

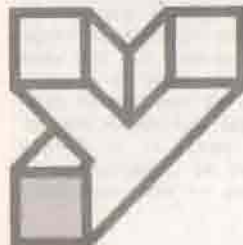
**de stervende  
zijn familie  
en de hulpverleners**

**Marinus van den Berg**

**DE STERVENDE  
ZIJN FAMILIE  
EN DE HULPVERLEENERS**

Lezing door Marinus van den Berg in het kader van een cyclus, georganiseerd door de werkgroep "Terminale Zorg" van het verpleeghuis en reaktiveringscentrum Antonius-IJsselmonde, onder auspiciën van de Stichting K.V.V. Rotterdam.

**antonius ijsselmonde**  
VERPLEEGHUIS EN REACTIVERINGSCENTRUM



Typewerk : Angrid van Herwijnen  
Druk : Bronder Offset B.V. Rotterdam  
Copyright: Antonius-IJsselmonde 1988



## DE TROOSTENDE NA- BIJHEID VAN DE ANDER

### INLEIDING

Ik was er wat verlegen mee door dit verpleeghuis uitgenodigd te worden omdat het verpleeghuis Antonius-IJsselmonde natuurlijk aan mij heel bekend is. Niet omdat ik er ooit geweest ben maar door alles wat u in de afgelopen jaren hier in dit huis en daarmee denk ik indirect voor heel veel anderen hier in Nederland hebt betekend. Ik heb zelf de eer gehad, ik vind dat echt een eer, om vorig jaar samen met Dr Oostvogel, die hier nu niet meer werkt, voor directies en bestuursleden van de Katholieke Vereniging voor Bejaardentehuizen twee avonden roddom stervenshulp en euthanasie te verzorgen. Ik heb dat bijzonder gewaardeerd door de sfeer waarin Dr Oostvogel daarover sprak en ik dacht "je bent toch wel gezegend als je iemand in je buurt mag hebben waar zo'n sfeer vanuit gaat". Het lijkt mij dat dat doorwerkt in een huis. Hij is hier waarschijnlijk vanavond niet, maar ik wil dit graag eens zeggen. Zulke mensen zijn best kostbaar in Nederland.

Ik kan lang niet alles zeggen, maar ja, sterven gaat ook over grenzen. Ik heb een aantal dingen op een rij gezet rondom sterven in een tehuis.

### I VERSCHIL IN BETROKKENHEID

Het eerste wat ik zou willen zeggen, om eens even over na te denken: Zou het gaan om het sterven van je vader of je moeder of van je man of je vrouw of van je broer of je zus, is het allemaal anders. Mijn vader en moeder leven allebei gelukkig nog, maar 3 jaar geleden was mijn vader juist rond deze periode heel, heel ernstig ziek en dacht ik dat wij hem zouden moeten missen. Er was één vraag die mensen mij bijzonder snel stelden, meestal als tweede vraag: hoe oud is je vader.

Ik werd zo spinnijdig van die vraag. Mijn vader was toen 73 jaar en ik voelde eigenlijk al in die vraag - ja, als iemand 70 is, moet je verder niet zeuren. Ik heb ontzettend de pest daarin gekregen. Alles voelt anders zodra het over je eigen familielid gaat. Eind van deze maand eindigt er een bijzonder populair avondprogramma: "Kruip in de huid van". Misschien gaat het daar wel heel vaak over - om te proberen voor zover dat kan, om te kruipen in de huid van. Zoiets probeer ik vanavond ook te doen, in alle bescheidenheid.

Wat is sterven? Sterven zou je kunnen zeggen is een proces van loslaten. Dingen en mensen moeten loslaten die voor jou persoonlijk heel belangrijk zijn. Voor ieder van ons zijn andere dingen en andere mensen heel belangrijk. Daarom is het ook zo belangrijk de stervende goed te leren kennen, om te ontdekken wat in zijn of haar leven belangrijk was en nog belangrijk is. Hoe belangrijk zijn voor veel mensen op het ogenblik huisdieren niet. Die kunnen heel belangrijk zijn in hun leven. Dat los moeten laten, dat kan een echt verlies voor ze betekenen. Sterven is afscheid moeten nemen van mensen en van dingen die je dierbaar waren. Het is uit handen geven. En dat is heel moeilijk. Dat kan ik wel makkelijk zeggen, maar het is één van de moeilijkste dingen. Altijd in je leven en ook op het eind vaak. Sterven is ook, zou je kunnen zeggen, je leven voltooien. Ik ga proberen daar zodadelijk nog iets meer over te zeggen.



## II STERVEN IS CONCREET

Het tweede wat ik zou willen zeggen: Het sterven is eigenlijk een abstractie. Ik begin niet voor niets met te zeggen als het over je ouders gaat is het anders. Ik wil daarmee zeggen, sterven is iedere keer opnieuw strikt persoonlijk. Het is ook uniek. Daarmee zeg ik eigenlijk ook dat in zekere zin sterven eenzaam is. Wat wij ook doen aan goede hulp, aan goede zorg, er blijven ook eenzame momenten in. Want dat de mens uniek is betekent, dat er soms momenten zijn, waarop hij over iets wat heel belangrijk voor hem is niet kan communiceren met een ander. Ik wil dat heel reëel zien, dat er eenzame momenten zijn. Dat moeten wij ook niet wegvagen. Sterven is altijd dit sterven van deze persoon. En dat is ook de mens die jij bent en die jij geworden bent, vooral. Daarom zou ik ook willen zeggen, dat lijkt mij voor verpleeg- en verzorgingshuizen heel belangrijk, laten wij het denken over sterven niet loskoppelen tot iets heel aparts, los van iemands levensloop. Los ook van iemands levensstijl. Los van dingen die in zijn leven zijn gebeurd, belangrijke dingen. Mij is dat heel vaak opgevallen. Zo is dit ook zeker iets van de eerste kennismaking met mensen die in een verpleeghuis kwamen. Dan gingen zij vertellen over hun gezin, over hun kinderen, dan kwam het taaje tevoorschijn en dan lieten de mensen de foto's zien. Een van de eerste foto's was heel vaak een foto van iemand die al jaren geleden overleden was. Een kind dat maar 6 weken oud was geworden, of 3 jaar, maar ook op het einde van het leven was dat kind nog helemaal aanwezig. Dat beïnvloedt die gebeurtenis. Men zegt dat er in het leven 92 belangrijke levensgebeurtenissen kunnen zijn. Dat is nogal wat. Naarmate mensen ouder zijn geworden, zijn er steeds meer dingen geweest, dingen gebeurd. Niet alleen zijn er dingen gebeurd, maar door die dingen zijn zij ook op een bepaalde manier in het leven gaan staan. De een is door heel veel pijn en teleurstelling heen een rijk mens geworden, wijs en mild. Een ander is teleurgesteld. Ik heb dit weekend nog twee mensen ontmoet, oude mensen, die zeiden als wij het over zouden kunnen doen, zouden wij het overdoen. Daar klinkt heel veel verdriet in door en dat zat er ook in hun verhaal wat zij mij vertelden.

Sterven moet ook niet losgemaakt worden van geloofsgeschiedenis, van kerkgeschiedenis, van levensbeschouwing. Ik ga ervan uit dat iedere mens een levensbeschouwing heeft. Of hij nou wel of niet in de kerk komt is vers 2. Iedere mens heeft een levensbeschouwing, een manier waarop hij in het leven staat en een manier waarop hij dingen in het leven waardevol vindt of niet. Dat beïnvloedt wie je wordt en wie je geworden bent op je oude dag. Ik wil u een voorbeeld geven van een stuk kerkgeschiedenis in iemands leven, omdat ik dat nu pas afgelopen maandag heb meegemaakt. Ondanks mijn antwoordapparaat, waarop je ook kunt inspreken, was er vorige week vrijdag een mevrouw die heel neerslachtig klomk toen zij had ingesproken en ze zei "zou u mij eens willen terugbellen, want ik wil graag een gesprek met u". Ik belde terug en kreeg haar man aan telefoon en hij zei "ja, wij zouden graag weer eens contact met een pastor hebben, want ik heb darmkanker en mijn vrouw heeft ook grote behoefte aan een gesprek".

