

December slaan we even over

Van Janneke Siebelink verscheen eveneens  
bij Ambo|Anthos uitgevers

*Soms sneeuwt het in april*

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van  
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers via  
[www.amboanthos.nl/nieuwsbrief](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

Janneke Siebelink

# December slaan we even over

Verhalen over het leven uit het hospice

Ambo|Anthos  
Amsterdam



Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling  
van Marianne Schönbach Literary Agency bv

ISBN 978 90 263 6281 1

© 2023 Janneke Siebelink

Deze columns waren eerder te lezen op *Libelle.nl*

Omslagontwerp Margo Togni

Omslagillustratie © plainpicture/chinch gryniewicz

– The Rauschen Collection (kievietsbloem);

© songglod/Adobe Stock (achtergrond)

Foto auteur © Fred Baggen

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

De mens gaat niet dood omdat hij ziek is,  
de mens gaat dood omdat hij leeft.

– Seneca



December 2020

## Mevrouw Van den B.

Halftien in de ochtend. Gure wind op de Berlagebrug wil me terugduwen naar mijn warme huis waar mijn kinderen achter hun laptop een actief schoolleven simuleren. Op de fiets naar het hospice, dat aan een doodlopende straat ligt in Amsterdam, laat ik de mail die ik gisteravond van de vrijwilligerscoördinator kreeg nog eens door mijn gedachten gaan. Ze had een bericht aan alle medewerkers doorgestuurd van een andere vrijwilliger. 'De afgelopen tijd merk ik dat ik met minder plezier naar het hospice ga. Nu ik met pensioen ben, wil ik me richten op dingen die me energie geven. Daarom heb ik besloten te stoppen met het vrijwilligerswerk.' Terwijl ik doortrap vraag ik me af: waarom doe je vrijwilligerswerk? Doe je het voor jezelf, voor karmapunten? Zo ja, is dat erg? Bestaat het dat je iets volslagen belangeloos voor anderen doet, louter uit liefde?

Aangekomen bij het hospice doe ik mijn fiets op slot en zet ik mijn mondkapje op. Met mijn elleboog druk ik op de metalen plaat waarmee de deur automatisch openzwaait, ik hang

mijn jas op en speld mijn naambordje op mijn blouse. In het kantoortje pak ik de bewonerslijst. Er staan bekende namen op, er zijn namen verdwenen, er zijn nieuwe namen bij gekomen. Bij de meeste staat P van Palliatief. Bij sommige staat Q van Quarantaine, omdat ze net binnen zijn gekomen en we het virus graag buiten willen houden. Bij enkele namen staat niets. Die blijven hier maar even, om op adem te komen. Mevrouw Van den B. is zo iemand. Ze is drieënnegentig, mankeert niets, behalve dat ze op mysterieuze wijze in het najaar door haar benen zakte. Een paar dagen na haar verjaardag.

### *December slaan we even over*

Nadat ik de lunch heb bereid, ga ik naar haar toe om te vertellen wat er op het menu staat. De mensen zonder P eten bij voorkeur in de woonkamer, zodat ze niet te veel afgezonderd raken. Mevrouw Van den B. eet desondanks liever op haar kamer. Ze kan niet tegen de eetgeluiden van de anderen. Ze zit bij het raam als ik binnenkom, staart naar iets in de verte wat ik niet kan zien.

‘Mevrouw?’

Een zacht: ‘Ja.’

‘Ik heb lunch gemaakt, soep en nog iets lekkers. Zal ik het u dadelijk brengen?’ Ik loop naar haar toe en herhaal wat ik zojuist zei. De mondkapjes maken communiceren lastig.

‘En hebt u fijne dagen gehad?’ Na oud en nieuw heb ik haar om verschillende redenen niet meer gezien.

‘Ik ben blij dat het voorbij is,’ zegt ze. Ik kijk naar haar elegante handen die in haar schoot gevouwen liggen. Haar nagels zijn gelakt, ze draagt een lange zijden rok, een zachtroze vestje en extravagante oorbellen. Drieënnegentig jaar.



