

Dichtbij de horizon

DE KUNST
VAN HET
STERVEN



Henk Veltkamp

Henk Veltkamp

Dichtbij de horizon

De kunst van het sterven



KokBoekencentrum
UITGEVERS | UTRECHT

Voor al die mensen met wie ik een eindje mocht meelopen in hun laatste levensfase

Omslagontwerp: Garage BNO
Opmaak binnenwerk: Elgraphic

ISBN 978 90 435 3075 0
ISBN e-book 978 90 435 3076 7
NUR 749
www.kokboekencentrum.nl

Alle rechten voorbehouden.

Het bleek niet mogelijk van enkele tekstcitaten de bezitter van het copyright te achterhalen; rechthebbenden die niet zijn benaderd, wordt verzocht zich in verbinding te stellen met de uitgever.

© 2018 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Inhoud

VOORWOORD	II
HOOFDSTUK 1	
Zo'n moment waarin alles anders wordt	15
<i>Slecht nieuws</i>	15
<i>Zoveel vragen</i>	17
<i>Een ander perspectief</i>	19
<i>Tussen hoop en vrees</i>	21
<i>Delen met anderen</i>	23
HOOFDSTUK 2	
Leven met voorkennis	27
<i>Leven is roeien</i>	27
<i>Handelen met voorkennis</i>	29
<i>Het leven liefhebben</i>	31
<i>Angst voor de dood</i>	33
<i>Tijd van leven</i>	35
HOOFDSTUK 3	
Hoe bereid je je voor?	39
<i>Niet uitstellen</i>	39

<i>Door je energie heen</i>	41
<i>Doen – en laten</i>	42
<i>De kracht van afscheid</i>	44
<i>Winst uit verlies</i>	46
<i>Samen afscheid nemen</i>	49

HOOFDSTUK 4

De dood in regie	52
<i>Keuzen rond het sterfbed</i>	52
<i>Huiswerk</i>	56
<i>Niet alles willen regelen</i>	59
<i>Voltooid leven</i>	61
<i>Autonomie</i>	64
<i>Relationeel leven</i>	68
<i>Waardig sterven</i>	69

HOOFDSTUK 5

Visies op leven en sterven	72
<i>Grote vragen</i>	72
<i>Niemand is niks</i>	73
<i>Leven na de dood?</i>	75
<i>Verbondenheid van leven en dood</i>	78
<i>Waar zou Jan nu zijn?</i>	79
<i>Trage vragen</i>	81
<i>Visies op leven en dood</i>	82
<i>Herkomst van deze visies</i>	86
<i>Met andere woorden</i>	88

HOOFDSTUK 6

De kunst van het sterven	91
<i>Loslaten</i>	91
<i>Kunst?</i>	92

<i>Ars moriendi</i>	94
<i>Vijf engelen</i>	96
<i>Te mooi om waar te zijn?</i>	98
<i>Aanvaarding</i>	100
<i>Het is zoals het is</i>	102
<i>De last van zelfbedachte wetten</i>	104
<i>Durf te leven</i>	105
HOOFDSTUK 7	
Stervensbegeleiding als levensbegeleiding	108
<i>Leven en sterven vormen één geheel</i>	108
<i>Goede dood?</i>	111
<i>Het leven gaat door</i>	112
<i>Leren sterven is leren leven</i>	114
<i>Scheiden, niet verdwijnen</i>	116
<i>Levensbegeleiding</i>	118
NAWOORD	123

Toen Kizuki overleed, heb ik van zijn dood één ding geleerd. Ik had er een inzicht door verworven. Dat dacht ik tenminste. Het luidde aldus: De dood is niet het tegendeel van het leven, maar omgeeft ons tijdens ons leven voortdurend.

Haruki Murakami, Norwegian Wood

Voorwoord

Dit boek is bedoeld als steun in de rug voor wie ermee te maken krijgt dat het levenseinde nadert. Voor degene die weet: ik ga sterven. Maar ook voor wie daarbij betrokken is. Als partner, kind, ouder, broer of zus, als familie of vriend. Als vrijwilliger in de palliatieve thuiszorg of het hospice. Of als professioneel zorgverlener.

Ieder die daar ervaring mee heeft, weet dat het leven zelden zó intens wordt beleefd als juist in het zicht van de dood. Daarom wil dit boek een dubbel inzicht geven. Hoe bereid je je erop voor om straks dit leven los te kunnen laten? Maar ook: hoe leef je nú, intens en met volle teugen, juist nu je weet dat je gaat sterven?

