



WEET JE DAT VEEL MENSEN EENZAAM STERVEN?

‘Weet je dat veel mensen eenzaam sterven?’ vraagt Elisabeth mij op een dag. Ze is een van de vrijwilligers in de hospice waar ik als coördinator werkzaam ben. Ze is zelf enkele malen dicht bij de dood geweest. Als ik haar uitnodig zich uit te spreken, vertelt ze over de opgaven waar mensen voor staan als ze het leven los moeten gaan laten.

Door: Jacinta van Hartevelde

Afscheid nemen van de dingen die ze graag doen, van de rollen die ze hebben in het leven, van hun dierbaren en uiteindelijk van het leven zelf. Het is als een reis naar het onbekende, waarvan je het laatste stuk alleen af moet leggen.

Een reis waarop de stervenden zich, bewust of onbewust, letterlijk of figuurlijk, lijken voor te bereiden. Zo kunnen ze vragen om benodigdheden voor onderweg: een jas, schoenen, sleutels, ... Soms zijn ze onrustig, bang om de boot of de trein te missen. Of ze zien mensen in de kamer die hen komen halen.

In plaats van te luisteren of door te vragen, zijn we als naasten of hulpverleners geneigd dit gedrag te duiden als verwardheid. Gevolg is dat de mens die gaat sterven, zich in zichzelf terugtrekt. Het eenzame gevoel dat ongewoonlijk ziek zijn met zich mee kan brengen, wordt erdoor vergroot.

Na het gesprek met Elisabeth is het alsof ik met nieuwe ogen kijk. Ik moet denken aan een gezegde van Marcel Proust: *De ware ontdekkingsreis is het waarnemen met nieuwe ogen*. En inderdaad: ik zie en hoor dingen, die me eerder niet opvielen.

Het is aanleiding voor het starten van een werkgroep waarin we onderzoeken hoe mensen die gaan sterven, zich uitdrukken en hoe hier het beste aansluiting bij te vinden. Een aantal van onze bevindingen wil ik graag in dit artikel met u delen.

Uiteenlopende wegen

Het bericht van de naderende dood doet, zoals gezegd, de wegen van de zieke en zijn dierbaren uit elkaar lopen. Waar voor degenen die gaan sterven, de toekomst ophoudt, gaat het voor de naasten verder. Als dit onbesproken blijft, kan dit voor beiden grote gevoelens van eenzaamheid met zich meebrengen. Zo kun je als naaste merken dat je dierbare zich meer en meer terugtrekt, terwijl jij in het licht van het komende loslaten je geliefde misschien nog wel zo lang mogelijk wilt vasthouden. Dicht bij hem of haar wilt zijn.

“Naarmate mensen dichter bij de grens van leven en dood komen, gaan ze zich daadwerkelijk voorbereiden op hun laatste reis. Zoals je dat ook doet als je op vakantie gaat naar het verre buitenland.”

Mijnheer Jansen is dicht bij het moment van het leven loslaten. Hij praat er niet over. Hij kan er niet over praten, hij wil er niet over praten. Dit moet hij alleen doen. Dit doet te veel pijn, daar wil hij zijn vrouw niet mee belasten. Hoe dichter hij bij het sterven komt, hoe meer hij zich terugtrekt. Zijn vrouw zit naast zijn bed. Vertwijfeld. Gescheiden, op nog geen meter afstand van elkaar, krijgt ze geen contact met hem die haar zo dierbaar is. En dan een snik en nog een. Mijnheer en mevrouw Jansen huilen. Alleen in de weg die ze afzonderlijk hebben te gaan, samen in het verdriet.

Zowel degene die gaat sterven als de naasten kunnen zich boos en machteloos voelen over wat hun overkomt. Machteloos omdat ze niets aan de situatie kunnen veranderen en elkaar soms niet kunnen bereiken, de pijn van de ander niet kunnen wegnemen. Het valt niet mee om bij iemand te blijven die lijdt, om er niet voor weg te lopen. Op zulke momenten kan het prettig zijn deze gevoelens met iemand te delen. Een goede vriend of vriendin of een hulpverlener, iemand die zonder oordeel luistert en uitleg geeft.

Vorbereiden op de reis

Naarmate mensen dichter bij de grens van leven en dood komen, gaan ze zich daadwerkelijk voorbereiden op hun laatste reis. Zoals je dat ook doet als je op vakantie gaat naar het verre buitenland. Ze zijn niet alleen bezig met het afscheid nemen van hun dierbaren, maar ook met het pakken van de koffer, het klaarleggen van hun jas, schoenen, portemonnee of paspoort. Ze vragen om een plattegrond of spreken over filevorming op de A4. Ze kunnen na dagen stil op bed gelegen hebben, er opeens uit willen, bang om het vliegtuig te missen. Veel mensen zeggen naar huis te willen of te gaan, zelfs al zijn ze in hun eigen woonhuis. Doelen ze op hun bestemming na de dood?