‘Ik had tien kinderen. Sinds zes jaar overlijdt er ieder jaar in december een. En vorig jaar ook een kleinzoon.’ Ik ben woordeeloos en neem plaats in de lege fauteuil naast haar.

‘Ik vind het geen fijne dagen. Ik zie er altijd tegen op, tegen december. Ik kijk naar de klok, tot het tien uur is zodat ik naar bed kan.’

‘Slaapt u goed?’ vraag ik.

‘Nee, maar dan is de dag in ieder geval weer voorbij.’

‘En televisie of een boek, geeft dat afleiding?’

‘Er is geen afleiding voor mijn verdriet. Behalve de maand januari. Dan heb ik even rust.’

‘Even rust?’

‘Ja, dan kan ik me voorbereiden op het verdriet van februari. Dat is de maand dat mijn man vorig jaar overleed.’ Het mag eigenlijk niet, maar toch raak ik haar aan. Ik voel haar tere huid. Het zou verboden moeten zijn om je eigen kinderen te moeten begraven.

‘Daarom wil ik ook geen kerststukjes. Ze kwamen vragen of ik wat op mijn kamer wilde, maar ik zei nee, dat wil ik niet. Ik vind december niet zo leuk. Ze kwamen ook nog met een goodiebag van de kerk hier vlakbij. Dat bruine papieren tasje daar. Er zit iets van nootjes in en chocolademelk. Neem het zo maar mee naar de keuken, als je wilt.’ Ik knijp in haar handen, in een poging een bemoedigend gebaar te maken.

Ik breng haar het eten en blijf even bij haar zitten. Een mens zou van minder door zijn benen zakken.

*Paniek, een pilletje en het medicijn*

Al is het verlies van kinderen, ouders, geliefden onvergelijkbaar, ik ken het gevoel dat de grond onder je voeten wordt

weggeslagen. Het is inmiddels ruim een jaar geleden dat ik zelf werd overvallen door sombere gevoelens, die in de nacht moeiteloos overgingen in paniekaanvallen. Ik had zeven jaar non-stop bij een groot commercieel bedrijf gewerkt. Mijn bevlogenheid ging ver: het eerste wat ik deed nadat ik ontwaakte uit de narcose na een pittige operatie, was mijn mail checken. De dienstdoende verpleegster tikte op haar voorhoofd en pakte mijn telefoon af. Het was een fantastische baan, waarin ik fantastische mensen leerde kennen, fantastische projecten mocht optuigen en fantastische resultaten kon boeken. Het was een fantastische verslaving. En ik hield er bijna een fantastische burn-out aan over.

### *Zulke pilletjes bestaan niet*

Er waren talloze gesprekken met een coach, familie en vrienden nodig om in te zien dat deze werkomgeving niet meer gezond voor mij was. Het voelde als falen, het voelde als opgeven en enkele weken nadat ik ontslag had genomen, kwamen de donkere wolken. Uit het veld geslagen en met tranen in mijn ogen deed ik mijn verhaal bij mijn huisarts. Ik wist niet wat ik zocht of wat ik van hem verwachtte. Een pilletje dat alles op zou lossen? Heel graag! Maar mijn huisarts schreef me helemaal niets voor. ‘Zulke pilletjes bestaan niet.’

In plaats van een recept uit te schrijven, vertelde hij dat hij naast zijn werk als huisarts stervensbegeleider was. En dat de gesprekken die hij voerde met mensen in hun laatste dagen vrijwel nooit over werk gingen, tenzij ze iets werkelijk groots voor de wereld hadden gedaan waar ze trots op waren. De gesprekken gingen over familie, relaties, liefdes. ‘Je bent niet je werk, Janneke.’ Hij praatte verder, maar in gedachten bleef ik

het woord stervensbegeleider omcirkelen. De verantwoordelijkheid die het met zich meebrengt, de kostbaarheid van iemands laatste uren. Waar begin je een gesprek, hoe eindigt een gesprek. Hoe houd je moed? Moet je moed houden? En hoe gaan andere culturen om met de dood? Wij verstoppen onze doden achter hoge hekken en heggen. In Afrika eert men de doden met mystieke rituelen en een feest dat dagen kan duren. Men houdt de doden dichtbij, begraaft ze midden in het dorp. Want er is leven na de dood.

