit de tuin of een rouwboeket van de bloemist: alles mag. En als er dan dropjes op tafel liggen omdat Annie die altijd at, of je krijgt als bedankje schelpen mee die Mieke verzamelde, dan ga je met een heel ander gevoel weg. Zo’n persoonlijke uitvaart biedt troost, je maakt samen een mooie herinnering. Dat maakt het verdriet niet minder, maar geeft wél kracht in de periode van rouw die volgt. De weduwe van een man die veel zeilde, kreeg na afloop flessenpost mee; een fles vol opgerolde papiertjes waarop mensen voor het afscheid hun herinneringen en anekdotes over haar man op hadden geschreven. Bijna een jaar lang elke dag troostende woorden, hoe bijzonder is dat?”  
bloesemuitvaart.nl  
Top (Zara), rok (Primark), laarzen (Steve Madden).





## Mensen herbeleven in de laatste fase vaak situaties uit hun leven

### Ruimte

Teunissen geeft aan dat het om te doorgronden wat iemand bezighoudt, belangrijk is oog te hebben voor verschillende lagen in een gesprek. “Er is een feitelijke laag, een emotionele laag en dan is er nog de daadwerkelijke betekenis. Een vrouw die in ons hospice verbleef, vroeg steeds: ‘Waarom is er zo’n puinhoop in de tuin?’ En telkens was het antwoord: we zijn de tuin aan het opknappen, daarom ligt alles overhoop. Tôt iemand vroeg: ‘Waarom vraagt u dat zo vaak, voelt u daar iets bij?’ De vrouw antwoordde: ‘Ik ben in de laatste weken van mijn leven, en ik had zo gehoopt dat ik hier kon kijken naar die prachtige tuin. Daar heeft niemand rekening mee gehouden.’ Die uitspraak is de brug naar de derde laag: hoeveel rekening is er met je gehouden in het leven? Dit is het aangrijpingspunt om de vrouw écht te kunnen helpen. Mensen herbeleven in de

... ‘Mooi’ sterven  
... lukt vaker niet  
... dan wel

laatste fase vaak situaties eerder uit hun leven.”

Praten met een geestelijke verzorger of een existentiële begeleider – die mensen begeleidt bij levensvragen – kan ook fijn zijn, men kan of wil immers niet altijd met gevoelige of zeer persoonlijke kwesties bij zijn dierbaren terecht. Tot nu toe was deze hulp voorbehouden aan mensen die in een hospice of ziekenhuis verbleven of hulp

kregen van een dominee, pastoor of imam van hun geloofsgemeenschap. Met ingang van dit jaar kan echter iedereen geestelijke verzorging thuis krijgen. Die zorg kan worden aangevraagd via een Centrum voor Levensvragen van een Netwerk Palliatieve Zorg ([netwerkpalliatievezorg.nl](http://netwerkpalliatievezorg.nl)), zoals Zin in Utrecht. Dit soort centra zijn in het hele land in ontwikkeling.

### Waardig afscheid

Wat is een mooi, waardig en goed afscheid eigenlijk? Koedam: “Sommige mensen zeggen: ‘Ik wil mijn waardigheid behouden, ook als ik ga dementeren.’ Dan speelt de angst de regie te verliezen. Zo vinden sommige mensen het moeilijk als ze incontinent worden. Verlies van controle over lichaamsvocht is echter een onderdeel van het stervensproces. Mensen die het leven rationeel benaderen, vinden het fijn als het volgens een bepaald protocol gaat, omdat ze daar zekerheid in vinden. Het kan ook zijn dat je het vooral belangrijk vindt om te sterven zoals je je leven hebt geleid, met je naasten om je heen. Zo betekent waardigheid voor iedereen iets anders.”

Het valt Saskia Teunissen op dat mensen tegenwoordig ‘zo mooi mogelijk’ willen sterven. “Negen van de tien keer is sterven niet mooi, al lijkt dat wel zo door televisieprogramma’s als *De Kist*. Het goede van die programma’s is dat ze de dood bespreekbaar maken, ingewikkeld is de kant van de romantisering. ‘Mooi’ sterven lukt vaker niet dan wel. Samen streven naar het beperken van lijden en daardoor zo waardig en zo rustig mogelijk sterven is meer realistisch en dus haalbaar.” ▷

