

# Aandacht voor sterven

SPECIALE, EENMALIGE EDITIE van het NETWERK PALLIATIEVE ZORG EEMLAND

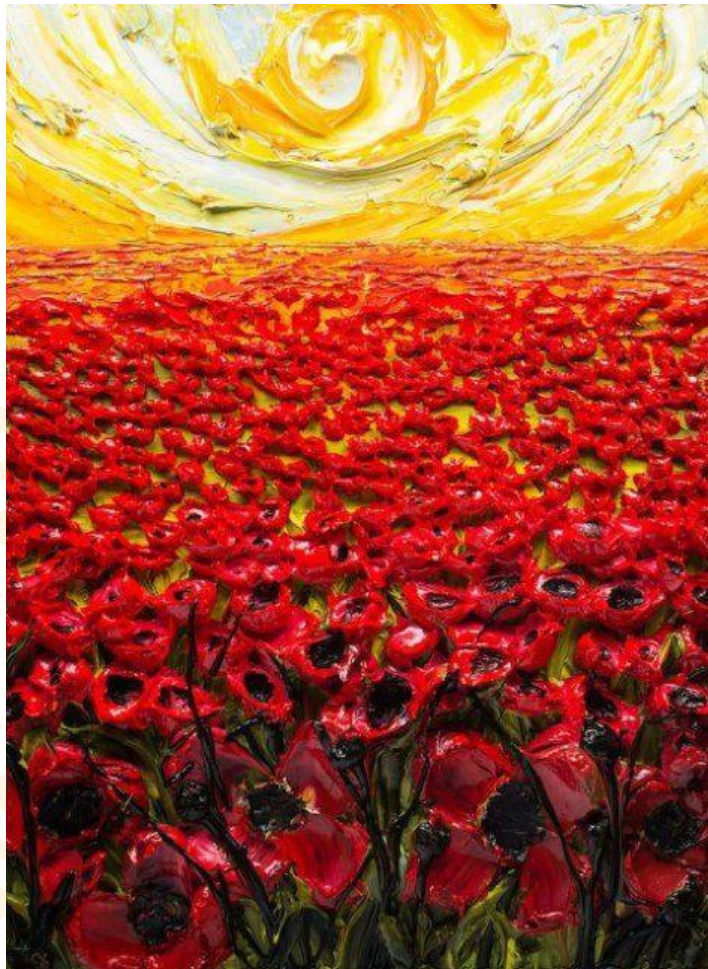
24 MEI 2021

## KRANT

Deze digitale krant zet de nationale dag 'AANDACHT VOOR STERVEN' in het licht. De nationale dag is enkele jaren geleden ingezet door het Landelijk Expertisecentrum Sterven.

We willen met deze krant bijdragen aan de bewustwording over sterven. En, het mooie werk dat gedaan wordt rondom het stervensproces door mantelzorgers, vrijwilligers en beroepskrachten wat lichter maken. In deze krant lees je daarom vooral over ervaringsverhalen met daaraan toegevoegd tips en informatie die je van pas kunnen komen in de omgang met sterven. Verder lees je zoals in een krant gebruikelijk is, zomaar wat weetjes. Met dank aan allen die een bijdrage schreven!

*Deze krant is een eenmalige uitgave van het Netwerk Palliatieve Zorg Eemland. De redactie bestaat uit Robin Zuidam, oprichter van het Beziinhuis, Bianca van Dorresteyn, verpleegkundige PZ bij Lyvore en Marjan Hoeijmakers, netwerkcoördinator.*



## LANDELIJK EXPERTISECENTRUM STERVEN. Wat is het en voor wie?

### Het landelijk expertisecentrum sterven is er voor jou!

Het expertisecentrum richt zich op een ieder die wil (leren) omgaan met sterven voor zichzelf of om iemand anders bij te staan. Dat kan zijn als de naaste van iemand die met een levensbedreigende ziekte te maken heeft, als vrijwilliger of beroepskracht in de terminale zorg, als zorgverlener in de medische wereld of als de hulpverlener die over een zekere basiskennis stervensbegeleiding dient te beschikken. Wij zijn er voor iedereen, ongeacht religie of levensbeschouwing.

### Wat het expertisecentrum wil doen en bereiken

- ✓ Mogelijk maken dat vrijwilligers, beroepskrachten en naasten, op een natuurlijke manier met sterven omgaan.
- ✓ Bevorderen van autonome kennis en innerlijke wijsheid over sterven.
- ✓ Creëren van meer begrip en openheid voor de beleving en behoeften van stervenden.
- ✓ Bijdragen aan verdieping van inzicht rondom sterven en dood.
- ✓ Bijdragen aan vermindering van (collectieve) angst voor de dood.
- ✓ Bijdragen aan een samenleving die aanvaardt dat sterven onderdeel is van het leven.
- ✓ Streven naar een stervenscultuur in Nederland gebaseerd op inzicht en vertrouwen.