### *Vrijwillig, maar niet vrijblijvend*

Thuis meldde ik me aan bij een vrijwilligerscentrale. Ik vinkte aan dat ik graag met mensen werk en dat ik van koken houd, dat ik denk op dat vlak iets te kunnen bijdragen, het liefst in een zorgomgeving. De volgende dag al werd ik gebeld door de vrijwilligerscoördinator van het hospice, mevrouw G. Maar het was allemaal niet zo vanzelfsprekend; ik moest op sollicitatiegesprek komen.

‘Ik laat niet iedereen hier zomaar binnen,’ zei ze vriendelijk en kalm, maar stellig. ‘Het is vrijwilligerswerk, maar daarmee is het niet vrijblijvend. Je moet je in een ander kunnen verplaatsen. Er komen hier mensen die denken te kunnen geven, maar eigenlijk alleen maar nemen. Geeft niet, maar dan is dit niet de juiste plek voor jou.’

Ik was even bang dat ze mij indirect aansprak, maar nadat ik haar mijn verhaal had verteld, mocht ik een dag meelopen met keukencollega H.

Terwijl ze me rondleidde, was het eerste wat me opviel hoe sfeervol het in het hospice is, huiselijk. De keuken is een open keuken in een woonkamer, waar een grote eettafel staat waar

men ontbijt, luncht en 's avonds eet, voor zover men nog aan tafel kan en wil komen. Er is een tv, er zijn fauteuils, schemerlampen, bloemen, boekenkast, koffiehokje met koekjes. Het is hier verre van steriel: geen haarnetjes in de keuken of plastic handschoentjes. Gewoon handen wassen, net als thuis. Wat een vertrouwen, dacht ik: voor deze mensen koken, in hun meest kwetsbare, laatste dagen. 'En er is altijd taart,' glunderde H. 'We worden verwend door de familie van de bewoners. Je komt hier kilo's aan.'

Ze vertelde dat de dag voor keukenvrijwilligers om tien uur begint en rond tweeën eindigt. 'Als je vrijdag komt, geef je maandag door wat je gaat koken en wat je nodig hebt. Het budget is vijftien euro in totaal. Dan kook je voor vijftien tot twintig gasten of bewoners en voor de zorg, verpleging, dokters. We spreken niet over patiënten of cliënten. Het is altijd fijn als er extra eten is om te kunnen aanbieden aan bezoek wanneer er bijvoorbeeld wordt gewaakt bij iemand die aan het sterven is.'

### *Schuilen voor het leven*

In de huiskamer, die grenst aan de open keuken, zijn de bewoners die wel aan tafel zijn komen zitten voor de lunch verwikkeld in een gesprek. Ze praten over het missen van bezoek. Er mag maar één iemand tegelijk komen. Ze dragen geen mondkapjes. Dat is alleen verplicht voor het personeel. Ik kijk naar hun gezichten, naar hun bewegingen. Ik zie hoe de tijd zijn sporen heeft nagelaten, maar ik bespeur geen haast in hun handelen, terwijl ze nog maar dagen, hooguit weken te leven hebben. Ik probeer verder te kijken dan hun huid, de eerste laag. Ze zullen compromissen hebben gesloten. Met zichzelf,