Ik heb een afspraak met ze gemaakt, en maandagsmiddag zijn zij bij mij thuis geweest. Twee oude grijze duiven, zou je haast zeggen. Niet alleen het haar, maar ook het gezicht. Zij vertelden mij het volgende verhaal. "Wij hebben allebei in ons leven heel streng katholiek geleefd, ons streng gehouden aan de regels, met name op het gebied van de seksuele moraal." De mevrouw vertelde dat zij acht kinderen hadden, maar een van haar kinderen is rond het tiende jaar aan kanker overleden. Daar had ze geweldig verdriet van, zo'n rouwverdriet, dat haar hele cyclus voortdurend ontregeld was, maar toch zei zij, vonden mijn man en ik dat wij ons aan de moraal en de voorschriften van de kerk moesten houden. "10 jaar geleden," vertelden zij, "konden wij er niet meer tegen, toen zijn wij uit dat wettische systeem weggegaan, maar nu heeft mijn man kanker, gebruiken we allebei ook het Maerman dieet, het kan ook nog best een hele tijd duren, misschien zal hij zelfs aan deze kanker niet eens sterven, maar toch met het ouder worden, wordt je herinnerd aan je eindigheid, maar nu met die kanker denk je nog veel meer na over sterven, over doodgaan, over eindigheid. Wij beiden hebben nu het gevoel dat we nergens meer bijhoren. De vraag die wij u willen stellen," zeiden zij, "is als mijn man stervende is kunnen wij dan nog wel het sacrament van de zieken ontvangen, want onze zoon heeft twee keer het sacrament van de zieken ontvangen en hij heeft daar zo'n steun aan gehad. Wij bidden thuis ook wel, wij geloven wel, maar die kerk zit ons zo geweldig dwars." Zij hadden nog een vraag. De man stootte zijn vrouw even aan en zei "je wou hem nog iets vragen". Het was kennelijk een heel moeilijke vraag voor ze. De vrouw vroeg "als wij nu weer naar de kerk willen gaan, moet ik dan eerst biechten?" Tegen alle regels in zei ik nee, want ik dacht, deze mevrouw heeft al gebiecht en ik dacht nog iets anders. Ik dacht: misschien moet de kerk wel te biecht gaan bij deze twee mensen, want u moet ze ook voor u zien. Ik was erg geroerd door de toon en manier waarop zij dit vertelden. Mensen geschonden door een stuk wettische kerkopvatting en tegelijkertijd op zoek naar een stuk mildheid en een stuk zachtheid. Ik wil dit verhaal maar eens vertellen, want dit is niet één verhaal. Er zijn veel van dit soort verhalen en het is ook zo'n verhaal dat laat zien hoe geloofsgeschiedenis enorme invloed kan hebben op wie mensen worden.

Ik denk dat het ook belangrijk is om te zeggen dat de manier waarop mensen over God denken van groot belang kan zijn rondom hun sterven. Of zij God zien als een strenge, iemand waarvoor je moet vrezen, of dat mensen God meer kunnen beleven als een barmhartige, als iemand die je aanvaardt. Want ik denk dat dat grote invloed heeft op de vraag of geloven voor mensen een steun is op het einde van hun leven of dat het een belemmering is. Er wordt nogal eens door sommigen gezegd als mensen maar geloven, dan sterven zij makkelijker. Ik heb altijd een beetje de neiging om te zeggen, de vraag is daarbij ook altijd hoe geloven mensen. Ik heb ook gelovige mensen gezien voor wie het geloven juist niet hielp bij het sterven, maar integendeel hen leek tegen te houden.



### III STERVEN IN DE HOGE OUDERDOM: ONDERSCHIEDINGEN

Het sterven in de hoge ouderdom, daarmee hebben wij het meest te maken in de verpleeg- en verzorgingshuizen. Ik maak een aantal onderscheidingen.

1. Er zijn in verpleeg- en verzorgingshuizen heel veel mensen die zien eigenlijk uit naar de dood. Die mensen eigenlijk de dood. Ik bedoel niet in de vorm dat hun leven beëindigd wordt, maar ik bedoel al die mensen die zeggen "was ik maar dood, was ik er maar niet meer", of "zuster ik bid iedere avond dat God mij vannacht maar haalt", of "broeder, ik hoop maar dat ik net zo mag sterven als mijn man, plotse-ling, dat ik er niks van zal merken". Dat zult u wel herkennen, mensen die eigenlijk hopen dat ze niet meer zo lang hier hoeven te zijn. Dat is in te leven, denk ik, die gewenste dood. Die dood waar men naar uitziet. Eén van de kenmerken van de oudere mens is dat hij alsmear ouder wordt, vaak te maken heeft met een opeen stapeling van heel veel verliezen. Daar sta je vaak als werkers in het huis niet zo bij stil. Ik noem maar eens dat je zoveel afhankelijkheden hebt als je oud bent geworden, de mensen in een verzorgings- en verpleeghuis. Ik heb pas aan een groep verpleegkundigen in het ziekenhuis aan wie ik cursus geef gevraagd: "wat lijkt je het ergste, van als je in het ziekenhuis bent?" "Dat je niet alleen naar de w.c. kunt", zeiden zij. Een ander zei, "als je op de po zit en je krijgt bezoek". Dat vond ik heel opvallend. Dat zou ik zelf ook zo vinden. Dat je al die heel gewone dingen van je lichaam niet meer zelf kunt doen, dat je overal hulp bij nodig hebt. Bij ongelooflijk veel dingen, dat je je horloge niet meer kunt opwinden, dat je niet meer zelf kunt eten, dat je niet meer zelfstandig kunt drinken. Je kunt het misschien wel maar de helft van de koffie gaat over je jurk, of over je pak heen en je schaamt je daarvoor. Want wij zeggen wel dat is niet erg meneer, maar ik was eens bij een man met een halfzijdige verlamming, hij lag in zijn ontlasting. Ik zei mag ik wel bij u binnen komen, want dat mag de verzorging wel, maar dat mag ik natuurlijk niet zomaar. Hij zei "komt u maar eens even bij mij zitten, zo is het nu wel 6/7 keer per dag dat ik hier zo lig en de zusters helpen mij ook heel goed, daar heb ik niks geen kritiek op, alleen één ding stoort mij voortdurend, als ik tegen ze zeg dat ik het zo erg vindt dan zeggen ze o meneer, dat is niet erg, wij helpen u wel. Hij zei "ze doen het prima, maar ik wou dat ze soms eens zeiden, ja, voor u is het wel erg." Over gewoonten gesproken, het is denk ik wel eens goed om dat toch maar eens te benoemen.

Ik noem andere verliezen. Het verlies van je levenspartner. Er zijn heel wat mensen in de verzorgings- en verpleeghuizen die tot voor vrij kort nog samenwoonden met hun man of vrouw, vaak degene die voor hun gezorgd heeft, misschien hebben zij vaak tegen elkaar gezegd "als jij nou maar eerst gaat". En dan gebeurt het precies andersom. Daarmee zijn mensen vaak in een soort dubbel rouwproces. Juist hun partner verloren en dan moeten ze ook nog uit hun eigen vertrouwde omgeving.

Hoogbejaarde mensen maken het bij herhaling mee dat zij niet alleen hun partner verliezen maar ook broers en zussen. Leeftijdgenoten vallen weg, dat betekent ook er is niemand tegen wie je nog kan zeggen: "weet je nog van toen". Juist in je ouderdom herinner je je zo goed de dingen van vroeger en dan kun je er niet meer samen over praten.