[Naar de website](#) van het landelijk expertisecentrum sterven



Het NPZ Eemland is een samenwerkingsverband van 18 organisaties die palliatieve zorg bieden in de regio. Het wil krachtig bijdragen aan de kwaliteit van leven en sterven van patiënten in de palliatieve fase en hun naasten. Kijk op de [website](#) wat het netwerk te bieden heeft of neem contact op met de coördinator Marjan Hoeijmakers

[marjan.hoeijmakers@beweging3.nl](mailto:marjan.hoeijmakers@beweging3.nl)

T 0610288650

# Aandacht voor sterven

SPECIALE, EENMALIGE EDITIE van het NETWERK PALLIATIEVE ZORG EEMLAND

24 MEI 2021

## STERVEN en STREVEN

Verplaats een letter en kijk wat het met je doet. Als je sterven en streven aan elkaar koppelt, wat doet dit dan met jouw gedachten en jouw gevoel?

Sterven is misschien wel het grootste en meest ongrijpbare wat ons zal overkomen. Of moet ik zeggen; wat we zullen gaan doen? Is sterven een passieve activiteit of is het iets wat we kunnen oefenen? En hoe dan? Los van een plotselinge dood als bij een ongeluk of iets dergelijks, is het een legitieme vraag.

In vele wereldtradities zijn er voorbeelden te vinden van rituelen, gebruiken en geschriften hoe je je het beste zou kunnen voorbereiden en, vooral, hoe je je het beste kunt voorbereiden op een zo gunstig mogelijk hiernamaals. Maar het stervensproces op zich? Hoe kun je dat het beste doen? Mijn lieve moeder, die op 5 mei 2019, dit leven verliet, vroeg het letterlijk aan mij op haar sterfbed: "Hoe doe je dat? Sterven?"

Aangezien ik mij totaal niet bewust was van het feit dat mijn moeder enkele uren later niet meer zou leven, werd ik behoorlijk overrompeld door die vraag. "Tja, ik weet het ook niet", stamelde ik. "Ik weet wel dat de oude indianen op een eenzame heuveltop gingen liggen en zich concentreerden op het feit dat zij hun lichaam niet waren. Dat het fysieke lichaam 'losgelaten' kon worden". "Zoiets?", vroeg ik vervolgens aan haar. Enigszins hoopvol. Ik wilde haar immers niet onbeantwoord achter laten in haar slaapkamer met het risico op onnodig gepieker. Ze gaf geen reactie, maar leek voor dat moment tevreden met dit antwoord. Anderhalf uur later was ze vredig overgegaan in haar slaap.

Of mijn woorden hebben geholpen, zal ik waarschijnlijk nooit weten, maar dat zij vredig en zonder pijn is overleden, stemt mij dankbaar. Haar sterven ging juist niet over streven, maar over 'ondergaan'. Dat wat onvermijdelijk is aanvaarden en door bewustzijn te schenken aan het fysieke deel van het zelf en te ondergaan dat dat wat er overblijft zich mag losweken.

Misschien wel mijn hoop en stille verwachting voor mijn eigen sterven. En dat mag ook.

Robin Zuidam, *Bezinningshuis*, [www.bezinningshuis.nl](http://www.bezinningshuis.nl)



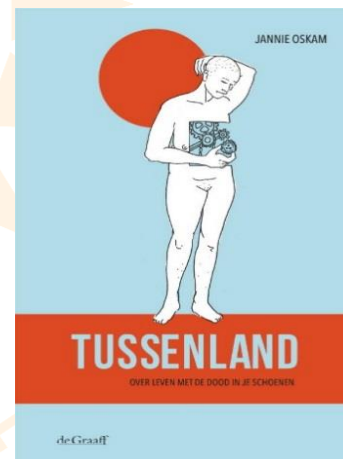
Stichting Het Bezinningshuis



De angst voor de dood houdt ons van het leven af, niet van het sterven.  
Paul C. Rood

## TUSSENLAND

Wie niet meer beter kan worden komt terecht in Tussenland: een overgangsgebied tussen leven en dood waarin je de weg niet weet. Daarom is er behoefte aan Wegwijzers. Tussenland wordt bevolkt door lotgenoten die er soms jarenlang wonen en door zorgverleners die er werken. Het boek staat vol met hun verhalen. Hoe is het om in Tussenland aan te komen, er te leven? Wat heb je dan nodig en wat kan de palliatieve zorg betekenen?