met anderen, met het leven. Wat resteert zijn flarden. Momenten, groot, klein. Bij elkaar gehouden door alledaagsheid. In hun leven waren ze geliefden, minnaars, minnaressen. Heimelijk, schuw, vurig, onzeker, wanhopig – al die dingen die de liefde met je kan doen. Ze zoenden, vreeën, dansten. Ze zullen hebben getwijfeld, gewankeld, geloofd en ze zullen hebben gelogen. Ze hebben de wereld rondgezeild, waren docent, boef, bekend. De dood maakt geen onderscheid, sluit niemand uit, stelt niemand boven een ander en is niet leeftijdsgebonden – de eerste dag dat ik hier kwam, werd een jongeman geëuthanaseerd. Zijn zoontje kwam met een iPad onder zijn armpje de keuken in, samen met zijn moeder, om een suikerklontje te halen. Ze hebben rafelranden, schaduw. Ze zullen hun ouders hebben begraven, hun ouders zullen hen begraven. Ze zullen hebben gefantaseerd over de toekomst, wie ze wilden worden.

Zijn ze geworden wie ze voor ogen hadden?

Ze zullen dagen hebben gekend waarop het zal hebben geleken alsof ze al een beetje heengingen. Omdat ze verdwaald waren, onmachtig te geven wat een ander nodig had. Ze hebben een geschiedenis, een verhaal. Een verhaal dat de moeite waard is, zoals ieder leven de moeite waard is. Ook al denk je soms van niet.

### Ongezien

Ik dien de soep op, gulzig romig en dik. Koriandertakje en gedroogde uitjes. Daarnaast kleine kokosgehaktballetjes.

‘Haute cuisine!’ zegt mevrouw A. verrukt, die hier samen met haar man schuilt voor wat het leven ze heeft gebracht, zo vertelt H. me. Allebei te ziek om voor de ander te kunnen zor-

gen. ‘Wat verwen je ons toch. En wat een leuk koppie heeft ze, hè?’ voegt ze eraan toe, knikkend naar de anderen.

Ik schaam me voor mijn eigen gevoel. Het gevoel gewaardeerd te worden. Het gevoel er te mogen zijn, van betekenis te zijn. In mijn werk heb ik me nog nooit zo gevoeld.

Haar man is klein van stuk, mager. Hij praat weinig, zijn vrouw des te meer, zo enthousiast als ze is over de aandacht die ze hier krijgen, de toewijding van de zorg. Misschien is het niet de dood die we vrezen. Het is ongezien verdwijnen. Dat is wat we vrezen.

### *In de nabijheid van de dood is het leven groots*

Het eerste overlijden dat ik bewust meemaakte, was dat van mijn oma. Ik zal zeven of acht zijn geweest. Een leeftijd dat de dood ver van je afstaat, iets is wat jou niet zal overkomen. Je hebt er geen grip op. Het heeft geen grip op jou. Je leeft met de overmoed die de jeugd kenmerkt, genadeloos, op kliffen en in diepe zeeën. Hoogmoedig, je bent vermenigvuldigbaar. Het verpleeghuis waar mijn oma, de moeder van mijn vader, rustte, baadde in de schemer. De broers hadden zich verzameld om het bed van oma. Buiten rende ik rondjes om het tehuis in de zachte lentelucht. Afen toe wierp ik een blik door het raam en zag ik oma’s borst op en neer gaan te midden van haar drie zonen en rende ik weer een rondje. Na het vijfde rondje zag ik hoe mijn vader en zijn broers in elkaars armen wegcropen. Ze versperden mijn zicht op oma. Ik keerde binnenstebuiten, dit gevoel was te groot. Ik rende door en door, totdat mijn vader me riep om naar huis te gaan.

## Schuldig aan het leven

Om twee uur vertrek ik. Als alles schoon en opgeruimd is. Alsof er nooit een lunch is geweest. In de lift naar beneden kijk ik naar mijn spiegelbeeld en ik voel me ongemakkelijk. Schuldig. Ik mag de stad, mijn leven weer in. Ik zei gedag tegen de bewoners. 'Tot volgende week!' Maar ik weet niet wie er dan nog aan tafel zullen zitten, wie er nieuw zal zijn. Ouderdom en ziekte zijn niet genadig. Het maakt me dankbaar op nederige wijze. Ik ben nu zesenvertig. Als het morgen voorbij zou zijn, dan zou ik mijn leven als onvoltooid beschouwen, ik ben nog niet klaar. Kun je er ooit klaar voor zijn? Ik wil geven, ik wil ontvangen, ik wil dansen, ik wil... Tot dat onvermijdelijke moment komt dat willen niet meer aan de orde is.