En dat wat misschien wel één van de moeilijkst te verwerken dingen is of eigenlijk niet verwerkt kan worden, het overleven van de eigen kinderen. Veel hoogbejaarden verliezen in hun levensloop twee keer kinderen. Vroeger was er veel meer kindersterfte. Nu worden ze oud, 90 - 95 jaar en dan overleven ze nog een keer hun kinderen. Dan hoor je mensen ook vaak zeggen "was ik maar gegaan, ik had er de tijd wel voor", of "ik ben toch alleen maar een last". In de hoge ouderdom valt enorm veel zingeving weg. Ik was een keer op een avond in een verpleeghuis om met bewoners te praten over wat het is om te wonen in een verpleeghuis. Ik gaf een kleine aanzet, één woord. Dat was het woord "wachten". Er was een mevrouw, ze zat ongeveer rechts voor mij, ik zal het nooit vergeten, "ja" zei zij, "wachten, wachten op de dood" en begon heel hard te huilen. Ik was daar erg stil van, moet ik zeggen. Er waren verschillende mensen daar die zeiden "ja zo kun je ons leven wel typeren hier, wij wachten hier op de dood".

Ik heb al genoemd veel mensen bidden om die dood en er is soms ook een angst voor de lijdensweg. Nogmaals gezegd de gewenste dood mag niet verward worden met het vragen om de dood. Dat is een heel ander verhaal, dat wou ik vanavond een beetje terzijde laten.

2. Het tweede onderscheid dat ik zou willen maken is het langdurig sterven wat in verpleeg- en verzorgingshuizen soms te vinden is. Daarmee bedoel ik dit, b.v. die mensen die ziek worden, die zichzelf voorbereiden op hun sterven, afscheid nemen, de ring weggeven b.v., of kleine andere dingen die er nog zijn. Wij denken ook dat zij er niet lang meer zullen zijn, we zeggen dat ook tegen elkaar, of we komen 's morgens op het werk en we denken nu zal die meneer er toch wel niet meer zijn en dan kijk je in het schrift en dan is hij er nog wel. Dan ben je drie dagen vrij geweest en hij is er nog. Kom je een paar dagen later en hij is niet overleden, nee, hij zit weer in een stoel, nog wel met de kamerjas aan, maar daar zit hij. Je hebt een klein praatje met hem en hij zegt tegen je "ja zuster, ik zit hier nou wel, maar ik wou dat ik hier niet gezeten had". Zelf denk je misschien ook wel was maar gegaan, dat was misschien wel het allerbeste, dat was ook zijn wens.

Ik denk dat u allemaal die situaties kent. Ik heb dat altijd een van de echt moeilijkere situaties gevonden in het verpleeghuis. Die mensen die zo graag wilden, die eigenlijk al van alles afscheid hadden genomen en die dan nog weer een stukje verder moesten. "De weg was nog niet ten einde", terwijl iedereen en ook zichzelf en de familie dat al gedacht had. Zelfs diep in jezelf kan het zijn dat je het hun een beetje kwalijk neemt. Ik weet wel dat je dat niet letterlijk moet opvatten, maar gevoelsmatig wel.



Ik heb bij mijzelf ontdekt, dat wanneer mensen langdurig sterven na de 4e à 5e dag mijn dagelijkse aandacht voor de ernstig zieke verslapt. Ik kwam niet meer op de 5e dag en op de 6e dag ook niet. Dan kwam ik 's avonds thuis en dan dacht ik "ik ben helemaal niet bij die mevrouw geweest". Aanvankelijk stelde ik mijzelf gerust en zei ik ben druk geweest, maar ja, dat was ik 4 dagen geleden ook al. Dus dat klopte niet erg dat druk zijn. Toen dacht ik er is misschien iets anders aan de hand.

Het werd mij heel duidelijk, toen ik eens op een dag op een afdeling kwam waar iemand heel langdurig stervende was. Er was een heel jolige stemming op die afdeling, niet alleen de zusters waren in een jolige stemming maar ikzelf ook. Ik was niet helemaal mijzelf, maar ik was wel in een soort melige stemming. En ik zei wat zijn wij toch in een rare bui, terwijl hier toch iemand ligt te sterven en zij zeiden ja, dat is zo, wij zijn in een rare bui, wat is dit. Wij hebben er heel eerlijk met elkaar over gepraat, we zeiden het duurt te lang, we kunnen het zelf eigenlijk niet aan. Het was denk ik een heel belangrijke bewustwording, over en weer voor elkaar, om opnieuw de aandacht weer te richten. U herkent het misschien wel. Psychologisch stellen wij ons kennelijk wat in op een bepaald moment, zo'n 4 - 5 dagen en dan moet het eigenlijk gebeurd zijn.

3. Het derde onderscheid dat ik zou willen maken, dat zijn de mensen die moeten sterven. Laten wij goed bedenken dat er oudere mensen zijn die nog ontzettend graag, nog ouder worden. Ik ken iemand van 98 jaar, die wil ontzettend graag meemaken hoe dat is om 100 jaar te worden. Die wil misschien de burgemeester een keer zien, dat weet ik niet. Maar die wil dat graag meemaken. Of sommige mensen die zeggen ik wil dat of dat nog in de familie meemaken. Dat mijn jongste dochter zoveel jaren getrouwd is b.v. Dus het is niet zo, er is een spreekwoord dat zegt "oude mensen moeten sterven, jonge mensen kunnen sterven", zo met de suggestie, in de ouderdom is dat voor mensen vanzelfsprekend. Nee er kan ook verzet zijn tegen de dood. Men wil nog helemaal niet sterven, men moet wel, omdat de ziekte, of omdat andere oorzaken hun niet langer de kans geven om te leven. Maar men zou nog willen genieten. Dan krijg je nog heel andere belevingen. Dan kan het ziek worden een heleboel verdriet losmaken. Een mevrouw zei tegen mij "ja, ik ben 86, dan weet je natuurlijk wel dat er een dag is waarop het jouw dag is, maar dat ik nog kanker moest krijgen, dat had ik nooit gedacht en daar had ik ook nooit bij stilgestaan, daar werd ik heel verdrietig over". Ik merkte ook aan haar dat zij daar ook opstandig over werd. Zij zei "waarom moet mij dat overkomen, ik heb altijd goed geleefd, waarom moet ik dat nog krijgen". Dus ook in die oudere mensen kan soms verzet en boosheid loskomen, omdat hij dat nog moet meemaken. Een diepe teleurstelling. Iemand zei een keer tegen mij "ik ben niemand tot last, waarom moeten ze mij eigenlijk nog ziek maken, laat mij toch rustig gezond". Soms is er ook boosheid bij mensen te proeven, niet omdat zij moeten sterven maar omdat zij niet thuis kunnen sterven. Daar weet u in dit huis veel van.

Mensen die er op gehoopt hadden, er op gerekend hadden, dan moeten zij toch nog in de laatste weken of in de laatste dagen uit hun eigen huis weg. Dat is reusachtig moeilijk voor heel veel mensen. Zij kunnen zich weggeduwd voelen, weggestopt. Ze reageren dat ook vaak af op diegene die het meest voor hen gedaan heeft. Dat is juist het allerpijnlijkste. De naaste familie die vaak zelf aan de grens is of daarover, die krijgt het meest de verwijten te horen van "jij hebt mij hierin gedouwd, had je het niet langer vol kunnen houden, ik heb toch ook jou opgevoed" en noem maar op. Als kind kun je echter nooit teruggeven aan je ouders wat zij voor je gedaan hebben.

Je ouders hebben je je leven gegeven, dat heb jij hen niet gedaan, je schiet eigenlijk altijd tekort t.a.v. je ouders. Op dat soort momenten kan daar geweldig op gespeculeerd worden. Niet opzettelijk, maar het gebeurt ondertussen wel.

#### IV STERVENSBEGELEIDING

Het vierde wat ik heb opgeschreven is wat is nou stervensbegeleiding. In de eerste plaats wilde ik nog eens zeggen, dat ik het een heel moeilijk en ook wat onnatuurlijk woord vind. In de tweede plaats heb ik opgeschreven dat ik onder stervensbegeleiding versta concrete hulp en zorg die elke dag aan ernstig zieken wordt gegeven. Daar begin ik mee. Dat noem ik het werk wat de verzorging en verpleging doet in de huizen. Dat zijn heel gewone dingen, maar die heel gewone dingen schart ik zelf heel hoog in. Als iemand moe is en je wast hem op een prettige manier, iemand voelt dat wel of hij gewassen wordt of schoongemaakt, het zijn twee verschillende dingen. Als je gewassen wordt dan krijg je ook een band met de zuster die dat doet en dan vertelt iemand je misschien ook iets van zichzelf. Ik wil dat niet graag scheiden hulp en begeleiding. Eerst de gewone dingen doen, voor mij is dat een uitgangspunt.