Tussenland is een waardevol boek voor iedereen die met palliatieve zorg te maken heeft. Met haar ervaring, kennis van zaken en vlotte pen is Jannie Oskam als geen ander in staat om dit lastige onderwerp op toegankelijke wijze te ontsluiten.

Verkrijgbaar bij elke boekhandel en bij [uitgeverij De Graaff](http://uitgeverij.degraaff.nl)



## Sterven in voorkeurshouding: onderzoek in hospice Demeter

Van 2014 tot 2017 heeft een verkennend onderzoek naar de voorkeurshouding van slapen en overlijden in het academisch hospice Demeter plaatsgevonden. Door de voorkeurshouding van slapen te bespreken, werd de voorkeurshouding van sterven bespreekbaar.

Rekening houden met de voorkeurshouding van overlijden kan van toegevoegde waarde zijn voor patiënten, naasten én zorgverleners. Of de voorkeurshouding ook daadwerkelijk bijdraagt aan de kwaliteit van sterven is niet hard te maken. Patiënten vinden het belangrijk te worden geholpen in de voor hen vertrouwde slaaphouding wanneer zij dit niet meer zelf kunnen. Naasten ervaren het zien van hun dierbare in de vertrouwde lig- of slaaphouding tijdens en na overlijden als troostend en steunend en daarmee als toegevoegde kwaliteit van zorg aan de patiënt enerzijds en eigen rouw anderzijds.

### Casus

De heer N. is 86 jaar oud en heeft een prostaatacarcinoom met metastasen. Sinds één week is hij opgenomen in hospice Demeter. Hij vertelt dat hij, ondanks dat hij zich soms angstig voelt 's nachts, goed slaapt. Hij kan in zijn vertrouwde slaaphouding liggen. Hij slaapt graag op zijn rechterzijde met een kussen onder zijn rechterschouder. Beide benen zijn gebogen en zijn rechterbeen ligt wat hoger dan zijn linkerbeen.

Als hij wakker is, ligt hij bij voorkeur op zijn rug. Tijdens de laatste dagen van zijn leven wil hij graag worden verzorgd in zijn vertrouwde houding.



Foto's: [www.nynkethien.nl](http://www.nynkethien.nl)

Een paar weken later is meneer stervende. Hij is niet meer in staat om zelfstandig op zijn rechterzijde te gaan liggen. De zorgverleners helpen hem hierbij en letten daarbij op het kussen onder zijn schouder en het hoger leggen van het rechterbeen. De wisselhouding wordt gestaakt vanwege de zichtbare belasting voor meneer. Hij overlijdt in zijn voorkeurshouding, de houding waarin hij altijd sliep.

### Interview met naasten

Enkele weken na het overlijden wordt aan zijn echtgenote en zoon gevraagd hoe zij het over-

lijden van meneer hebben ervaren. Ondanks hun verdriet, hebben ze een goed gevoel bij het overlijden van meneer. Het is hen beiden opgevallen dat zijn gelaatsuitdrukking en hand- en armgebaren rustig waren tijdens het stervensproces. Dat was voor hen fijn en vertrouwd om te zien. Thuis lag hij er ook altijd zo bij als hij sliep. Zij denken dat het liggen in de voorkeurshouding hem meer ontspanning heeft gegeven, dat geeft hen weer troost. Toen hij was overleden hebben ze meneer aangekleed. Zij trokken eerst zijn blazer aan, maar dat zag er zo formeel uit. Thuis droeg hij altijd een donkerblauw vest. Door de natuurlijke slaaphouding waarin hij lag, bleven ze dicht bij wie hij was. Het vest paste hierbij beter, het bleef (o)pa. Zijn twee kleindochters wilden eerst niet naar hun opa kijken toen hij was overleden. Uiteindelijk durfden ze dit toch en zeiden direct: 'Het is gewoon opa'. Dat kwam mede door de manier waarop hij op bed lag. Dit maakte het gemakkelijker voor hen om bij hun opa te zijn. De familie heeft ervoor gekozen om meneer ook op zijn rechterzijde in de kist te leggen.

*Cathelijne Verboeket-Crul, Nynke Thien en Saskia Teunissen.  
Hospice Demeter*

Artikel verschenen in  
Nurseacademy O&T 2020, 3.

