

49. Sterven



De zieke is een mens, de stervende een levende.

Marie de Hennezel

Hoe gaan wij om met de dood? Kunnen wij haar onder ogen te zien? Zorgvragers en hun naasten komen zorg vragen voor herstel en verwachten een boodschap van hoop. Hoe bereiden we hen voor op de naderende dood? Misschien zijn we bang om het verkeerde te zeggen en zeggen we daarom liever niets. Of we focussen op het fysieke stuk van het lijden van de stervende. Is er ruimte om een beschermde omgeving te bieden en een stervende mens ook geestelijk te begeleiden? Marie de Hennezel, een Franse psychologe¹⁾, zegt: 'Het gaat erom de stervende en de kwaliteit van leven over de tijd die nog rest te respecteren en hem of haar respectvolle zorg en een goed luisterend oor te bieden, want de zieke gaat levend zijn dood binnen.' Communicatie en de relatie zijn belangrijk tijdens de laatste fase. Hoe vinden we een goede manier om de waarheid te zeggen én de stervende een rustig stervensproces te helpen doormaken. Iemand als het ware toestemming verlenen om te gaan. En daarbij hebben we weinig houvast, want geen sterfproces is hetzelfde. Nodig zijn een open houding en moed om de wereld van de ander binnen te durven te gaan. Met mededogen aanwezig te kunnen zijn in het besef dat de stervende een levende bezielde mens is.

Compassie concreet

1. Wat betekent de volgende quote van Cicely Saunders voor je?
'Jij doet er toe omdat jij bent, en je doet er toe tot op het laatste moment van je leven. En we zullen alles doen wat binnen onze macht ligt. Niet alleen om je vredig te laten sterven, maar om je te helpen leven tot je sterft.'
2. Reflectie. Hoe sta jij tegenover een mens die weldra gaat sterven? Is de dood een taboe voor jou? En voor je team? Zie je die mens als een lichaam dat op het punt staat te verdwijnen? Wat zie je nog meer? Welke waarde en welke zin ken je nog toe aan de tijd die de ander nog rest in het leven? Hoe ga je om met stervende mensen? Hoe ga je met je eigen emoties om? Wanneer ben je bang om overspoeld te worden door je emoties? Hoe ga je daar mee om? Is dit onderwerp bespreekbaar in je team? Hoe gaan jullie daar met elkaar mee om?
Bron: *De dood, een metgezel voor het leven*, Frans Goetghebeur
3. Reflectie: Hoe sta je tegenover je eigen sterfelijkheid? Ben je bang voor je eigen dood? En die van je geliefden? Denk je er wel eens over na? Denk je dat je je kunt voorbereiden op je eigen dood? Zo ja, wat zou je kunnen doen?
4. Oefening: neem eens rustig de tijd om bij het onderwerp 'dood' stil te staan. Kun je je verwonderen over de onderwerpen sterven en de dood? Welke vragen komen bij je op? Welke emoties komen naar boven? Hoe ga je daar mee om? Wat heb je nodig?

5. Reflectie. Er zijn twee angsten rondom de dood: de angst van het stervensproces zelf en de angst voor de dood en wat eventueel daarna. Wat kun je als zorgprofessional leren over de angst voor het stervensproces? Wat heb je zelf daarin nog nodig? Wat weet je over opvattingen over de dood? Wat is jouw eigen opvatting? Ken je de opvatting van jouw zorgvragers die gaan sterven? Ken je de opvatting van jouw collega's? Wat leer je?
6. Leestip: *Tumult bij de uitgang. Lijden, lachen en denken rond het graf*, van arts, filosoof en schrijver Bert Keizer. Hij geeft tips voor een mooi sterfbed.
7. Kijktip: [Let's talk about dying](#), Peter Saul. Reflectievragen hierbij: Wat vind je van zijn oproepen? Wat vind je van zijn mening over euthanasie? Welke kijkrichtingen ontdek je? Wat leer je van zijn verhaal?

^{*)} Bron: *De dood, een metgezel voor het leven*, Frans Goetghebeur