

TRUDY CUIJPERS
& VEERLE SPELTINX

Dood gaan we toch

Wat iedereen moet
weten over sterven

MANTEAU



‘De verhalen vol herkenbare
elementen ontroerden me.
Eerlijk, menselijk en krachtig.’

Dr. Sabine Serry, diensthoofd oncologie
en palliatieve zorgen AZ Sint-Blasius Dendermonde

‘De auteurs schrijven dat als dit
boek één iemand helpt om te
spreken over de dood, hun opzet
geslaagd is. Ik ben ervan overtuigd
dat het er veel meer zullen zijn.
De dood hoort bij het leven,
en dit boek helpt om het taboe
rond sterven te doorbreken
en palliatieve zorg bespreekbaar
te maken.’

Dr. Tessa Kerre, hematoloog
en kliniekhofd UZ Gent

Dit boek bevat verhalen gebaseerd op praktijkervaringen in de palliatieve zorg. Om de privacy en discretie van patiënten, hun naasten en zorgverleners te waarborgen, zijn alle namen en identificerende kenmerken in dit boek aangepast of gefingeerd. De gebeurtenissen zijn tevens samengevoegd tot composietverhalen. Enkel het verhaal van dichter Stijn De Paepe is niet geanonimiseerd. De auteurs hebben bij het schrijven de deontologische code van vertrouwelijkheid gerespecteerd. De verhalen weerspiegelen de ervaringen van de auteurs en niet noodzakelijkerwijs die van de instelling waar de zorg verleend werd.

Inhoud

Vooraf 11

De mythe van het perfecte afscheid 12

Langs de achterdeur van het ziekenhuis 13

Woorden waarvan mensen schrikken 15

Meer dan cijfers en protocollen 16

Twintig unieke verhalen 18

Je kunt meer kiezen dan je denkt 19

Marie, die haar man zo graag iets wilde zeggen 20

Stijn, de man die woorden gaf 34

Katja, die stierf in een T-shirt van Clouseau 43

Uitgelicht: de illusie van heel lang 56

Het geloof in controle en voorspelbaarheid 56

Over verschijnen en verdwijnen 57

De dood als natuurlijk onderdeel van het leven 59

Spreek het uit 60

Emiel, de man die zijn angst wegbakte 62

Stieven, de rebel die zielsveel van zijn moeder hield 69

Angela, de vrouw met het hart en de vlinder 77

Maarten, die heel erg leefde in het nu 83

Uitgelicht: de schrik om het lijf 91

Hoe een lichaam langzaam toegroeit naar de dood 91

Dicht bij het dode lichaam 94

Mag een kind een dode zien? 96

Jerome, voor wie garnaalijesjes zijn uitgevonden 98

Cynthia, die me zag als Grietje de Dood 103

Anita, die haar vader in de kamer zag staan 111

Lena, die ondanks haar boosheid extra hard leefde 120

Margriet, die haar dochter onbedoeld schrik aanjoeg 129

Uitgelicht: waarom ik? 135

Hoop doet leven 136

Het lot schudt de kaarten en wij spelen 138

Over valse hoop en waarheid 139

De troost van anderen 140

Gretel, die niets wilde horen over haar dood 142

Jens, de jongen van de Killerclown 154

Pascal, die een koord hing op zolder 163

Mehmet, de man die een huis te bouwen had 173

Uitgelicht: vorm geven aan het einde 183

Aanwezig zijn 183

Mangomomenten 184

Wanneer gewone woorden tekortschieten 185

Wat we kunnen leren van katholieke rituelen 187

Wanneer 'gewone' handelingen rituelen worden 188

Praten over de begrafenis 190

Schoonheid troost 193

Bewust iets achterlaten? 195

Johan, die zich een weg dronk naar zijn kind 198

Elise, die de gangen vulde met gelach 208

Antoinette, die met haar fierheid ook zichzelf verloor 219

Freddy, de man die hoopte dat de hemel niet bestaat 226

Tot slot 234

Dankwoord 237

Vooraf

We moeten het eens hebben over doodgaan. Niet jij of ik. Wij allemaal. Want de manier waarop we vandaag de dood uit het zicht proberen te duwen, werkt niet. Dat merken we elke dag in het ziekenhuis waar we werken – Trudy als psycholoog palliatief supportteam en Veerle als medewerker zingeving. We hebben samen al meer dan duizend mensen weten sterven. En toch went het nooit. Integendeel: hoe langer we dit werk doen, hoe dwingender het voelt om er iets over te zeggen.