# Aandacht voor sterven

SPECIALE, EENMALIGE EDITIE van het NETWERK PALLIATIEVE ZORG EEMLAND

24 MEI 2021

## MOEDER

Samen zitten we bij het ziekbed van haar zoon. Het is prachtig weer buiten. De zon schijnt helder. De lijster zingt in de tuin die vol staat met oude bomen en hoog struikgewas. Het is mei. De natuur staat in volle wasdom. Er ligt een glans over deze morgen alsof de natuur niet alleen onverschillig staat tegenover ziekte en verval. Alsof al die oude bomen met hun voorover hangende takken en hun eeltige knoesten tegelijkertijd kunnen uitbotten en toch ook kunnen zuchten onder een zware last.

Het raam staat half open en dichte witte gordijnen waaien zachtjes in de wind. Het bed staat vlakbij het raam en de zieke is in diepe slaap. Zij praat zachtjes met me en af en toe schikt ze wat aan de lakens of de pyjama van haar zoon.



Hij is ongeneselijk ziek. Ze vertelt me hoe ze destijds in het ziekenhuis, vlak voor de bevalling, overvallen werd door een grote angst dat het weer mis zou gaan, net zoals bij haar eerste kindje. Het zweet brak haar uit. Wat zou deze geboorte haar brengen? Een diep gevoel van verlatenheid mengde zich met haar angst. Ze vertelt dat de verpleegster een poging deed haar af te leiden. Ze zette de knop van de radiodistributie aan. Uit de radio klonk koorzang. De verpleegster draaide onmiddellijk de knop om bij het horen van die klanken. “O nee, dat is niks,” zei ze. “Mens, laat staan, dat is alles”, had ze toen gezegd. De oude vertrouwde klanken deden haar weldadig aan en bezworen haar angst. Het lied wat gezongen werd was een gezang en de regel die haar tot vandaag was bijgebleven: “Zo zal Hij alles maken, dat ge u verwonderen moet”.

**Leven in verwondering**, dat is soms een opgave. Leven in verwondering dat is leven alsof al het nieuwe ook ongekend is. Zo had ze zich enorm verwonderd toen hij, terwijl hij medisch gezien niet lang meer te leven had, het afgelopen weekend een groot feestdiner had aangeboden aan zijn familie en vrienden om zijn 30<sup>ste</sup> verjaardag te vieren. Ze was zo zenuwachtig en angstig geweest. Kan je wel feest vieren in het licht van het einde? Kan droefenis over het naderende afscheid omslaan in dankbaarheid over alle tijd van leven die er geweest is?

Het was een geweldig feest geworden! In het licht van het einde was er geleefd. Vol dankbaarheid was er stil gestaan bij wat haar zoon voor anderen betekent. Vol verwondering had ze geluisterd naar al die getuigenissen van liefde voor haar zoon door al zijn vrienden.

Ze was niet in huilen uitgebarsten, maar had ook een toespraak kunnen houden. Daarin had ze verteld van haar angst in het ziekenhuis, vlak voor zijn geboorte. En over die regel uit het oude gezang: “Zo zal Hij alles maken dat ge u verwonderen moet”. Iedereen was onder de indruk geweest van haar verhaal, van haar kracht en haar wijsheid.

“Er lag zo’n glans over het feestdiner”, zegt ze bijna verwonderd, “wat kan het leven prachtig zijn en pijn doen tegelijk.”

En terwijl hij rustig verder slaapt schikt ze zijn kussen liefdevol op. Even waait er een koele wind door de gordijnen. En in de tuin ontplooiën de knoppen in de oude bomen zich verder naar het licht.

*Willem Blokland- humanistisch raadsman  
Centrum voor Levensvragen Eemland*



### Geestelijke verzorging thuis voor mensen met levensvragen

“Levensvragen zijn soms moeilijk te herkennen. Heel vaak zijn ze niet expliciet. Maar soms vertellen mensen over hun ervaringen in een taal die existentieel en beschouwelijk is. Denk bij dergelijke verhalen vol biografische elementen aan het inschakelen van een geestelijk verzorger.”

Dit kan bij het Centrum voor Levensvragen Eemland. [Meer informatie](#)

# Aandacht voor sterven

SPECIALE, EENMALIGE EDITIE van het NETWERK PALLIATIEVE ZORG EEMLAND

24 MEI 2021

## Ondersteuning bij thuis sterven. Een liefdevolle bijdrage leveren door de inzet van vrijwilligers.

Yardena Vermaat is coördinator bij Proxima, een organisatie die onder andere ondersteuning biedt bij thuis sterven. „Thuis kunnen sterven is voor veel mensen een wens, maar kan voor naasten een complexe of zware belasting zijn. Onze vrijwilligers ondersteunen door enkele dagdelen per week thuis aanwezig te zijn of te waken, om zo mantelzorgers te ontlasten.” Proxima Terminale Zorg is actief in Amersfoort, Leusden en bijhorende kernen als Hoogland en Achterveld.