### EUTHANASIE EN VOLTOOID LEVEN

Sinds 2002 is in Nederland de euthanasiewet van kracht. Bij mensen die door een ziekte of aandoening ‘ondraaglijk’ en ‘uitzichtsloos’ lijden, is euthanasie toegestaan. In bijna 90% van de gevallen wordt dit toegepast bij mensen die terminaal ziek zijn. Er zijn ook steeds meer mensen die vanwege een psychische ziekte, dementie of een ‘stapeling van ouderdomsklachten’ (bijvoorbeeld blindheid, doofheid, incontinentie) euthanasie krijgen. Moet euthanasie ook mogelijk zijn voor mensen die hun leven ‘voltooid’ vinden? Daarover wordt volop gediscussieerd. Een politieke partij als D66 vindt van wel, partijen als het CDA en de ChristenUnie juist niet. In 2016 oordeelde een onderzoekscommissie dat de euthanasiewet niet hoeft te worden verruimd voor mensen die hun leven voltooid vinden. Volgens de commissie zijn de mogelijkheden van de euthanasiewet door artsen nog niet tot het uiterste verkend. Zo weten veel artsen niet dat ze mogen meewerken aan euthanasie als iemand een stapeling van ouderdomsklachten heeft. Bovendien is ‘voltooid leven’ een lastig begrip. Wat houdt het precies in? Er zijn mensen die nog relatief gezond zijn, maar vinden dat hun leven geen waarde meer heeft. Maar zijn ze, zoals tegenstanders van een voltooidlevenwet vrezen, niet gewoon eenzaam en zouden ze een béter leven willen? Er is wereldwijd slechts één onderzoek gedaan naar de achtergrond van mensen die hun leven voltooid vinden, namelijk door Els van Wijngaarden, aan de Universiteit voor Humanistiek. Zij ontdekte dat gevoelens van voltooid leven vaak tegenstrijdig zijn en soms inderdaad worden veroorzaakt door eenzaamheid of het gevoel er niet meer toe te doen.

Bron: NRC



## “Vergeving is ook een thema dat kan spelen bij stervenden”

M  
A  
R  
I  
A  
N  
V  
A  
N  
D  
E  
R  
V  
E  
E  
N

*Marian van der Veen (59) is ritueelbegeleider en docent stervensbegeleiding. Ze helpt mensen die het einde van hun leven naderen om dat samen met hun naasten af te sluiten.*

“Niemand wil graag dood, we hangen erg aan het leven. Maar als je het gevoel hebt dat je leven is afgerond, kun je het wél in kalmte loslaten. Rituelen helpen daarbij. Ik hielp een keer een man die een diepe behoefte voelde de vrouw die zijn leven had geregeld in de oorlog, te bedanken. Zij was niet meer te traceren, maar het mooie van een ritueel is dat je iemand er symbolisch bij kunt halen. De man kon zijn wens zo toch vervullen. Vergeving is ook een thema dat speelt bij stervenden. Soms moeten mensen zichzelf vergeven, voor dingen die ze hebben gedaan waar ze niet trots op zijn. Ook spelen er geregeld familieperikelen. Zoals ouders die hun kinderen niet meer zien, of families die uit elkaar zijn gevallen. Ik heb eens een moeder geholpen die bang was dat ze door haar psychische problemen geen goede moeder was geweest. Tijdens een ritueel maakten haar kinderen duidelijk wat voor fijne moeder ze was, en hoe mooi hun jeugd was geweest. Het is mooi als mensen open boeken zo kunnen sluiten met elkaar. De symbolische handelingen tijdens een ritueel hebben zo veel kracht, dat er echt iets verandert. Onrust, opstandigheid of bijvoorbeeld boosheid maken plaats voor rust. Het hoeft trouwens niet heftig te zijn hè. Gewoon samen zijn, je verbonden voelen met elkaar en danken voor het leven of voor wat je voor elkaar hebt betekend, is een prachtige afronding. Het ritueel creëert hiervoor een bijzondere setting. Mij valt op dat er altijd iets bijzonders gebeurt en er een contact op een diep, wezenlijk niveau is.”

Top en oker blazer (Zara), broek (We).