Vrijwillig in een hospice, in tegenstelling tot de bewoners. Zoek ik het einde moedwillig op om me bewust te zijn van de kostbaarheid van de dagen? Vrijwillig in een hospice en toch had ik er niet bij stilgestaan dat hier mensen overlijden. Deze eerste dag werd een jonge vader geëuthanaseerd. Een ander overleed aan mondkanker. Maar dat wist ik nog niet op het moment dat mij werd gevraagd of ik meeding om te vragen of de familie iets wilde eten. 'Ga je mee, Janneke?' Ik liep de kamer in en zag een lichaam dat niet leefde, dat niet meer ademde. Mijn ogen bleven rusten op zijn borst, waar zijn handen op lagen. Ik wachtte op die zachte, golvende beweging van een pompend hart, een levend hart dat de borstkas op en neer doet gaan. Maar het lichaam bleef stil, er gebeurde niets. Mijn blik verschoof naar zijn mond, een holte zonder lippen, weggevreten door de ziekte.

## Gezien

In het kader van privacy blijven de namen van de bewoners en de collega's in dit boek ongenoemd. Behalve Rietje. Want dat vroeg ze zelf met haar onversneden Amsterdamse accent: 'Schrijf mijn naam maar gewoon op.' Rietje is tot drie keer toe meer dood dan levend hier naar binnen gebracht. Tot drie keer toe zaten vrienden en familieleden te rouwen rond haar bed. Tot drie keer toe hervond haar lichaam de kracht en tot op de dag van vandaag bemoeit ze zich met alles en iedereen.

'Ze moeten me daarboven niet, maar hier ook niet. Ik ga maar niet dood. Echt leven komt er ook niet meer van. Schrijf mijn naam maar gewoon op.'

Het is niet de dood die we vrezen. Het is ongezien verdwijnen. Daarom schrijf ik de verhalen op, de microkosmos die het hospice is, zodat de bewoners blijven bestaan, een blijvend leven hier op dit papier.





## Het gaat gewoon vanzelf

De lunch is voorbij. De bewoners vragen: ‘Kom toch even zitten, je bent maar bezig in de keuken. Jij bent zo iemand die niet stil kan zitten zeker.’ Het is meer een constatering dan een vraag. Een heel juiste ook. Het uit handen geven van taken, verplichtingen, zorg, zorgen voor zichzelf – dat vinden de meeste mensen aanvankelijk het moeilijkst als ze in het hospice komen. Na een leven lang zelfstandig te zijn geweest komen plotseling te pas en te onpas mensen je kamer binnen, om te vragen of je nog iets nodig hebt, nog iets wilt eten, je de medicijnen niet vergeet, om je overgeefsel en poep op te ruimen als diezelfde medicatie je ziek maakt, je te verschonen als een baby. De gedachte maakt me bij voorbaat al opstandig en rusteloos. En dan begin ik over grijze haren.

‘Ik vind het niet leuk dat ik grijs word.’

Mevrouw D.: ‘Kind, dat gaat gewoon vanzelf hoor.’ Ik ben zesenvertig en vanbinnen veer ik op bij het woord kind. Een gemoedelijk woord. Een beloftevol woord. Alsof het nog maar acht uur is en er nog een onaangetaste, blanco dag in het verschiet ligt. Een dag waarin nog alles mogelijk is. Ik kijk me-

vrouw D. aan. Haar perkamenten huid verraadde een strijd met haar eigen lichaam op leven en dood. Haar gezicht correspondeert niet met haar rijzige gestalte en pittige geest, haar vlijmscherpe humor en ogenschijnlijk achteloze belangstelling voor het leven. Mevrouw D. is zesenzeventig. Zouden we vriendinnen kunnen zijn geweest, als ik ouder was geweest? Of zij jonger. Maakt dat iets uit, leeftijd, voor vriendschap?