Het volgende wat ik heb opgeschreven is dat stervensbegeleiding heeft te maken met het vertrouwen wat je ontvangt. Vertrouwen kun je nooit afdwingen, vertrouwen dat krijg je. Dat bouw je ongemerkt op door de manier waarop je bij iemand bent. Ik heb zelf 1 week in het ziekenhuis gelegen, niet ernstig, wel lastig. Er waren zusters bij, die als zij mij hielpen mij het gevoel gaven dat ik de enige patiënt in het ziekenhuis was. Hoe zij daarin slaagden weet ik niet, maar dat gevoel gaven zij. Er waren er ook die waren al lang op weg naar de volgende patiënt, daar zei ik ook niks tegen. Tegen die andere zei ik wel wat. Dus de hele manier waarop je er bent maakt reusachtig veel uit. Iemand die afhankelijk is neemt enorm nauwkeurig waar. Een van de angsten is dat ze je een zeurpiet vinden. Daar ben je heel bang voor, de een wat meer dan de ander, maar haar leeft vrij sterk. Als je geholpen wordt door iemand die jou het gevoel geeft dat je niet lastig bent dan kan het vertrouwen ook groeien. Als de hele dag rondom een patiënt wordt geroepen "ik ben zo druk", dan drukt die patiënt zich steeds verder, geestelijk gezien. Niet allemaal, dat weet ik ook wel, maar een heleboel mensen wel. Daarmee probeer ik ook het volgende te zeggen, stervensbegeleiding is voor mij ook dat een ander een klein stukje van zichzelf aan jou toevertrouwt, van wat hij belangrijk vindt.



Misschien wil hij wel tegen jou iets vertellen over zijn kleinkinderen, of over zijn kinderen. Dat ligt er maar aan. Het kunnen allemaal ontzettend verschillende dingen zijn.

Ik noem onder stervensbegeleiding ook dat wij gevoelens en emoties van mensen serieus nemen. Dat vind ik niet alleen rond stervensbegeleiding gelden, dat vind ik überhaupt gelden. Gevoelens en emoties serieus nemen, er niet tegenin gaan. In het ziekenhuis heb ik in die cursus een ronde gedaan rondom de vraag "denk er eens over na op welke manieren je in je werk angsten tegenkomt". Dat zou je in het verpleeghuis ook kunnen doen. Dat zou een aardige opdracht zijn. We zijn met teveel om dat vanavond uit te voeren. Schrijf eens op hoe je angsten tegenkomt. Je komt tal van angsten tegen.

Ik hoef maar door de gang van een verpleeghuis te lopen en ik zie iemand oefenen met de fysiotherapie, niks ten kwade van de fysiotherapie, maar zo bij herhaling hoorde ik zeggen "toe maar mevrouw, niet bang zijn". Dan zag ik dat gezicht van die mevrouw en die dacht "nog effe en dan ga ik". Angst die waarneembaar is. Er zijn ontzettend veel soorten angst en ik merk dat het heel moeilijk is om met angst om te gaan. Bij angst heb je de neiging om het weg te praten. Ik denk dat dat ook iets te maken heeft met "durven wij de angst van die ander toe te laten bij onszelf". Stervensbegeleiding is volgens mij ook meer proberen te luisteren dan te antwoorden. Wij denken heel vaak dat wij moeten antwoorden op allerlei dingen. We hoeven vaak niet te antwoorden. Mensen delen ons gevoelens mee, in vraagvorm soms, maar zij vragen niet om pasklare antwoorden. Stervensbegeleiding is voor mij ook de ander de ruimte geven om zichzelf te kunnen zijn en om zichzelf te kunnen worden. Ik ben er langzamerhand steeds meer van overtuigd geraakt, dat rondom het sterven, mensen nog 1 keer de film van hun hele leven opzetten.

Soms willen ze een stukje van die film laten zien aan iemand anders. Soms willen ze daar niemand iets van laten zien en willen zij dat rustig voor zichzelf verwerken. Daarom, ik ben blij dat ik die geluiden nu meer begin te horen, daarom hebben mensen soms ook nog dagen nodig om te kunnen sterven, omdat ze met innerlijke levensprocessen nog niet klaar zijn, nog mee bezig zijn. Vandaar dat ik er ook ontzettend veel vragen bij zet dat het sterven tegenwoordig verhaast dreigt te worden in sommige situaties. Er wordt de indruk gewekt van je moet snel sterven, alles moet snel op 't ogenblik. Dus dit ook. Daardoor geef je de mensen geen kans tot levensvoltooiing. Dat is volgens mij heel wezenlijk. Vroeger waren er in de katholieke traditie nog een heleboel rituelen, van o.a. bidden voor de overledene. Dat vinden wij misschien op 't ogenblik een beetje vreemd, maar er zat wel iets heel goeds in, er zat nog de gedachte in van het leven stopt niet ineens. Ik denk dat daar een belangrijke wijsheid inzit.

#### FAMILIE

Het volgende waar ik graag iets over zou willen zeggen is de stervende en zijn familie. Dat is heel ingewikkeld. Op de eerste plaats zijn er mensen die geen familie meer hebben. Dat noem ik omdat voor sommigen de verzorger wordt als familie of zelfs meer als familie. Ik vind het heel belangrijk, dat leidinggevend in tehuizen dat goed in de gaten houden. Daar wil ik zodadelijk nog iets over zeggen.

Dus verzorgers worden soms als familie, of medebewoners worden ook wel eens als familie, omdat het nog het enige echte contact is wat mensen hebben. Er is gewoon geen familie meer, of er is nog wel familie maar die kan niet meer komen, want die is zelf al zo oud.

Het volgende wat ik over familie wil zeggen is dat wij in de gezondheidszorg alsmäär praten over "de familie", maar "de familie" bestaat niet. Familie is nooit één. Daarmee bedoel ik niet dat zij ruzie hebben, maar familie is nooit één. Familie is altijd te onderscheiden. Het gaat altijd om de man of om de vrouw, de broer of de zus, de vriend of de vriendin als je dat ook maar even bij familie wil rekenen, of het gaat om kinderen of kleinkinderen. Als er 6 kinderen zijn, dan zijn die ook niet allemaal hetzelfde, want ieder kind heeft zijn eigen emotie, zijn eigen relatie met betrekking tot zijn vader of moeder. Dat is totaal verschillend.

Daar zal ik zodadelijk nog iets naders over proberen te zeggen. Niet alleen heeft ieder kind zijn eigen relatie met betrekking tot zijn vader en zijn moeder, maar ieder kind heeft ook zijn eigen, en iedere familie heeft ook zijn eigen wijze van omgaan met emoties. Laat ik u een voorbeeld noemen. Dat is het makkelijkste. Een tijdje geleden, in een van de cursussen, ontmoette ik een verzorgster op een gang met een hoogrood gezicht. Ik had een kort gesprek met haar en zij vertelde mij dat zij al een paar jaar lang alsmäär aangezichtspijn had. Zij ging van dokter naar dokter en van specialist naar specialist. Het leek mij op zich al vreselijk om de hele dag aangezichtspijn te hebben. 3 weken later ontmoette ik haar voor een tweede keer en toen raakte ik verder met haar in gesprek. Toen vertelde zij mij het volgende verhaal.