S O P H I A D R E N T H



*Sophia Drenth (47) heeft wisselende ervaringen met afscheid nemen. Zo dramatisch als het overlijden van haar vader was, zo vredig en rustig ging het bij haar moeder.*

“Mijn moeder ‘sijpelde weg’ in die laatste week, heel geleidelijk ging ze. Ze stierf thuis, en zo vredig dat de dame van de thuiszorg twijfelde of ze wel weg was. Het ging precies zoals mijn moeder had gewild, vooral voor mij. Het overlijden van mijn vader, zes jaar daarvoor, verliep namelijk volgens een nachtmerriescenario. Door een gebrekkige overdracht tussen artsen kreeg hij niet de medische hulp die hij nodig had. Ik werd opgebeld dat het niet goed met hem ging en ging samen met mijn moeder naar het verpleeghuis. Toen we de lift uitstapten, hoorden we hem al. Hijgen, zwoegen – een gruwelijk geluid. Mijn vader was benauwd en helemaal van de wereld. Mijn moeder stooft de gang op om met de verpleging het gevecht aan te gaan om een dokter op te trommelen. Ik was alleen met mijn vader, toen het helemaal misging en hij in zijn eigen bloed stikte. Die nacht durfde ik niet te gaan slapen en het licht uit te doen. Ik bleef maar voor me zien hoe hij overleed. De volgende dag voelde ik de drang om terug te gaan naar de kamer waar hij was gestorven. Ik zette het pianoconcert

## “Door die spirituele ervaring kon ik met het afscheid van mijn vader omgaan”

van Beethoven op dat hij had uitgekozen voor zijn uitvaart. En toen gebeurde het: in de hoek van de kamer verscheen een gloed, een energie die aanvoelde als de essentie van mijn vader, als zijn ziel. De gloed kwam mij troosten, liet me voelen: wat er is gebeurd, de pijn die je zag, die doet er niet meer toe. Zoiets had ik nog nooit ervaren, en het was zó mooi en puur. Deze spirituele ervaring – anders kan ik het niet noemen – wiste niet uit wat er is gebeurd, maar gaf mij veel kracht. Daardoor kon ik met het traumatische afscheid omgaan.”

Gestreeppt pak (Princess goes to Hollywood), bloes (Sissy Boy), sandalen (LK Bennet).





## 35 uur per week gemiddeld zorgen mantelzorgers voor een naaste in de laatste levensfase

**TIPS BIJ MANTELZORG**  
Zorgen voor een dierbare in de laatste fase van het leven is zwaar. Er is veel hulp en ondersteuning om te voorkomen dat het té zwaar wordt. Wilco Kruijswijk, projectleider palliatieve zorg bij MantelzorgNL geeft tips:

Werk kan een prettige afleiding zijn, maar in de terminale fase is het vaak nodig gebruik te maken van een verlofregeling. Vraag voor u er behoefte aan hebt welke regelingen er zijn en wanneer u ze kunt inzetten.

•••

Vraag thuisondersteuning aan bij VPTZ, Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg. Er zijn meer dan 11000 vrijwilligers opgeleid om te helpen in de laatste levensfase. Ze kunnen zorg overnemen en komen eventueel ook waken. [vptz.nl](http://vptz.nl)

•••

MantelzorgNL biedt een luisterend oor én geeft advies. Er zijn verschillende organisaties bij aangesloten die ondersteuning bieden (Steunpunt Mantelzorg in uw gemeente). [mantelzorg.nl](http://mantelzorg.nl)

•••

Voor psychosociale hulp zijn er in het hele land inloophuizen, zoals Toon Hermanshuizen.

•••

De behoeftes kunnen naarmate de tijd vordert flink veranderen. Vraag u op verschillende momenten af: wat heb ik nu nodig? Of vraag een vriendin, een geestelijk verzorger of iemand anders met wie u kunt praten over wat u bezighoudt, of jullie samen elke twee weken stil kunnen staan bij wat u nodig hebt.

•••

Voor vragen of zorgen over sterven kunt u 24 uur per dag, 7 dagen in de week telefonisch contact opnemen met het Landelijk Expertisecentrum Sterven: 085-76 09 855.

### Impact

44% van de Nederlanders vindt de impact van een verlies veel groter dan verwacht. “Ze denken bijvoorbeeld: het is normaal, het hoort erbij, of: mijn moeder is oud en ziek, heeft een mooi leven gehad, het is goed zo. Toch is het moeilijk het dagelijks leven weer op te pakken”, zegt Koedam. “Als je iemand verliest van wie je houdt, weet je even niet meer wie je bent. We zijn immers iemand in verhouding tot anderen.” Bovendien is de periode van afscheid nemen en rouwen enorm intens. “De herinneringen uit de kindertijd komen voorbij, goede maar ook minder goede. Het is een periode van de balans van je leven opmaken. Ook bij wie geen goede band had met zijn ouders, speelt opnieuw het gemis om wat er niet is geweest op”, weet ze.

