

# Een bijzondere levensfase



illustratie Kwennie Cheng

**sterven - interview - Door alle discussie over euthanasie en voltooid leven, is er te weinig aandacht voor het 'normale sterven' vindt Ineke Koedam, initiatiefnemer van het Landelijk Expertisecentrum Sterven. Ze pleit voor palliatief verlop, als een dierbare sterft.**

ANNE WIJN

Als hospice-coördinator maakte Ineke Koedam (55) het vaak mee: een familielid of geliefde van iemand die op sterven lag, vond dat haar of zijn dierbare zo onrustig lag te draaien of zo vervelend rochelde tijdens het ademen. En of daar niet iets aan gedaan kon worden. "Natuurlijk is het heel moeilijk om je geliefde zo te zien", zegt Koedam. "Maar als je iemand medicatie geeft om het bewustzijn te verlagen, kan de stervende niet meer delen wat er vanbinnen met haar of hem gebeurt. De communicatie stopt. Terwijl uit ons onderzoek blijkt dat vrijwel iedereen het belangrijk vindt om elkaar nabij te zijn tijdens een sterfproces. Als we mensen uitleggen wat een dierbare doormaakt, kan hen dat wat rust en vertrouwen in het proces geven."

Want sterven is een heel bijzondere levensfase, legt Koedam uit. "Mensen die gaan sterven trekken zich terug uit de buitenwereld, maar innerlijk wordt er veel werk verricht. Er wordt herbeleefd en verwerkt. Dat kost energie en kan onrustig maken. Het kan ook angst oproepen. Je moet

de wereld die je kent loslaten. Hoe groter de angst daarvoor is, hoe groter de bevrijding die erachter ligt. Soms zie je mensen zich overgeven in die allerlaatste fase. Dan verschijnt de rust op hun gezicht. Ze laten het leven los."

Met het Landelijk Expertisecentrum Sterven wil Koedam dat soort kennis toegankelijk maken voor een breder publiek dan alleen hospicemedewerkers. Drie jaar geleden riep ze het expertisecentrum in het leven. De stichting laat onderzoek uitvoeren, heeft een hulplijn voor vragen over sterven, een eigen post-hbo-opleiding 'Omgaan met sterven' en eens per jaar op 24 mei organiseert het de Nationale dag Aandacht voor Sterven. Dit jaar staat de dag in het teken van een pleidooi voor palliatief verlop: een periode betaald verlop wanneer een naaste op sterven ligt.

Zijn we bang geworden voor de dood, en waarom dan?

"We komen minder in aanraking met sterven. Tot halverwege de twintigste eeuw stierven mensen thuis, te midden van familie. Doordat we steeds ouder worden en de wetenschap een grote vlucht heeft genomen, sterven we steeds vaker in een medische context. We zijn bezig de dood zo lang mogelijk uit te stellen. Zo wordt sterven iets maakbaars, dat we steeds meer zelf in de hand willen hebben.

"Die maakbaarheid wordt bovendien versterkt door de dominante discussie over euthanasie. Terwijl maar heel weinig mensen door euthanasie sterven. De meeste mensen sterven 'normaal'. Maar door de maakbaarheidsgedachte durven we het gewone sterfproces niet meer aan. We durven niet meer kwetsbaar te zijn."

Sterven is toch ook iets engs en onbekends, waarom zouden we het onszelf niet makkelijker maken door er niet te veel bij stil te staan?

"Je moet sterven zeker niet romantiseren. Sommige mensen sterven met veel pijn, of blijven tot op het laatste moment in strijd met de dood. Maar hoe dan ook kan niemand sterven overslaan. Uit een onderzoek dat het expertisecentrum in 2016 liet uitvoeren, bleek dat een derde van de mensen angst heeft voor sterven. De ervaring leert dat kennis over wat er gebeurt tijdens een sterfproces die angst vaak kan wegnemen."

Wat gebeurt er precies met een stervende?

"Een stervende ondergaat een proces op vier verschillende niveaus. Het fysieke niveau is het duidelijkst aan de buitenkant te zien. Iemand vermagert of gaat er anders uitzien. Het emotionele niveau kan ook nog heel zichtbaar zijn. Als iemand haar of zijn emoties over het sterfproces uit, kun je daar als naaste veel van meekrijgen.

"De volgende twee niveaus zijn subtieler. Op het mentale niveau kan iemand bijvoorbeeld bezig zijn met vragen als: heb ik goed geleefd, is er leven na de dood? Dat kan bewust of onbewust zijn. Het laatste niveau, het spirituele niveau, is zo verfijnd dat het nauwelijks door ons waar te nemen is. Iemand kan ervaringen van licht hebben of visioenen over de dood. We hebben vaak geen goede woorden voor deze ervaringen. En ze zijn natuurlijk ook niet met medische apparatuur te meten."

Is die onbekendheid met het spirituele niet ook een reden voor onze stervensangst?

"Ik denk het wel. We leven in een spiritueel arme samenleving. Terwijl de behoefte aan zingeving blijft. Nu wil ik niet zeggen dat we terug moeten naar bijvoorbeeld de kerkelijke samenleving van vroeger. Ik ben niet tegen euthanasie of tegen het alleen sterven in een ziekenhuis. Maar als

de angst voor het sterven mensen weghoudt van een betekenisvol sterfproces - terwijl ze daar misschien wel behoefte aan hebben - dan vind ik dat uiterst pijnlijk."

Vandaar ook het pleidooi voor een palliatief verlot?

"Ja. Uit onderzoek in opdracht van het Landelijk Expertisecentrum Sterven blijkt dat het sterfproces van een naaste vaak meer impact op mensen had dan ze van tevoren hadden gedacht. Om je bewust te worden van hoe je een stervende nabij wil zijn, heb je ruimte nodig. In ons drukke bestaan waarin we altijd maar bezig zijn met ons werk en ons individuele succes, maken we die ruimte simpelweg niet. We leven alsof de dood ons nooit gaat overkomen."