Tussen haar lie en 19e jaar had zij bij haar thuis geleefd met haar vader die een astmatische bronchitis had. Dat lijkt mij verschrikkelijk. Die vader werd bij herhaling, door zijn onmacht natuurlijk, geweldig boos en reageerde dat af op het gezin. Wat gebeurde er nu, de moeder zei alsmäär, jongens let op vader, rekeninghouden met vader. Acht jaar lang was dat de grote slogan, rekeninghouden met vader. Vader zelf had ook wel door, dat hij af en toe teveel agressie op zijn kinderen en zijn echtgenote afstuurde, maar hij zei dan voortdurend, "neem me niet kwalijk maar ik ben ook ziek". Acht jaar, nu is die vader overleden, wat zegt nou die verzorgster tegen mij. Haar vader is twee jaar geleden overleden. Ja, zegt ze, ik moet flink zijn, want nu moet ik mijn moeder steunen. Zo iemand loopt rond met aangezichtspijnen. Ik zei heb je dit al eens tegen een dokter gezegd, nog nooit. Was ook nog nooit naar gevraagd. Nou, ik ben geen dokter, maar .....

Ik vertel u dit verhaal om u een stijl te laten zien, een heel uitgesproken stijl, hoe in een gezin met emoties omgegaan kan worden, er wordt eigenlijk niet met emoties omgegaan. Al die emoties worden verdrongen. In crisissituaties, in belangrijke situaties als rondom het sterven dan komt als het ware de manier waarop ikzelf, de manier waarop familie met gevoelens en emoties omgaat, onder een soort vergrootglas te liggen. Wat je voor die tijd niet hebt gekund, daarvan is maar de grote vraag of je dat rondom het sterven wel kunt. Ik noem u dat omdat u namelijk met al die verschillende stijlen, op allerlei manieren te maken hebt. Daarom heb ik een aantal families onderscheiden. U moet maar eens kijken of u dat herkent. En die onderscheidingen lopen dwars door families heen.



Als ik zo nadenk over verschillende families die ik heb ontmoet rondom sterven, dan ben ik de volgende families tegengekomen.

De regelaars. Deze heb ik bovendien gezet want die ergeren ons het meest. Dat zijn de mensen, die de dingen willen doen die wij eigenlijk zelf vast willen houden o.a. Maar ook als iemand overleden is dan zijn zij de eersten die zeggen, waar kan ik de telefoon vinden om de begrafenisondernemer te bellen. Dus de regelaars. Het is een manier om om te gaan met emoties. Ik regel. Ik ben de grote organisator.

Een ander type van familieleden dat ik tegengekomen ben, zijn niet de regelaars maar de gespannenen, mensen die heel gespannen zijn. Ook heel angstig, misschien hebben ze nog nooit iemand zien sterven. Er kunnen allerlei redenen achter zitten. Gespannen mensen.

Dan heb je de vragers. Mensen die alsmaar een vraag hebben. Waarvan je ook denkt, nou als ik het bezoek aan die kamer even kan uitstellen, dan doe ik dat maar, want dan krijg ik geen vraag. Of wat zal hij nou wel weer vragen. Die mensen met al die vragen, raken vaak aan een stukje onzekerheid van mijzelf. Want dan denk ik wat moet ik er allemaal mee en als ik dan ook nog rondloop in een wit uniform, ga ik nog van mijzelf denken dat ik het allemaal moet weten.

Zoals bij dat indrukwekkende congres in Utrecht over afscheid en adoptie. Er was een ziekenverzorger die zei "soms zou ik wel eens tegen de mensen willen zeggen, luister eens even ik ben ook maar een meisje van 17". Voor zichzelf dacht zij ook ik moet het allemaal weten in mijn witte uniform.

Dan heb je de opbellers. Die mensen die zie je niet, maar die bellen bij herhaling op. Herkend u ze allemaal die mensen. Ja, we zijn met veel te veel, maar we zouden er eens met elkaar over moeten praten, wat het allemaal bij onszelf oproept.

Dan heb je de niet gediplomeerde dokters in de familie. Daar zijn veel mannen onder hoor. Die komen eens even kijken, blijven ook niet lang bij de stervende, die staan zo weer buiten en dan zeggen ze, dat kan niet lang meer duren.

Dan zijn er de mensen die ontredderd zijn, dat zijn heel andere mensen. Van alle leeftijden zijn die. Daar wil ik graag dit aan toevoegen. Voor mij is de laatste tijd in veel contacten duidelijker geworden, daar was ik mij nooit zo van bewust, het is voor veel kinderen -daarmee heb ik het niet alleen over kleine kinderen, maar ook over jong volwassenen, over mensen die tussen de 10 en 20 zijn, maar ik heb het ook over mensen van mijn leeftijd, 40-, 50-jarigen, ik ben 40, ik heb het ook over 60-, 70-jarigen- het is voor kinderen vaak buitengewoon moeilijk om hun ouders verdrietig te zien en onmachtig. Wij kunnen niet goed, ik generaliseer nu een klein beetje, wij kunnen niet goed tegen de onmacht van onze ouders. Dat vinden wij heel moeilijk.

Henk Mosschel, "Rondom 10", waarin een predikant uit de Achterhoek, die ikzelf heel goed ken en zeer waardeer als een heel goede pastor, de moed gehad heeft om in die televisie-uitzending te zeggen "ik kan het niet opbrengen om mijn gedementeerde moeder te bezoeken". Het halve land is over de man heen gevallen. Maar hij heeft iets gezegd wat ik herkend heb bij veel mensen. Hij zei "mijn moeder, die altijd zo'n flinke vrouw was, die nu zo afgetakeld is, zo onluisterd". Die mensen, die ontreddering, het is heel moeilijk om dat aan te zien. Ik heb wel eens gezegd iedereen mag dementeren, maar mijn vader moet dat niet doen. U voelt wel aan wat ik daarmee bedoel.

Dan zijn er de stillen onder de families. Je krijgt er bijna geen contact mee. Soms zijn het mensen door wie heel veel heen gaat. Een keer kwam een dochter naar mij toe, die zei "u hebt dat nou wel vaker meegemaakt, dat sterven van mensen, wat denkt u zou het nog lang duren". Ik had nog niet veel contact met haar gehad in die dagen. Ze zei, zou het nog lang duren. Ik zei, mevrouw vindt u het moeilijk om zo lang bij uw moeder te zitten. Ja, zei ze. Ik zit hier al twee dagen en alles van mijn leven en van wat ik met mijn moeder heb meegemaakt, komt bij mij terug. Ik heb wel een dik uur met haar gepraat op de gang, op een bankje. Ze heeft me heel veel verteld. Er ging enorm veel in haar om. Dus die hele vraag van hoelang duurt het nog is heel vaak een signaal. Mensen willen even iets los kunnen maken, iets kunnen luchten, of hoe moet je het zeggen.

Dan zijn er ook wel onder de families, de rustig nabij. Mensen die er heel rustig mee kunnen omgaan. Aan wie je vaak ook als hulpverlening, als verzorging, een stukje steun hebt. Die je ook dingen aangeven. Een van de schitterendste boeken die ik ooit heb gelezen, ook in een stukje samen optrekken van verzorging en familie, is het boek van Corien Bossema -"een vrouw van alle dag". Dat is werkelijk heel indrukwekkend. Als u het nog niet gelezen heeft moet u het maar eens doen. Het is ook niet moeilijk. Het leest als een roman en het is heel indrukwekkend. U kunt er ontzettend boeiende dingen in terugvinden. Hoe er met geloofsgeschiedenis is omgegaan in dat boek, een vrouw die jaren niet kerkelijk was geweest, hoe dat een rol ging spelen, en die dochter die nooit kerkelijk was opgevoed, hoe die daar zeer eerbiedig met haar moeder mee omgaat. Buitengewoon indrukwekkend. Ik wil daarmee ook vertellen, tot voor kort zeiden wij in de gezondheidszorg over familie alleen maar dit "van familie heb je meer last dan gemak", maar gelukkig zijn we langzamerhand in een ander periode aangekomen. Dat vind ik een heel weselijke ontwikkeling.

Dan heb je nog de praters onder de familie. De mensen die ook rondom een sterfbed niet kunnen zwijgen. Zij moeten praten. Stilte bedreigt hen ontzettend. Doodsbequaamd worden zij ervan. Als je die mensen meemaakt rondom het Sacrament van de zieken, dan heb je ook kans dat ze allemaal zo ver mogelijk tegen de verwarming aansittent. Zij zoeken warmte, warmte geven kunnen zij kennelijk niet. Je hebt mensen die er dicht om heen staan, maar je hebt ook mensen die er zo ver mogelijk vandaan blijven.