We zien vanop de eerste rij hoe moeilijk het geworden is om over de dood te praten. De dood is iets wat we als samenleving liever verstoppen: achter ziekenhuisdeuren, technische woorden en goedbedoelde geruststellingen. Maar wat we verstoppen, verliezen we ook. We verliezen het vanzelfsprekende om over de dood te praten, om haar te zien als de enige zekerheid in elk leven. En we verliezen kennis over hoe mensen sterven. Terwijl kennis kan helpen om het einde minder angstaanjagend te maken.

De dood was vroeger veel zichtbaarder dan nu. Mensen stierven thuis, vaak nadat familie en vrienden dag en nacht aan het bed van de stervende hadden gezeten. Ook nadat iemand gestorven was, ging dat waken door, in de koudste kamer van het huis. Tot het moment kwam om het lichaam in een kist te leggen en over de drempel te dragen richting kerk. Er zat schoonheid in die gang van zaken. De ziekenzalving, de zeswekenmis of de jaarlijkse herdenking: dergelijke rituelen boden houvast, troost en een kader voor afscheid. Ze maakten dat de dood gezien werd. En wat gezien wordt, is makkelijker bespreekbaar.

Naarmate het sterven zich meer en meer ging afspelen achter de muren van ziekenhuizen, woonzorgcentra en uitvaartondernemingen,

verdween de dood uit ons dagelijks leven – en tegelijk uit onze gesprekken. Die algehele blindheid voor het feit dat het leven eindig is, maakt ons werk complex. Het maakt sterven en afscheid nemen vaak moeilijk, terwijl het dat niet hoeft te zijn als we bereid zijn de lastige werkelijkheid wat meer toe te laten.

De mythe van het perfecte afscheid

Begrijp ons niet verkeerd: doodgaan is meestal hard, rauw en hartverscheurend. Daar kunnen we helaas niks aan verhelpen. Iemand verliezen die je graag ziet, doet pijn. Als dat onverwacht gebeurt, krijgt dat missen vaak een extra knauw, omdat de vraag blijft: als we het geweten hadden, hadden we dan nog iets gezegd, iets gevraagd, iets gedaan?

Wie op een palliatieve afdeling verblijft, wéét dat het einde nadert. De naasten weten dat ook. In een ideale situatie zou niemand dus met de vraag achterblijven of alles wel gezegd is. We merken dat de buitenwereld daar een beetje van uitgaat: dat mensen in hun laatste levensfase alle plooiën gladstrijken. Dat ze de dingen zeggen die ertoe doen. Dat ze afscheid nemen, als in: ‘Dag dan, ik zie je graag en dank je wel.’ Helaas gaat het zelden zo.

Wat we zien, is dat mensen vaak terugvallen op oude patronen. Wie in goede tijden niet met elkaar kon praten, doet dat ook niet gemakkelijk in slechte tijden. Mensen die nooit diepgaande gesprekken hadden, vinden het vaak onwennig om plots dingen uit te spreken. Al gebeurt het wel: iemand die voor het eerst ‘ik ben trots op je’ zegt vlak voor hij sterft. Of mensen die na jaren afstand uren elkaars hand vasthouden. Maar evengoed blijft het vaak stil in de kamer. Mensen

willen wel van alles zeggen, maar weten niet goed hoe. Ze zijn bang om iets verkeerd te zeggen, om iemand te kwetsen, om iets fout te doen. Dus doen en zeggen ze niks, zelfs niet in die allerlaatste momenten samen. Dat is jammer, want wanneer iemand sterft heb je maar één kans. Je kunt het niet nog een keer overdoen. Mensen blijven vaak achter met een gevoel van spijt: had ik maar, waarom heeft ze niet... Dat proberen we te vermijden.