Wat helpt bij  
afscheid en rouw  
zijn rituelen

### Rituelen

Wat helpt bij het afscheid en om de rouw die erop volgt te kunnen hanteren, zijn rituelen. Koedam: “Er ontstaan allerlei nieuwe vormen, omdat de traditionele rituelen vanuit het geloof niet altijd en voor iedereen meer werken. Samen een laatste lievelingsmaaltijd eten, is bijvoorbeeld mooi. Net als aanwezig zijn en/of helpen bij de laatste verzorging. Ik vind het altijd een bijzonder gebaar om de handen te oliën. Handen die hebben gedragen, gewerkt, vastgehouden, gekoesterd en getroost. Het is een mooi moment om iemand te bedanken voor het leven dat je samen hebt gehad, of wat diegene voor je heeft betekend.” □

### TIJDSCHRIFT

DREMPEL heet het magazine over ‘leven met sterven’ van het Landelijk Expertisecentrum Sterven. Waarvoor zijn we bang, en wat gebeurt er precies tijdens het sterven? Ook staan er interviews in met mensen van verschillende levensovertuigingen én vertellen Bekende Nederlanders (o.a. Astrid Joosten) en families over hun ervaringen.

Het magazine is te bestellen via [drempelemagazine.nl](http://drempelemagazine.nl). Speciale korting voor Libelle-lezers: zij betalen geen € 11,95 (€ 8,95 + € 3,- verzendkosten) maar € 8,95. De kortingscode is ‘Libelle’ en geldt t/m 28 juni 2019.

### MEER LEZEN

- ◆ *Als ik er niet meer ben, goed omgaan met de laatste fase van het leven*, Manu Keirse
- ◆ *Kinderen helpen bij verlies*, Manu Keirse
- ◆ *In het licht van sterven*, Ineke Koedam
- ◆ *Brieven aan mijn zus*, Harry Poelman
- ◆ *Slotcouplet*, Sander de Hosson
- ◆ *Zinvol rouwen*, Kitty Vroman en Anne van der Slighte



**“We voerden diepe gesprekken, maar genoten ook zo intens van kleine dingen”**

**E** 28 jaar was Eveline, de dochter van Wil  
**N** Koopmans (63), toen ze baarmoederhalskan-  
**I** ker kreeg. Vijf jaar later stierf ze, omringd  
**L** door haar man Erik, broer Tommie en haar  
**E** ouders. Hoe Eveline de laatste periode van  
**V** haar leven vierde en afscheid nam van het  
**E** leven, was te zien in het tv-programma *Over mijn lijk*.

“Regelmatig kijken mijn man Wiel en ik naar de afscheidsfilm. Dan heb ik zó’n behoefte om Eveline te zien. Die leuke beelden van haar reizen, haar vrijgezellenfeest, maar ook van toen ze kaal was – ondanks alles altijd met zó’n lach. Ze was ongelooflijk sterk.

Toen Eveline te horen kreeg dat ze niet meer te genezen was, gaven de artsen haar nog een jaar. Daar haalde ze alles uit, ze was amper thuis. Dat vond ik wel eens moeilijk, ik wilde zo graag bij haar zijn nu ze er nog was. We vierden haar laatste Kerst, haar laatste vakantie en haar laatste verjaardag, met ruim honderd man in de tuin. Daarna viel Eveline in een gat. Ze had pijn, was moe en klaar om te gaan, maar de dood kwam maar niet. Uiteindelijk heeft ze nog een jaar en negen maanden langer geleefd. De laatste periode was ze vaak een week bij ons. Dan lagen we samen in de tuin, ieder met onze eigen e-reader. We voerden diepe gesprekken, maar genoten ook zo intens van kleine dingen, zoals vlinders in de tuin of alles wat in bloei stond. ‘Voor mij is niets mooier dan te sterven in de armen van mijn ouders, die mij ook ter wereld hebben gebracht’, zei ze in *Over mijn lijk*. Dat was haar wens, maar zo is het niet gegaan. Ze wilde euthanasie, maar er was dat weekend geen zogeheten SCEN-arts beschikbaar, die moet controleren of de procedure zorgvuldig verloopt. Eveline had zo veel pijn. Ze koos voor palliatieve sedatie, waarbij ze in slaap werd gebracht en pijnstillende middelen kreeg. Liefst was ik bij haar in bed gekropen om haar vast te houden, maar dat kon niet. Urenlang zat ik bij haar, en streelde haar zachtjes. Nadat Eveline was overleden, hebben Erik en ik haar samen gewassen en verzorgd. Ik vond het mooi dat we dat voor haar konden doen.”

Witte broek (Junarose), bloes (Sissy Boy), blazer (We), schoenen (Unisa).