Onvoorstelbaar veel gebeurt er wanneer je te horen krijgt: *U hebt niet lang meer te leven*. Wat doet dat met jou, en met de mensen om je heen? Zo'n boodschap kan je leven helemaal ondersteboven gooien. Hoe ga je daarmee om? Hou je het maar een beetje van je af (*positief denken hoor!* roepen ze om je heen)? Of durf je het aan om dat slechte nieuws, die onverhoedse en ongewenste binnendringer, ook echt toe te

laten als jouw nieuwe werkelijkheid? Hoe betrek je de mensen die voor jou belangrijk zijn daarbij? En omgekeerd: hoe ga je ermee om als iemand die jou heel na staat zo'n bericht te verwerken heeft gekregen?

De ondertitel kan allerlei vragen oproepen. Hoezo *kunst* van het sterven? Is het de bedoeling om het sterven, die spelbreker van het leven, op te poetsen en als kunst op te hemelen? Sterven is juist helemaal géén kunst, zou je met even veel recht kunnen zeggen. Iedereen moet er immers ooit aan geloven. Had dan dit boek maar liever *Doodgaan voor dummies* genoemd! Maar waarom dan toch déze ondertitel?

Heel eenvoudig: omdat sterven óók een kunst is. Bij alles wat sterven verder allemaal is (het komt hier aan de orde: losgescheurd worden, onuitsprekelijk verdriet, bittere pijn, gemene klap in het gezicht van het leven) is het ten minste óók een kunst. Die je, zoals elke kunst, geduldig, aandachtig en stap voor stap kunt leren. In de eeuwen die achter ons liggen zijn er heel wat boeken geschreven over de *ars moriendi*, de kunst van het sterven. Veel daarvan is inmiddels achterhaald, maar lang niet alles.

Nog één opmerking vooraf. Alle kennis en ervaring van waaruit ik dit boek schreef is tweedehands. Dat wil zeggen: meegekregen en geleerd van anderen. Tegen mij heeft nog geen dokter gezegd: meneer, u hebt nog maar kort te leven. Dus wat er op zo'n moment (en daarna) écht met je gebeurt, dat heb ik zelf niet ondervonden. Wel heb ik intens geluisterd naar veel mensen wie dat overkwam, en die mij, als geestelijk verzorger in een ziekenhuis, in die ervaring

betrokken. Al die gesprekken betekenen nog altijd heel veel voor mij, zeker nu ik mensen mag opleiden om anderen in hun laatste levensfase te begeleiden. Door op te schrijven wat ik van zoveel ervaringsdeskundigen heb geleerd, is dit boek ontstaan. Daarom draag ik *Dichtbij de horizon* aan hen op.

Zo'n moment waarin alles anders wordt

Slecht nieuws

Alles wat grote gevolgen heeft is ooit klein begonnen. Later denk je er nog wel eens aan terug: hoe het ooit bij jou begon. Die eerste keer toen je iets in je lijf voelde dat er niet hoorde te zijn. Zoiets wat er daarvoor niet was, of in elk geval niet leek te zijn. Zo'n vaag gevoel van onrust: het zal toch niet iets ernstigs zijn? Maar gelukkig bleef het daarna weer een poos weg. Je dacht er nauwelijks meer aan. Of je stelde jezelf gerust: de meeste klachten gaan immers vanzelf weer over?

Maar de klachten kwamen terug. Na lang aarzelen ga je uiteindelijk toch maar naar de huisarts. Die onderzoekt je en stuurt je door naar een specialist, 'voor de zekerheid'. Na een hele reeks onderzoeken komt die zekerheid, zij het anders dan je gehoopt had. In je lichaam blijkt een sluipend ziekteproces gaande te zijn. Misschien al lang voordat je klachten kreeg. Ongeremde celgroei door een kwaadaardige tumor. Of iets wat langzaam maar zeker bezig is je spieren en zenuwbanen aan te tasten. Je carrière als patiënt is begonnen.

“Grote veranderingen kondigen zich vaak sluipenderwijs aan. Dat is bekend. ‘Vage klachten’ noemen ze dat in het land van de gezondheid.

Vage klachten zijn er om te verwaarlozen en over het hoofd te zien, vage klachten horen er nu eenmaal bij, tot het niet langer kan. Al snel dient zich dan het moment aan waarop een dokter ineens die ernstige toon aanslaat waarvan je altijd dacht dat hij nooit tegen jou zou worden gebezigd.

Dus wel.

Dit overkwam mij en de schrik zat er natuurlijk goed in.”¹

Dat uur van de uitslag, waarin de specialist je dat slechte nieuws meedeelde, staat voorgoed in je geheugen gegrift. Het is zo’n moment waarop heel je leven er ineens anders uitziet. Ook al verandert er feitelijk nog maar weinig. Misschien heb je nauwelijks lichamelijke klachten. Alles in je lichaam werkt nog hetzelfde als het uur daarvoor. Maar je levensperspectief, de manier waarop je naar je leven kijkt, naar jezelf en de mensen om je heen, naar je werk, je gezin, je huis, je plannen – door deze ene mededeling is dat alles ingrijpend veranderd. Alsof er ineens een dikke streep doorheen gehaald is.