Yardena: “Thuis sterven gebeurt vaak. Zo’n 60 procent van de mensen kiest hiervoor. Het inzetten van vrijwilligers bij thuis sterven gebeurt echter nog relatief weinig. Als iemand ziek of uitbehandeld is en thuis wil sterven, komt er veel aan op familie en naasten; een schema rondkrijgen zodat er altijd thuis iemand aanwezig is, is vaak een lastige opgave. Voor cliënten die een klein netwerk hebben, alleenstaand zijn of kinderen hebben die ver weg wonen, is dit nog complexer. Natuurlijk komt de thuiszorg regelmatig langs, maar zij zijn er niet de hele dag. Dan is het fijn als onze vrijwilligers thuis, dit kan ook in een verzorgings- of verpleeghuis zijn, bij de cliënt aanwezig zijn.”

In Amersfoort en Leusden zijn 17 vrijwilligers van Proxima actief. Zij nemen de zorg niet over, maar kunnen van betekenis zijn in kleine dingen: eten en drinken aanreiken, een hand vasthouden, hulp bij naar het toilet gaan of ’s nachts een fijn gesprek voeren met de cliënt, zodat een partner kan slapen. Ook kan een vrijwilliger waken naast het bed. “Onze vrijwilligers kunnen zowel ’s nachts als overdag ondersteuning geven, vaak komt dit neer op enkele dagdelen van 3 of 4 uur per keer. Een partner of mantelzorger kan dan even



boodschappen doen, wandelen met een vriend(in) of een hobby blijven uitoefenen. Het is fijn om te weten dat er dan thuis iemand is voor jouw partner, moeder of vader, zodat je gerust iets kan regelen of even tijd voor jezelf hebt. Als mantelzorger lever je namelijk veel in.” Een liefdevolle bijdrage en ondersteuning ontvangen van Proxima kan door contact te leggen met coördinator Yardena Vermaat, via onderstaand telefoonnummer of e-mailadres. “We zijn altijd bereikbaar en zetten de hulpvraag snel in werking. Onze vrijwilligers voelen aan wat de cliënt nodig heeft, ze zijn flexibel, zelfstandig en hebben een gemeenschappelijk doel: een liefdevolle bijdrage leveren aan de levenskwaliteit in de laatste fase van het leven.”

Yardena Vermaat, coördinator, Proxima Terminale Zorg,  
[y.vermaat@proxima-terminalezorg.nl](mailto:y.vermaat@proxima-terminalezorg.nl)

### Interview met oncologie verpleegkundige Bianca van Dorresteijn

Bianca, werkzaam bij Lyvore, vertelt in een interview met Robin Zuidam over haar ervaringen als gespecialiseerd verpleegkundige in het hospice, verpleeghuis en thuis. Ze praat over haar werk met stervenden en naasten en wat dit betekent.

Met deze [link](#) kun je het interview beluisteren.



## Palliaweb

Iedereen die in of aan de palliatieve zorg werkt vindt op Palliaweb betrouwbare en bruikbare informatie. Informatie die helpt om de best mogelijke zorg aan patiënten in de laatste fase te geven, in lijn met het Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland.

Raadpleeg de [website](#)



## Het ultieme loslaten

*In mijn vrijwilligerswerk bij mensen die thuis willen sterven kom ik vaak in totaal verschillende situaties terecht.*

Zo kwam ik bij een mevrouw in een klein rijtjeshuis waar alles armoetroef was. Oude meubels en vloerbedekking vol slijtplekken, voorraadkastjes die praktische leeg waren en een koelkast met slechts boter en één pak melk. Het was een schat van een vrouw maar ze maakte zich zorgen over haar kleinzoon van achtien waar het niet goed mee ging. Ze kon het maar niet loslaten. Een andere keer kwam ik bij meneer in een enorme villa met in de prachtige tuin een zwembad. Vijf Jaguars had hij in even zoveel garages. Meneer maakte zich nu zorgen over al dat bezit. Had hij alles goed geregeld, zouden zijn kinderen er goed mee omgaan? Hij kon er niet van slapen. 'Nu begin ik het eindelijk los te laten,' vertelde hij, 'dat geeft rust'. Of we nu rijk of arm zijn, realiseerde ik me toen ik naar huis fietste, als we sterven maakt het niets meer uit. In het sterven zit meer gelijkwaardigheid dan in het leven, we moeten allemaal alles loslaten.