Een dochter vertelt: ‘Mijn moeder vroeg me om haar tas klaar te leggen met dertig euro erbij en haar jas. Ik vroeg nog of ze geen honderd euro wilde, maar nee, dertig euro was genoeg. Ik heb alles gedaan wat mijn moeder vroeg, daarna was ze gerustgesteld. Net of moeder op reis moest gaan.’ Twee dagen later overlijdt haar moeder.

Het geeft mensen rust als je, net als de dochter in het voorbeeld, meegaat in hun beleving, je de schoenen of de tas voor ze klaarzet. Je ze bevestigt in hun verlangen naar huis te willen gaan.

Op de grens van leven en dood

Soms is het of de grens tussen leven en dood langzaam vervaagt. Het is dan alsof mensen zich tussen verschillende werelden bewegen. Je zou het kunnen vergelijken met het wakker worden uit een intense droom. Je kunt dan moeite hebben om de werkelijkheid van de droom van je af te schudden om vervolgens weer terug te komen in de werkelijkheid van alledag. Dit fenomeen, het van de ene naar de andere werkelijkheid gaan, zo hebben we geobserveerd in de hospice, kun je ook in wakkere toestand ervaren als je vlak bij het sterven bent. Een van onze gasten verwoordde het als volgt: *‘Het is alsof ik af en toe in een vreemd land ben, waar ik de taal en gewoonten niet ken. Het voelt verwarrend, ook omdat ik het volgende moment weer helemaal in het hier en nu kan zijn. Alsof*

ik heen en weer geslingerd word tussen Japan en Nederland in een tijdsbestek van een paar seconden.’

Meestal kun je het aan mensen zien of ze zich op zo'n grensmoment bewegen. Ze zijn óf erg naar binnen gekeerd óf juist naar buiten gericht. Het komt vaak tot uitdrukking in de ogen, die óf als het ware naar binnen kijken óf extreem naar buiten. In het laatste geval kunnen de ogen daadwerkelijk uitpuilen, het is alsof ze iets zien waardoor de ogen bijna van verbazing uit de kassen vallen. Mensen kunnen zo opgaan in die 'andere werkelijkheid' dat ze de wereld om zich heen verliezen. Treed je op zo'n moment zonder afstemming in het contact, dan kan dit verwarring scheppen. Je gaat dan te snel voor de ander.

Een andere manier waarop het bewegen op de grens tot uitdrukking kan komen, is het zien van of wijzen naar dingen of personen die anderen niet zien. Door mensen ernaar te vragen vertellen ze er soms uit zichzelf over, zoals Wil, een jonge vrouw.

Ze maakt een levendige eerste indruk, maar onder die indruk zit een vrouw die dicht bij het sterven is. Ze heeft een stel vriendinnen op bezoek, geklets met af en toe een schaterende lach. En dan opeens midden in het gesprek ziet Wil haar op jonge leeftijd verdrongen broertje binnenkomen. ‘Kijk nou eens wie er binnenkomt.’ De anderen zien hem niet. Wil is er helemaal confuus van. ‘Hij komt me halen, maar ik heb gezegd dat hij nog even moet wachten.’ Een paar dagen later zal Wil komen te overlijden.

Meegaan tot aan de grens

Na een periode van heen en weer bewegen gaat uiteindelijk elk mens over de grens van leven en dood. Degene die sterft moet dit alleen doen, maar in de manier van nabij zijn kun je als naaste of hulpverlener wel helpend zijn bij het maken van deze overgang. Door je af te vragen waar de stervende behoefte aan zou hebben in deze laatste uren. Door aanraken of juist liever niet omdat het al zo moeilijk is de dierbaren los te laten. En als je iemands hand vasthoudt, hoe houd je deze hand dan vast. Met een gebaar van bij je houden of van vrijgeven?

Door als naaste of hulpverlener zo zoekend en tastend aanwezig te zijn in het stervensproces, maakt iemand, weliswaar alleen, maar niet per se eenzaam, de overgang van leven naar dood.

En ik realiseer me al schrijvende opnieuw hoe bijzonder het is dat één vraag ‘weet je dat veel mensen eenzaam sterven’ zoveel in gang kan zetten. ●

De citaten zijn afkomstig uit: Hartevelde, J.T.M. van (2012), Leven in het zicht van de dood. Als iemand van wie je houdt sterft. Utrecht: Ten Have