Dan heb je nog de ruzies rondom het sterven. We moeten niet overdrijven natuurlijk. Ik heb eens een keer een kleine steekproef gehouden in een groep. Er was iemand die zei, altijd die ruzies rondom de sterfbedden. Dat hoorde ik vaak en ik dacht nu wil ik het toch wel eens weten. Ik vroeg ze zich de laatste 10 situaties te herinneren waarin iemand gestorven was in dit huis, hoeveel ruzies in de families heb je ontmoet. Toen bleek het er maar 1 te zijn. Kennelijk maakt dat heel grote indruk op ons. Daarom denken wij dat bijna alle families ruzie hebben. Maar dat is natuurlijk niet zo. Er zijn ook families waar je een hele band mee krijgt, tenminste dat heb ik wel vaak zo gevoeld.

Dan zou ik nog graag als onderscheid willen maken, families waarin op het einde van het leven verzoening tot stand komt. Wij hebben nogal eens de neiging om van buitenaf te zeggen, had dat niet wat eerder gekund. Kennelijk niet, ruzies in families kunnen buitengewoon hardnekkig zijn.

Als er dan toch nog op zo'n moment een verzoening tot stand komt, vind ik dat een bijzondere belevenis en is dat een groot goed. Ik denk dat wij met onze soms wat snelle oordelen, daar een klein beetje rustig in moeten blijven, een beetje buiten moeten blijven. Toch hebben wij daar in toenemende mate mee te maken. Families die elkaar rondom het sterfbed na jaren voor het eerst weer zien. Ook zullen we steeds meer te maken krijgen met families waarin een scheiding plaats heeft gevonden. Ik hou dat buiten iedere morele beoordeling, dat is niet aan mij, maar waar wel die gebeurtenis ligt en waar mensen elkaar lang niet hebben gezien; ik denk dat wij moeten leren hoe daarop in te gaan. Nu al zullen velen van u al verhalen kunnen vertellen, hoe het ene familielid u opbelt en vraagt is die er ook, want als dat zo is kan ik niet komen. Het kan heel moeilijk zijn hoe daar exact mee om te gaan. Hoe ik daarmee omga hangt ook af van wat mijn eigen gevoelens zijn rondom dit soort levenssituaties.

Ik zou ook willen zeggen dat voor ieder familielid geldt, dat hij zijn eigen tempo van verwerken heeft. Sommige mensen hebben het al aanvaard en een ander familielid kan nog helemaal niet zien dat ze vader of moeder binnenkort zullen moeten missen, of de man of de vrouw. Ik heb in korte tijd achter elkaar een sterfbed meegemaakt, waar de vrouw bij aanwezig was, en terwijl de man overleden was, zag zij het nog niet. Nog tot 1,5 minuut voor zijn sterven zei die vrouw, hij wordt nog wel weer beter. Toen hij overleden was, vond ik het ontzettend moeilijk om aan die mevrouw duidelijk te maken dat haar man overleden was. Zij wilde het niet zien. Wat soms wel eens met een mooi woord ontkenning heet, dat duurt soms tot het allerlaatste moment toe.

N.B. Meer over familie in het boek: "Mijn moeder weet mijn naam niet meer", over demantie in de familie. Dit verschijnt december 1987, uitgeverij Voorhoeve, Den Haag.

## V STEEVEN IN EEN ORGANISATIE

Sterven in een verpleeg- of verzorgingshuis is sterven in een organisatie en een organisatie heeft een eigen wil. Een organisatie wil orde. Een directrice die ik heb meegemaakt, die ik overigens zeer waardeer, ik zeg niks naars over haar, maar die zei wel vaak als ik haar tegenkwam, is het rustig in huis. Een organisatie wil eigenlijk rust en orde. Een organisatie wil ook dat de dingen soepel en efficiënt verlopen. Een organisatie heeft dus vele bedrijfsmatige aspecten, dat moet ook anders wordt het een chaos. Jij, jijzelf bent een radertje in die organisatie, ook de pastor is maar een radertje. Daar moeten veel pastores aan wennen heb ik gemerkt. In de parochie waren zij het centrum en nu zijn zij maar een radertje. Dat is heel wat anders, leren in zo'n organisatie te werken. Dat heb ik zelf ook een beetje moeten leren. Je bent echter niet alleen een radertje in die organisatie, je bent ook deze mens in die organisatie en daar wil ik ook iets over zeggen. Want wie ben jij of wie ben ik. Misschien ben je nog maar heel jong en heb je nog nooit iemand zien sterven. In toenemende mate gaan er mensen in de verzorging, die nog nooit iemand hebben zien sterven, of nog nooit een overledene hebben gezien. Want het sterven en het dood gaan is buiten ons gezichtsveld terecht gekomen. Dat vindt niet meer thuis plaats. Of misschien ben je al jaren lang werkzaam in de gezondheidszorg en heb je veel ervaring. Misschien heb je wel eens gezegd tegen anderen je went wel, of zeggen anderen dat tegen jou en wen je eigenlijk helemaal niet. Misschien ben je vaak heel onzeker, met name ook rondom de stervende. Ga je maar liever niet die kamer binnen en ben je blij als een collega net iets eerder gaat.

Of ben je blij dat er net iets voorvalt, waardoor jij niet hoeft te gaan, onzeker, daar hoeft je je niet voor te schamen. Die gevoelens hebben wij allemaal. Ik weet nog dat ik de le mevrouw in het verpleeghuis moest bezoeken, toen ik er 2 maanden was en daar hadden ze mij van gezegd, dat zij kanker had. Ik had nog nooit iemand met kanker gezien. Dat zag ik in mijn studententijd ook niet. Ik heb het uitgesteld tot 's avonds 5 uur. Ik wist al de hele dag dat ik daarnaartoe moest, het leek mij verschrikkelijk, maar ik moest wel. Met een loodzwaar gevoel ging ik daarnaartoe. Ik heb veel geleerd van die mevrouw, het ging als volgt:

Zij had een kamer alleen, ik klopte aan, ze zei ja, ik ging naar binnen, ik stelde mij voor, ze zei niet eens ga maar zitten. Ze zei, zal ik u meteen eens wat zeggen, weet u waar ik een hekel aan heb, ik heb een hekel aan predikanten en pastores die het bijbelwoord al klaar hebben voor zij de deurknop vast hebben. Ik zal het nooit vergeten. Ik, behoorlijk op mijn quivive, zei, u wilde eigenlijk tegen mij zeggen dat ik mij daar nu in uw situatie mooi achter zou kunnen verschuilen. Ze zei, gaat u zitten.

Ja, we houden wel zo'n prachtige avond, maar het leren wat sterven is leer je van de personen zelf. Dat leert u niet van mij, dat leert u aan het sterfbed zelf. Daar heb ik geweldig veel van geleerd. Dat verschuilen je maar niet, je mag best onzeker zijn.



Een man die ik kende in het ziekenhuis, werd geconfronteerd met de uitslag van een onderzoek. Een negatieve uitslag. Het was op een maandagmiddag, het was ook een van mijn eerste ervaringen, ik zat met hem in zo'n spreekkamer van het ziekenhuis, u kent die spreekkamers wel, met die asbakken. Ziet u het voor u. Daar zat ik en die man vertelde aan mij wat die dokter gezegd had. En daar zat ik, want ik wist werkelijk niet wat ik tegen die man moest zeggen, ik kon letterlijk geen woorden vinden, kon helemaal niets zeggen. Zo heb ik daar een half uur met die man gezeten. Dat was niet zo prettig. Ik vond dat voor mijzelf heel beklemmend. Toen keek hij mij aan en zei, u weet niet wat u zeggen moet hè. Ik zei, nee. Hij zegt, heel goed, ik ben zo blij dat je een half uur hier met mij hebt gezeten, ik heb veel kunnen nadenken en anders had ik hier alleen gezeten. Nu heb ik een kleine wens, zei hij, ik zou graag een half uurtje met u buiten wandelen. Zo is mijn contact met die man begonnen. Omslachtig stil en een klein eindje wandelen. Daarna heb ik heel veel gesprekken met hem gehad, maar ik wilde u vooral zeggen dat dat niet alleen iets is van jonge leerlingen, maar ook iets, dank ik, van ons allemaal, dat als er hele moeilijke momenten zijn, dan zijn er geen woorden. Als je daarin nou maar probeert echt te zijn en niet van alles verzint. Je kunt dus ook heel kwetsbaar zijn rondom de stervende.