Loslaten, dat is makkelijk gezegd maar wat is dat moeilijk. Het vreemde is dat vasthouden vanzelf gaat, hoewel het moeite kost en spanning geeft om grip te houden en dat loslaten, dat in feite niets doen is en ontspanen, zoveel moeite kost.

Toch is sterven en loslaten niets bijzonders. We doen het ons hele leven. Volgens wetenschappers sterven per dag gemiddeld meer dan 50 miljard lichaamscellen en wat hebben we al niet los moeten laten? Niets blijft hetzelfde, wat opkomt valt weer uiteen, alles is continue in beweging en verandering. Dat is de aard van de natuur, het leven waarvan wij

deel uit maken. Zo beschouwd is het absurd en onlogisch om ook maar iets, hoe prettig ook, te willen vasthouden.

In mijn werk met stervende mensen leer ik veel over het leven. Ze laten me zien hoe bevrijdend het is als het ultieme loslaten er is. Dan is er geen strijd en angst meer maar overgave, vrede. Zo mooi, dat raakt me. Ze laten me ook zien hoe beklemmend de angst en strijd van het vasthouden is. Dat raakt me ook, dat geworstel, de pijn ervan. Die behoefte aan houvast, controle, willen weten waar je aan toe bent, wat je te wachten staat. Ik herken het allemaal en wie niet? Het vreemde is dat vasthouden vanzelf gaat ook al kost het moeite om grip te houden, geeft het spanning en verslindt het energie. Loslaten daarentegen gaat niet vanzelf terwijl dat in feite niets doen is, ontspant en zoals bij iemand die in overgave sterft, vrede en vrijheid geeft. Want als we niet vasthouden zitten we nergens aan vast.

Die vrijheid herken ik soms ook. In de stilte van meditatie of in de natuur als al dat denken en oordelen stopt en mijn hoofd leeg maakt. Als ik mezelf vergeet en mijn ego even niet meer meedoet. Hoe vrij en gelukkig voel ik me dan. Spontaan komt er ruimte vrij voor liefde, ruimhartigheid en mededogen voor iedereen en alles wat leeft of stervende is.

Waarom zou ik nog wachten met het ultieme loslaten tot ik ga sterven? Laat ik nu al de vergankelijkheid omarmen en meegaan in die stroom van verandering die de stroom van het leven is. Laat ik de moed hebben en alle (schijn)zekerheid en controle los te laten en me in overgave aan het leven te laten verrassen.

*Tineke van Pagée,  
vrijwilligster bij hospice de Lumte*

## Boekentips

Joan Halifax – [De laatste woorden van Liefde](#)

Arthur Polspoel – [Eenzaam sterven?](#)

Ineke Visser (Koedam) – [In het licht van Sterven](#)

Sogyal Rinpoche – [Het Tibetaans boek van leven en sterven](#)



# Aandacht voor sterven

SPECIALE, EENMALIGE EDITIE van het NETWERK PALLIATIEVE ZORG EEMLAND

24 MEI 2021

## Keetje Bosma gaat dood

Hoe sta jij aan het bed van iemand die te horen heeft gekregen dat ie ongeneeslijk ziek is en dood gaat? Wat doe je of zeg je dan? Hoe kom je er bijvoorbeeld achter wat voor iemand echt belangrijk is?



Kijk naar wat Keetje in dit korte animatiefilmpje aan jou te zeggen heeft! [Dit is de link](#)

## Fluitketel?

Het is maandagochtend en ik zit bij het bed van mevrouw Konings. Ze ligt rustig te slapen, familie is aanwezig. Afgelopen donderdag was ik bij haar geroepen, omdat ze steeds weg viel. Ze zat als altijd in haar stoel, de zuurstofconcentrator op maximaal, desondanks paarse lippen waar we inmiddels aan gewend waren geraakt. “Zou ’t weer beter worden, dokter?” en meteen daarop: “Nee, zeg maar niets, ik wil het niet horen.”