Ik help mevrouw D. in haar rolstoel en als zes van zeven bewoners die aan tafel kwamen zich terug hebben getrokken, maak ik de tafel schoon met een keukenspray. Meneer F., de enige bewoner die nog aan tafel zit (en die ik ijs met slagroom heb gegeven – gewoon omdat het nog kan), trekt snel zijn bakje weg. En ik zeg: ‘Heel goed. Dat zou pas ongezond zijn, die spray op uw toetje.’

Hoe zorgvuldig ik mijn woorden ook probeer te kiezen zonder dat medelijden de boventoon voert, soms gaat het mis, zoals nu en ook eerder deze ochtend toen ik binnenkwam en het nodig vond om mee te delen dat het stervenskoud is buiten. Ik wil wegkruipen onder een rots vanwege mijn woordelijke onhandigheid. Mijn blozen blijft niet onopgemerkt en meneer F. zegt: ‘Je kan er niet tegen hè?’

Kan ik ertegen? Tegen de vergankelijkheid? De onnozelheid van mezelf? Die ik natuurlijk weer overdrijf. Het klagen over de grijze haren, over andere oppervlakkige en dieper gelegen tekortkomingen? Nee. Ik kan er niet tegen. Ik schaam me ervoor en trek me terug in de keuken, ook al kan hij me daar nog steeds zien en kan ik hem daar nog altijd horen.

## Tijd geven

Als ik alles heb opgeruimd en de vaatwasser draait, loop ik nog even langs een paar kamers. ‘Tot volgende week, meneer F., Tot snel, mevrouw D., Dahaag, meneer R., Houd u goed, mevrouw A.’ Dan realiseer ik me weer, net als op de allereerste dag, dat sommigen volgende week weg kunnen zijn.

Verlost misschien. Verloren voor anderen.

Pindasoep met taugé en kroepoek – het komt me zo banaal voor. Een vriendin zegt me later die dag tijdens een wandeling dat eten en muziek en verhalen het meest zinnelijk zijn. Letterlijk het meest voedzaam, wanneer je lichaam en geest op beginnen te geven.

‘Maar ik zou toch ook vluchtelingen kunnen helpen, jonge kinderen leren lezen, er is zoveel te doen,’ werp ik tegen.

‘Jij doet iets. Je geeft mensen warme, liefdevolle, zelfgemaakte soep. Niet uit blik, niet uit een pakje. Je geeft tijd van jezelf, van je eigen leven.’

Ik denk alleen maar: het gaat vanzelf. Het gaat allebei zo makkelijk en vanzelf: tijd verliezen en tijd maken. De vraag is: waar kies je voor?



## Grijze garnalen

Op maandagochtend stuur ik het boodschappenlijstje door voor wat ik nodig heb om te koken die week. Vrijwel altijd soep met iets erbij. Eén keer beging ik de fout om geen soep te maken, maar alleen een quiche. Voor de afwisseling, dacht ik.

‘Geen soep?’

‘Wat zeg je? Taart? Heb je geen soep?’

‘Ik wil graag soep.’

‘Maar ik eet altijd soep als lunch.’

‘Hartige taart? Mmm, nee, doe maar soep.’

De bewoners deden geen enkele moeite om hun teleurstelling te verbergen. Waarom zouden ze ook. Wat hebben ze te verliezen.

### *Zuur mondje*

Sindsdien maak ik dus sowieso soep. Venkelsoep met wraps, groentesoep met omeletrolletjes, Thaise kokossoep met loempiaatjes, mosterdsoep met groentemuffins.

‘Mosterdsoep? Hoe verzin je het?’ Amsterdams accent. Een zuur mondje erbij. Mevrouw Van D. voelt zich misschien niet