“Vanaf dat moment leef je alsof je in een vissenkomp zit. De wereld draait door, terwijl jij in een soort vacuüm zit.”²

In zo’n slechtnieuwsgesprek luistert het nauw. Het is belangrijk dat de boodschapper, in dit geval de dokter, er niet

¹ Martin Bril, *Het evenwicht. Ineens kanker*. Amsterdam 2011, 9.

² Claudia van Deudekom, geïnterviewd door Coen Verbraak, *Op de drempel. Leven in het zicht van de dood*. Amsterdam 2015, 80.

omheen draait maar het slechte nieuws in één keer helemaal vertelt en een paar keer bij de ontvanger checkt of de boodschap ook echt is overgekomen. En ook, dat hij aandacht heeft voor de emoties die dat oproept.

Pas daarna ontstaat er ruimte voor alle vragen die zo'n bericht oproept. Die hoeven ook niet allemaal in één keer besproken te worden. Soms is het goed om voor een paar dagen later een vervolgspraak te maken. Want als ontvanger van zo'n rampbericht krijg je echt niet alles in één keer mee. Soms is de eerste zin uit de mond van de dokter ("Het blijkt helaas dus toch te zijn wat we vreesden...") al zo'n voltreffer dat je daarna nog wel lippen ziet bewegen, maar niets meer hoort, laat staan begrijpt. Alleen dat al is een goede reden om nooit in je eentje naar zo'n gesprek te gaan. Niet alleen omdat twee meer horen dan één, maar vooral omdat het belangrijk is dat je op zo'n ingrijpend moment samen bent met een vertrouwde ander.

Zoveel vragen

Van de dokter verwachten we een eerlijke boodschap. Als het er niet goed uitziet, dan willen we dat wel weten, hoe zwaar het ook is. Nog niet zo heel lang geleden werd het slechte nieuws vaak een beetje van de patiënt weggehouden. Soms waren de naasten wél op de hoogte van het slechte nieuws, maar de betrokkene zelf niet. Klassiek is zo'n situatie beschreven door Leo Tolstoi in *De dood van Iwan Iljitsj* uit 1886:

"De grootste kwellung voor Iwan Iljitsj was de leugen. Die om een of andere reden door ieder erkende leugen, dat hij alleen maar ziek was, doch niet hoefde te sterven, dat hij slechts rust

*moest houden en zijn geneesmiddelen innemen, en dan zou alles terechtkomen. Hij wist toch dat, wat er ook gedaan werd, er niets goeds van kwam, niets dan nog martelender lijden en de dood. En die leugen kwelde hem, het kwelde hem dat men niet wilde toegeven wat iedereen wist en wat ook hij wist, doch dat men slechts tegen hem loog over zijn vreselijke toestand en hem dwong zelf mee te doen aan die leugen.”*³

In het slechtnieuwsgesprek dient de hele boodschap onverhuld verteld te worden. Maar dat betekent natuurlijk niet dat alles als een koude douche over de patiënt uitgestort moet worden. Een goede dokter tast af wat de patiënt aankan, en zal de boodschap met tact, respect en gevoel proberen over te brengen. Om zich er vervolgens van te vergewissen wat er van de boodschap is overgekomen.

Pas als het slechte nieuws echt is geland – en daar is wel even tijd voor nodig – komt er ruimte voor alle vragen over het vervolg:

- Wat zijn de mogelijkheden voor mijn behandeling?
- Waar is die op gericht? Op genezing, op levensverlenging, op vermindering van klachten?
- Wat zijn de gevolgen alsmede de voor- en nadelen van de verschillende mogelijkheden?

Of nog korter:

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
- Wat betekent dat in mijn situatie?⁴

3 Leo Tolstoj, *De dood van Iwan Iljitsj*, Meulenhoff 1988, 69.

4 Zie voor deze en ook andere tips voor het gesprek met de dokter www.3goedevragen.nl.

Wie leert te sterven, leert te leven.

Michel de Montaigne

Dit boek is bedoeld als steun in de rug voor wie met het naderend levenseinde te maken krijgt, van zichzelf of een ander. Het besteedt aandacht aan de praktische en psychologische aspecten van het sterven en behandelt ook de meer existentiële vragen rondom leven en dood. Het boek is niet alleen geschikt voor vrijwilligers en professionals in de zorg. Een ieder die met vragen zit over hoe te leven bij de naderende dood, vindt hier mooie gedachten en richtingwijzers.

Henk Veltkamp heeft jarenlang als geestelijk verzorger in een ziekenhuis gewerkt en leidt nu mensen op om anderen in hun laatste levensfase te begeleiden.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT



www.kok.nl