Gecombineerd hart- en long falen had ze. Sinds een jaar woonde ze bij ons in het verpleeghuis en in die tijd was ze hard achteruit gegaan. Ze wist het, maar tegelijkertijd wilde ze het niet weten. Ze wilde oefenen met de fysio om conditie te behouden. De fysio en ik onderhielden nauw contact wat wel en wat niet meer kon. Met de verzorging maakte ze gekheid als ze tijdens de ochtendzorg te benauwd werd. “Krijg nou wat, ik ben toch geen fluitketel?! Haal mij maar effe van ’t vuur.” Maar donderdag werd duidelijk dat haar lichaam zelfs het zitten in de stoel niet meer volhield ondanks haar wilskracht. Ik zeg haar: “Mevrouw Konings, ik stuur u naar bed, uw lijf is op.” “Nou eventjes dan, omdat u het zegt.” Ze is niet meer van bed afgekomen. We vroegen de ergotherapeut om mee te kijken naar haar lighouding om die, gezien de benauwdheid, zo comfortabel mogelijk te krijgen. De familie die in huis was geroepen, keek me verbaasd aan toen ze mevrouw als een koningin in de kussens zagen zitten, weer praatjes voor tien. “Gezellig dat jullie er allemaal zijn! Mag dat wel met al die coronaregels?” Wat moesten ze hier nou van denken? Ik besprak met hen het grillige beloop van orgaan falen en dat we zouden afwachten. Vrijdag

ging het praten al een stuk minder. Ze vond het fijn dat ik de morfine tegen de benauwdheid die ze altijd als drankje nam, via een naaldje onder de huid zou laten geven. Ze wilde wel graag wat drinken, of dat mocht. Natuurlijk, maar ik zou de logopediste vragen te adviseren wat ze nog veilig drinken kon om verslikken te voorkomen. Nu is het maandagochtend. In de overdracht had ik gelezen dat mijn collega zondag met mevrouw en familie besproken had om sedatie te starten, omdat ze zich heel akelig voelde. Ze wilde niet dood, maar voelde dat het ging gebeuren. “Laat me dit alsjeblieft niet meemaken,” had ze verzocht. En nu ligt ze heel rustig te slapen. Als ik aan het einde van de middag gebeld word door de afdeling, weet ik dat ik mag komen schouwen. Zo mooi hoe we haar ook in haar laatste dagen nog met het hele team hebben mogen begeleiden.

Irene Heemstra, specialist ouderengeneeskunde, Beweging 3.0



## Hospicezorg in Eemland

De regio Eemland telt zeven hospicevoorzieningen. Zij presenteren zich in een folder.

Palliatieve terminale zorg richt zich op kwaliteit van leven en van sterven. Deze zorg richt zich op de hele mens. Het gaat om lichamelijke en psychische zorg. Maar ook om aandacht voor levensvragen en voor de

mensen die om de stervende heen staan en er zorg voor hebben. In de hospicezorg spreekt men van gasten. Hun waarden, wensen en behoeften zijn leidend in de geboden zorg en ondersteuning. **Meer over hospicezorg op onze [website](#).**





## Afscheid is ook een nieuw begin



Foto: Rouwbakfiets.nl

**Een kunstschilder vertelde mij eens dat zij kunst laat voortkomen uit haar handen, kunst dat meer is dan vormgegeven gedachten. Daarin herkende ik mijn zoektocht om rond het sterven datgene te laten ontstaan wat geboren wil worden vanuit het verdriet en het afscheid.**

In mijn werk als uitvaartbegeleider kom ik in situaties terecht waar een gevoel van nieuwe geboorte ervaren kan worden. Er ontstaat ruimte waar iets nieuws mag ontstaan. Door familie en vrienden ruimte te geven om hun verhaal te vertellen over het leven van hun dierbare, door bij hen thuis te komen en de omgeving te zien waarin diegene leefde, ontstaat in een samenspel een afscheid dat we niet kunnen bedenken met alleen onze gedachten. Ook kinderen en kleinkinderen spelen een belangrijke rol. Zij kijken vaak nog zo onbevangen naar de dood terwijl wij de dood niet in de ogen durven kijken. Door deze intensieve betrokkenheid ontstaat een gevoel van dankbaarheid voor wat was, en hoop voor wat komen mag: een gevoel van nieuwe geboorte, van een nieuw begin.

Om met dit inzicht de naasten te ondersteunen in het vormgeven van een passend afscheid heb ik in de afgelopen jaren geleerd om “out of the box” te denken

en te werken. Ik ga met de families op zoek naar wat er bij hen en hun dierbare past. Zo ontstaat een bijzonder afscheid in eigen tuin of met een zelf gemaakte kist. Mensen durven deze wensen soms niet uit te spreken omdat ze bang zijn teleurgesteld te worden. Maar bij mij begint het dan juist te kriebelen; dan gaan we op zoek om het onmogelijke mogelijk te maken. Zo ook met duurzaamheid dat in de uitvaartsector nog een moeilijke gespreksonderwerp is terwijl er zoveel mogelijk is: Biologische bloemen, een mand van wilgentenen en een linnen wade. Het vervoer is één van de grootste vervuilers rond de uitvaart. Maar met een rouwbakfiets brengen we de overledene op een mooie en passende manier naar de laatste rustplaats.