Makkelijk is dat niet: ook wij botsen vaak op muren van angst en vermindering. Toch is het onze opdracht om iemands laatste fase zo comfortabel mogelijk te maken. Op fysiek vlak, door pijn te verlichten en zorg te bieden. Maar net zo goed op emotioneel en geestelijk vlak, door onmogelijke gesprekken mogelijk te maken, en door te zoeken naar nieuwe vormen van betekenisgeving en afscheid.

Langs de achterdeur van het ziekenhuis

Vroeger stierf bijna iedereen thuis. Familie en burens waren erbij, zelfs de kinderen, die gewoon hun gang gingen. Niet zelden rolde er een knikker onder het bed van een stervende, waar een kind gewoon achteraan dook. De dood kreeg vanzelf een plaats in het leven. Vandaag is dat beeld bijna volledig verdwenen. Tegenwoordig sterven heel wat mensen in een ziekenhuis, tussen machines en monitors, omringd door professionals. Terwijl sterven ook vandaag in veel gevallen net zo goed thuis kan, met de steun van palliatieve teams die zorg en begeleiding bieden in de vertrouwde omgeving. Alleen weten veel mensen niet dat die mogelijkheid bestaat.

Soms is de zorgnood té hoog om thuis te overlijden of kiezen mensen bewust voor een ziekenhuis. Bijvoorbeeld uit een gevoel van

veiligheid of om de mantelzorgers niet te overbelasten. Belangrijk is dat mensen een weloverwogen keuze kunnen maken, in samenspraak met hun naasten en rekening houdend met hun situatie, hun wensen en hun mogelijkheden.

Veel ziekenhuizen hebben vandaag een palliatieve afdeling, waar alles gericht is op comfortzorg, levenskwaliteit en een mooi afscheid. Maar het aantal plaatsen op die afdelingen is beperkt. Veel mensen overlijden dan ook op andere zorgafdelingen zoals geriatrie, oncologie, intensieve zorgen of spoed. Vaak in een omgeving die vooral gericht is op behandeling en herstel. Gelukkig groeit ook op deze afdelingen de aandacht voor een goede eindelevensfase en een liefdevolle en menswaardige stervensbegeleiding. Elke ziekenhuisafdeling kan hiervoor een beroep doen op het palliatief supportteam. We proberen als zorgverleners samen te waarborgen dat de dood niet louter als iets medisch wordt beschouwd. Zo zetten we psychologische, sociale en spirituele aspecten naast het fysieke, zeker in het laatste stuk van het leven. Dat willen we in ons werk en in dit boek benadrukken.

De dood verdween naar de coulissen van ons bestaan, de plek achter het podium die je doorgaans niet te zien krijgt. Dat mag je vrij letterlijk nemen: iemand komt het ziekenhuis binnen langs de grote draaideur, maar wie sterft, gaat langs de achterdeur naar buiten. Daar, bij de dienstingang, staat een wagen te wachten die het in een zak geritste lichaam naar het rouwcentrum brengt. Natuurlijk gebeurt dat met het grootste respect, maar het beeld is veelzeggend: de dood mag er zijn, maar het liefst niet heel zichtbaar.

© 2026 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Trudy Cuijpers & Veerle Speltincx

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective Utrecht
www.newbookcollective.com

Eerste druk oktober 2026

Redactie

Liesbet Depauw

Omslagontwerp en binnenwerk

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Niets uit dit boek mag op enigerlei wijze worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen van kunstmatige-intelligentietechnologieën of -systemen. Dit werk mag niet gebruikt worden voor tekst- en datamining (artikel 4, lid 3 Richtlijn (EU) 2019/790).

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4218 3

D/2026/0034/264

NUR 740