#### VI DE HULPVERLENERS

Ik wil graag ook nog eens zeggen dat het werken in verpleeg- en verzorgingshuizen bij onszelf heel indringende vragen kan oproepen. Een ziekenverzorgster, ergens uit het brabantse, schreef mij pas geleden een brief. Ze schreef ik ben katholiek van huis uit, ben ook actief betrokken bij de kerk, maar nu werk ik in het verpleeghuis en dan zijn er mensen die willen bediend worden, daar help ik ook mee, alleen sinds ik hier werk denk ik steeds bij mijzelf, wil God dit, wat ik hier allemaal zie, dit lijden.

Ik vind het jammer dat ik de brief niet bij me heb, ik had er graag een stukje uit willen voorlezen.

N.B. Deze brief verschijnt begin maart 1988 in het boek "Zorgverleners aan de grens". Uitgeverij Intro, Nijkerk.

Bij lezing dacht ik dit is een signaal. Bij jonge mensen die hier gaan werken, niet alleen bij jonge ook bij oudere mensen, roept de confrontatie met bewoners van een verpleeghuis een heleboel levens- en zinsvragen op. Daarom bent u meer als dat radertje, er kan heel veel met jezelf gebeuren. Daarom vind ik het ook heel belangrijk, hoe veilig ben ik in de organisatie waar ik werk, hoe veilig ben ik op de afdeling waar ik werk en hoe veilig ben ik temidden van collega's. Ik geef de vragen, u moet er zelf maar mee omgaan. Voor mij is die vraag naar die veiligheid ook van mag ik onzeker zijn in mijn werk, mag ik het ook laten zien. Kan ik ergens met mijn emoties terecht. Ook is denk ik heel belangrijk welk voorbeeld gedrag zie ik om mij heen. Je kunt ontzettend onzeker worden als je het gevoel krijgt dat anderen het allemaal heel zeker weten.

Wij denken vaak dat wij het beste voorbeeld geven door te zeggen zo en zo is het, en zo en zo zit het in elkaar. Maar ik denk dat je juist meer zelfvertrouwen krijgt als je merkt dat die zuster die het al 8 jaar doet het soms ook niet weet. Die heeft ook haar twijfels en emoties. Dat vind ik een heel belangrijk voorbeeldgedrag.

Het volgende wat ik graag in hetzelfde verband zou willen zeggen is: Zorgen doet hechten. Dit is een bekende kreet van mij. Daar hou ik nog een aantal jaren aan vast. Zorgen doet hechten. Door het zorgen krijg je een band met de mensen. Niet met alle mensen, er zijn ook mensen waar je een hekel aan krijgt, dat is overigens ook een band, maar precies de andere kant op. Dat zeg ik ook maar eerlijk, want soms is het ook wel eens zo dat er iemand overleden is en je zegt het niet hardop, maar met z'n allen denk je bij jezelf, van die ellende zijn we nu ook verlost. Dat is ook een reële emotie. Waarom zou ik dat verzwijgen. Maar wat ook heel vaak gebeurt is, dat je je aan iemand gaat binden en als iemand gaat sterven dan betekent dat dat ik die persoon moet loslaten. Dat kan ik heel moeilijk vinden. Dat is mij het meest duidelijk geworden op een psycho-geriatrische afdeling waar een mevrouw was die wilde niet eten. Dat verloopt volgens vaste patronen, als iemand niet wil eten. Als iemand 1 à 2 dagen niet wil eten, zeggen we iedereen wil weleens niet eten, ik eet ook wel eens niet. Dat alarmeert nog niemand. Op de derde dag zetten we het in het rapport. Op de vierde dag komt het in de rapportbespreking, op de 5e dag moet de dokter als de grote wonderdoener een oplossing bieden. Er zijn dokters die dat doen, maar er zijn ook dokters die dat niet doen, die zien dat eens even aan. Vervolgens krijg je interne strijd in de teams, dan zegt er een ik zal wel eens naar die mevrouw toegaan, die komt met een triosfante-lijk gevoel terug en zegt, ik heb haar aan het eten gekregen. Hoe weten we niet, maar die mevrouw heeft gegeten. We onderhandelen met de patiënt die niet wil eten, we zeggen, mevrouw neem nou een hapje, of neem nou de pudding, want de kok heeft zo z'n best voor u gedaan, of doet u het nu voor mij, onderhandelen. Het is moeilijk om eindelijk vriendelijk te blijven, we worden soms ook boos. Een keer was ik op een huiskamer tijdens de maaltijd en toen was er een verzorgster, daar heb ik het van geleerd, en die zei, mevrouw als u niet eet dan gaat u dood. Dat was natuurlijk precies wat die mevrouw wilde. Maar toen dacht ik wat is hier precies aan de hand.

Ik heb daar eens met haar over gepraat en toen kwam ik erachter. Ze zei, ja ik vind dit zo'n aardige mevrouw, het was met mijn oma en ik kan haar niet missen. Die mevrouw mocht van haar niet doodgaan. Daar hebben wij een heel goed gesprek over gehad en ik vertel u dat verhaal door. In heel wat verzorgingshuizen hebben directies heel wat stampij als op niet al te handige manier verteld wordt dat mevrouw Gerritsen van kamer 412 naar het verpleeghuis moet, omdat het niet meer kan in het verzorgingshuis. Wat is de stampij, niet het verstandelijke inzicht, want dat hebben die verzorgsters ook wel, maar de emotionele band. Dat kun je zo iemand toch niet aandoen, om die bij ons weg te halen. Dus er groeien emotionele banden en het zou mij heel dierbaar zijn als leidinggevenden daar veel gevoel voor hebben, want ik denk dat er op dat punt heel veel belangrijk begeleidend werk te doen is.



Ik maakte eens een stervende mevrouw mee en er was een verzorgster die ging naar het afdelingshoofd en zei, mag ik erbij blijven want de familie kan het niet aan. Dat is goed, zei het afdelingshoofd. Toen die mevrouw was overleden zei de familie tegen het afdelingshoofd, we zijn heel tevreden over de hele begeleiding, alleen die zuster die er de hele tijd bij was, we waren blij als ze eens even weg was. Wat was er aan de hand. Die zuster kon het niet aan, daar val ik die zuster niet op af, maar het leert mij om goed te kijken en goed te luisteren. Ik val ook het afdelingshoofd niet aan, dat heeft ook geen enkele zin, maar ik wil wat gevoel voeren, voor zover dat nodig is natuurlijk, om te laten merken dat laten we zeggen, ook ikzelf ben in het geding. Vooral omdat u in de tehuisen vaak de mensen langdurig meemaakt is de kans dat je als familie bent, dat je een band hebt heel groot.

Ik zeg nog een paar laatste dingen en dan zal ik ermee stoppen, want u moet ook de kans krijgen.