Ook ben ik bezig met een duurzaam alternatief voor cremen of begraven. Bij composteren, of ‘veraarden’, zoals we dit proces gaan noemen, wordt het lichaam in 60 dagen omgezet naar compost. In plaats van CO2 uitstoot wordt CO2 juist vast gelegd! Een enorme winst voor het milieu!

Bij het afscheid van een dierbare is de visie op het leven en de dood van de overledene en de nabestaanden datgene waar ik mee werk. Maar op de achtergrond heb ik ook mijn eigen visie op de dood. Zoals ik al schreef heb ik vaak het gevoel van een nieuw begin bij



# Aandacht voor sterven

SPECIALE, EENMALIGE EDITIE van het NETWERK PALLIATIEVE ZORG EEMLAND

24 MEI 2021

het levens einde. Een nieuw begin voor ons die achterblijven, maar – denk ik – ook een nieuw begin, een geboorte, voor degene die over is gegaan. Er zijn veel interessante verslagen van mensen die een bijna-dood-ervaring hebben meegemaakt waarbij deze nieuwe geboorte zichtbaar wordt. Door een manier van voortbestaan te erkennen komt er ruimte om in het verdriet ook een nieuw begin te zien. Dat er ook vreugde gevoeld mag worden voor degene die ons verlaat. Die vreugde mag bestaan naast het verdriet.

Deze visie, zonder dit te benoemen, helpt mij als ik samen met de familie de overledene verzorg en klee

voor de opbaring. We zijn in verbinding met de gestorvene en verzorgen zo niet alleen het lichaam dat achterblijft maar ook de verbinding met de ziel die blijft.

Zo wil ik samen met de nabestaanden aansluiten bij datgene wat wil ontstaan, en krijgt het afscheid vorm in de sfeer van degene van wie zij afscheid moeten nemen.

*Immanuel Baan Uitvaartbegeleiding*

*Werkzaam vanuit Amersfoort in midden Nederland*

[www.immanuelbaan.nl](http://www.immanuelbaan.nl)

## ROUW is de achterkant van LIEFDE. Hoe groter de liefde hoe rauwer de rouw.

Het is de prijs die je betaalt voor je gehechtheid aan wat voor jou van grote waarde is. Verlies raakt immers elke vezel van je lijf.

Ik luisterde onlangs de podcast van een collega verliestherapeut. Aan hem werd de vraag gesteld "Hoe zou jij zelf willen sterven?" Deze vraag triggerde me, want hoewel je deze keuze niet hebt is er immers maar één ding zeker in het leven, namelijk dat we ooit een keer sterven. Toch is dat het gegeven waar we het liefst zo min mogelijk aan denken. Ook ikzelf niet. Maar als ik het dan voor het kiezen had, dan zou ik het liefst willen gaan door een milde, niet slopende ziekte. Niet omdat ik ziek wil zijn, maar voornamelijk omdat ik dan waarschijnlijk tijd heb om op mijn manier waardig afscheid te nemen van al mijn dierbaren. Maar ook zelf de ruimte heb om naar het afscheid van mijn leven toe te treden.

Eigenlijk gaat het er niet om dat we ons sterven in de hand willen hebben, maar dat we er naar streven om alles uit het leven te halen. En dat we op ons sterfbed geen spijt hebben van dingen die we gedaan of juist nagelaten hebben. Het is dus belangrijk om in het hier en nu veel meer na te denken over hoe je straks in het 'maals' herinnerd wilt worden. Het nadenken over levensvragen als hoe sta ik in het leven? Wat wil ik achterlaten? Maar ook over hoe je het daadwerkelijke afscheid van het leven voor zowel jezelf als je nabestaanden voor je ziet. Ik hoor u al denken "Wat roep ik op me af?"

Maar als ik een ding geleerd heb bij rouw en verlies is dat hoe meer de dood een thema bij leven is geweest, hoe meer troost dat biedt bij het daadwerkelijke afscheid en het leven zonder je geliefden. Dat is namelijk al rauw genoeg.

*Jacqueline Drop-Pullens*

*STOERKRACHT, Rouw- en verliesbegeleiding, Soest – [www.stoerkracht.nl](http://www.stoerkracht.nl)*



Uit het boek: Ik weet niet wat ik zeggen moet. Hoe praat je over dood, verlies en rouw?

Bureau MORBidee.