De relatie tussen de verzorging, de patiënt en de familie is bijzonder ingewikkeld. De familie is jaloers op u. Want u bent jong, u ziet er leuk en fris uit en u hebt de toekomst nog voor u. En u kunt wat zij niet meer kunnen. De familie ziet u als een concurrent. Dat kan wel veranderen, maar u neemt over wat zij niet meer kunnen. De familie is soms ook jaloers, omdat moeder meer tegen u vertelt dan tegen hen. De familie heeft soms ook geen zicht op wat er precies gebeurt. Ze begrijpen het niet. Ik zal nooit vergeten dat ik bij een stervende man was, die dement was geworden. Ik zei tegen die meneer, zullen we het Onze Vader bidden. Hij knikte, hij bad het Onze Vader mee van het eerste tot het laatste woord, zonder één woord te falen. Toen ik wegging kwam de zoon achter mij aan en zei, verdomme, tegen jou praat hij wel en tegen mij zegt hij al twee jaar niets. Ja, ik stond aan de grond genageld, wat een ontreddering zat daarin, hij was echt kwaad, hij zei het letterlijk zo. Hij snapte niet wat die dementie bij zijn vader was, dat kon hij niet begrijpen. Hij had het gevoel nu komt de pastoor en nu doet hij wel zijn mond open en dan bidt hij wel mee en als ik kom zegt hij niks. Ik vond het ontzettend verdrietig. Familie merkt dat soms. U vraagt iets aan de stervende en die reageert en als zij iets vragen reageren ze helemaal niet. Het is een mijnenveld. De verhouding tussen de verzorging en de familie en de stervende.

Ik zeg ook de andere kant ervan. Er groeien ook heel veel positieve relaties. Een dochter zei, mijn moeder moet nu van het verzorgingshuis naar het verpleeghuis, wat ik nog het allermoeilijkst vind is het afscheid nemen van de verzorging. Ik kwam er de laatste twee jaar elke dag, ik had een hele band met ze, ze wisten veel van mij en ik veel van hen. Ik moet nu niet alleen het huis verlaten, maar ook van hen afscheid nemen. Dat gebeurt ook. Ik weet dus heel goed dat het niet alleen maar concurrentie is, maar de familie moet geweldig aan ons wennen. De familie is ons ook zeer dankbaar voor kleine attenties. Koffie, dat klinkt heel onbenullig, maar het is wel zo. Heel vaak zegt men, het was een goed huis, je kon er altijd koffie krijgen. Dat vinden wij heel gewoon, maar zij niet.

Toen mijn vader in het ziekenhuis lag, kwam ik 's avonds laat thuis, al jaren kom ik 's avonds laat thuis en dat zal wel zo blijven, het was rond kwart voor twaalf en ik was toch wel erg benieuwd hoe het met mijn vader was. Ik belde op naar het ziekenhuis en kreeg de zuster van de afdeling waar hij was aan de telefoon. Ik vroeg die zuster hoe het met hem was, zij gaf mij informatie en na deze informatie zei ze, als u nou zo dadelijk niet kan slapen mag u gerust nog een keer opbellen. Dat heb ik altijd onthouden, dat was een uitstekende hulp. Een uitstekende zuster en daardoor kon ik ook goed slapen. Als zij mij het gevoel gegeven had wat moet zo'n man nog om half twaalf 's nachts dan was ik met een rot gevoel gaan slapen en ik had misschien ook het gevoel gehad van hoe maakt mijn vader het daar. Dat zijn hele kleine dingen, maar ik noem u die maar, er zouden er honderden te noemen zijn, dat als je zelf aan de kant van de familie bent dan let je op hele andere dingen en dan ga je die hele kleine dingen ook heel wezenlijk vinden.

Een allerlaatste opmerking. Omdat verzorging afscheid heeft te nemen, moet verzorging ook kans krijgen voor het rouwritueel. Dat klinkt een beetje deftig, maar het afleggen is een rouwritueel. Nu hoop ik niet dat ik teveel mensen over me heen krijg, maar ik ga het toch maar even zeggen. Ik hoop dat het afleggen van gestorven mensen niet teveel en te snel in handen van professionele begrafenisondernemers wordt gegeven. Ik dreig dan altijd oorlog te krijgen als ik dit zeg, maar ik heb ontdekt in de afgelopen jaren dat voor verzorging het afleggen heel belangrijk is. Zij ervaren dat als het laatste wat zij kunnen doen, een voltooiing van de zorg. Tot het ritueel behoort ook dat een leidinggevende komt kijken, niet alleen maar technisch kijken of het goed is, want dat is meestal wel zo, maar ook om te zeggen van je hebt het goed gedaan. Misschien hebt u mijn verhaal wel gelezen wat ik in het BKZ heb geschreven vorig jaar. 4 ziekenverzorgsters in Eindhoven, waar een speciaal project is voor licht dementerende ouderen, die wonen in wat wij dan zeggen gewone mensenhuizen, dat is ook zoiets. Een bewoonster uit dat huis moest naar het ziekenhuis, dat kon nu eenmaal niet anders, dat vonden die verzorgsters verschrikkelijk. Zij belden op naar de afdeling van het ziekenhuis, naar het hoofd, en zeiden, als die mevrouw is overleden wilt u ons dan waarschuwen, want dan willen wij haar graag afleggen. Het afdelingshoofd had dat in de gaten en zei, dat is goed wij zullen jullie waarschuwen.

Een van die ziekenverzorgsters die ik sprak zei, ik heb wel 4 dagen met een krultang in mijn tas gelopen, want die mevrouw had prachtig mooi haar en alleen wij wisten hoe dat haar zat. Toen die mevrouw overleden was belde het ziekenhuis op, zij zijn naar het ziekenhuis gegaan en hebben die mevrouw ook het haar gedaan en afgelegd. Het was hun afscheidnemen van een heel intensieve begeleiding die zij een hele tijd met die mevrouw hadden gehad. Ik geloof enorm in de waarde van deze concrete manier van rouwritueel. Tot het rouwritueel behoort ook het napraten en hierbij bedoel ik niet het evalueren, dat is iets anders, ik bedoel napraten is dit, je bent 3 dagen vrij geweest, er is iemand overleden en je komt terug op de afdeling en je hoort dat mevrouw Jansen is overleden.

Dan vraag je aan iemand hoe was het in de laatste paar dagen, of in de laatste paar uren. Dan kun je twee antwoorden krijgen, nou gewoon, of iemand die even vertelt hoe iemand gestorven is. Die laatste heeft het in de gaten, je wilt graag het laatste stukje van het verhaal horen. Dus wij kunnen elkaar ook helpen, denk ik, in dat afscheidnemen.

Helpen bij stervenden. Ik denk dat het heel vaak een kwestie is van attent zijn, van stil zijn en van omzien, soms ook van bidden, maar dat hangt voor mij allemaal met elkaar samen.

Vanmorgen was ik bij een heel andere groep, voortgezette opleiding ziekenverzorgende. Daar waren enkele ziekenverzorgenden die zeiden, als je nu zelf niet gelooft, kun je dan wel met iemand lezen, een vraag die uit protestantse hoek kwam en ik zei, dat weet ik niet, ik kan niet voor een ander antwoorden, maar ik ken wel een ziekenverzorgster die niet kerkelijk was opgevoed, die trof bij een oude vrouw, die jarenlang in een psychiatrische inrichting had gezeten, een oud beduimeld gebedenboekje aan, op bepaalde plaatsen lagen plaatjes. Katholieke gebedenboeken hadden vroeger veel plaatjes en lintjes. Als kind vond ik dat altijd fantastisch. Die zuster wist van die traditie niets af, maar ze had wel een goed hart en iedere dag ging zij bij die mevrouw zitten en dan las ze voor van die oude beduimelde blaadjes. Het was te zien aan die mevrouw hoezeer zij dat op prijs stelde. Deze ziekenverzorgster heeft dit niet alleen maar gedaan rondom het sterven, zij heeft dit 4 à 5 jaar gedaan voor deze vrouw, elke dag. Ik heb altijd gezegd, die ziekenverzorgster is naar mijn inschatting meer pastor geweest voor die mevrouw dan wie ook, ook dan ikzelf. Ik was daar zeer van onder de indruk. Ik denk dat het heel vaak precies eigenlijk gaat om die directe nabijheid, waarin je gewoon ook jezelf bent. Die ziekenverzorgster zei, ik kan dat rustig doen, want ik merk aan die mevrouw dat ik niet anders hoeft te worden, ik mag ook mijzelf zijn. Ik denk dat daar het werkelijke contact tot stand komt, als je het gevoel hebt ik hoeft niet een ander te zijn. Dat is vaak het ontroerende rondom zieken en stervenden, je mag er gewoon jezelf zijn. Dat doet beiden goed. Die ander maar ook mij.

Daarmee hou ik mijn mond dicht.