

SANDER DE HOSSON EN ELS QUAEGEBEUR

ILLUSTRATIES MARIANNE VAN DER WALLE

GAME OVER

ALLES OVER DOODGAAN



'VOLT

UITGEVERIJ VOLT · AMSTERDAM

Inhoud

Inleiding	6
I Ziek worden	10
II Ziek zijn	30
Een dag meelopen in het ziekenhuis met dokter Sander	60
III Doodgaan	69
IV Dood zijn	98

inleiding

DE ENIGE ZEKERHEID VAN HET LEVEN

Om maar met de deur in huis te vallen: iedereen gaat dood. Van het kleinste insect tot je grootste idool. Alles op aarde wat ademhaalt, stopt daar vroeg of laat mee. Het is eigenlijk het enige wat we zeker weten op het moment dat we worden geboren.

Gelukkig heb je dat nog niet in de gaten als je net geboren bent. Het zou anders ook wel een erg ongezellig begin zijn. Het besef dat het leven ooit stopt, en dat wij zelf ook een keer aan de beurt zijn, komt meestal op gang als we een jaar of zes, zeven oud zijn. Niet dat we daar dan de hele dag over na zitten te denken. Bij de meeste mensen zit dat gegeven ergens in een ver hoekje geparkeerd, totdat ze er van dichtbij mee te maken krijgen.

Ook dat gebeurt iedereen. Met opgroeien wordt de kans groter dat je het overlijden moet doorstaan van iemand die je lief vindt. En hoe ouder je wordt, hoe vaker het zal gebeuren. Dat is jammer en verdrietig, want we willen allemaal altijd meer tijd hebben met mensen aan wie we gehecht zijn. Maar dat zit er niet in. De enige manier om de dood van jezelf, je familie en je vrienden te vermijden is nooit geboren worden. Ja, en dat zou toch wel verschrikkelijk jammer zijn, want dan kun je ook niet leven.

OVER DE GRENS

Niet overal ter wereld gaan mensen op dezelfde manier om met de dood. Sterker nog, de verschillen zijn groot. In Mexico bijvoorbeeld vieren ze op 2 november *Día de los Muertos*: Dag van de Doden. Dat klinkt spookachtig, maar het is juist een vrolijk feest. Families maken kleurrijke altaartjes met foto's, kaarsen, beeldjes, bloemen en de lievelingsgerechten van overleden familieleden of andere dierbaren. Zo zijn ze er toch bij. Daardoor is 2 november een fijne dag, met huilen én lachen (en heel veel eten en dansen).



In sommige Afrikaanse landen overheerst het geloof dat je pas echt dood bent als iedereen je is vergeten. Zolang iemand nog weleens een verhaal vertelt waar je in voorkomt, leef je voort. In islamitische landen zien veel mensen de dood als de natuurlijke overstap van het aardse leven naar het hiernamaals. En in landen waar het hindoeïsme of boeddhisme een belangrijk geloof is, zoals India of Thailand, is een groot deel van de mensen ervan overtuigd dat de dood niet het einde is, maar een nieuw begin. Je wordt opnieuw geboren, denken zij. Misschien als een mens, maar misschien ook wel als slurfmuis, eland of een ander dier. Dit proces heet reïncarnatie.

Het leuke is dat mensen met een buitenlandse achtergrond die in Nederland of België wonen, hun gedachten over de dood meenemen, of ze groeien er hier mee op. Zo vieren Nederlanders met een Mexicaanse achtergrond ook de *Día de*

los Muertos, vaak met allerlei feestelijke activiteiten waarbij ook mensen zonder Mexicaans bloed welkom zijn.

Nog even dit. We hebben hier natuurlijk maar heel kort een paar voorbeelden genoemd van hoe verschillend de wereldbevolking kijkt naar sterven en de dood, van land tot land en binnen een land of een bevolking. Er zijn eindeloos veel meer manieren. Het gaat ons erom dat ze allemaal iets gemeen hebben. De boodschap achter alle afscheidswoord en troostrijke rituelen en symbolen is deze: we missen je en we vergeten je niet.

WAAROM DIT BOEK GAME OVER HEET

Misschien denk je bij 'game over' aan een computerspel of een spelletje op je tablet. Je bent bezig, je doet je best, soms win je en soms verlies je, en dan is het ineens afgelopen. Dat moment voelt vreemd. Alsof alles stopt. Maar het spel dat je speelde, was er wél echt. Alles wat je deed, alles wat je meemaakte, hoort erbij.

Zo is het ook met het leven. Het leven is geen spel, maar het lijkt er soms een beetje op. Je begint zonder dat je precies weet hoe het werkt. Je leert onderweg. Je ontmoet mensen die belangrijk voor je worden. Je maakt mooie dingen mee en ook moeilijke. En op een dag stopt het leven, dan ga je dood. Dat gebeurt bij iedereen, hoe verschillend ieders leven ook is.

Met de titel *Game over* bedoelen we niet dat alles ineens weg is, want dat is niet zo. Wat iemand heeft meegemaakt, blijft bestaan. In herinneringen en verhalen. In de mensen die achterblijven. In alles wat iemand betekende voor anderen. Dit boek gaat over dat laatste stukje van het leven, over doodgaan en over dood zijn. Maar ook over blijven herinneren, over missen en over niet vergeten.

Dit boek is niet zomaar van voor naar achter geschreven. We hebben ervoor gekozen om het einde van een leven te volgen zoals het vaak gaat: eerst ziek worden, dan ziek zijn, daarna doodgaan en ten slotte dood zijn.



We doen dat stap voor stap, omdat dat helpt om moeilijke dingen beter te begrijpen. Als je weet wat er kan gebeuren, voelt het soms iets minder eng. Dit boek gaat niet over rouw (daar bestaan al veel andere goede boeken over) maar over wat er gebeurt voor en rondom het sterven.

Na de eerste twee hoofdstukken loop je ook een dag mee met dokter Sander. Je ziet wat hij doet, wat hij meemaakt en welke vragen hij tegenkomt als arts. Dat doen we niet omdat hij alles weet of altijd een oplossing heeft, maar juist om te laten zien hoe het er in het echt aan toe kan gaan. Zodat doodgaan niet alleen een woord blijft, maar iets wordt wat je beter kunt plaatsen.

Misschien merk je tijdens het lezen dat dit boek soms lastig is. Dat sommige stukjes je verdrietig maken, of je aan het denken zetten. Weet dan dit: je hoeft dit boek niet in één keer te lezen. Je mag het wegleggen wanneer je wilt. Je mag een bladzijde overslaan. Je mag later weer verder lezen, of helemaal niet. Niks is gek, alles is goed.

Als er vragen bij je opkomen, hoef je daar niet alleen mee te blijven zitten. Je mag ze altijd stellen. Aan je ouders, aan iemand anders die je vertrouwt, of gewoon aan jezelf, zonder te verwachten dat er meteen overal een antwoord voor is. Soms is het stellen van een vraag al genoeg. En als je geen vragen hebt, maar wel een verwarrend gevoel vanbinnen of een hoofd vol gedachten waar je geen woorden voor hebt, dan is dat ook oké. Je hoeft niets te snappen of op te lossen. En alle gedachten en gevoelens mogen er zijn.

We hopen dat dit boek je een beetje helpt. Precies zoals jij het nodig hebt, en dat is voor iedereen anders.

Dokter Sander (de Hosson) en Els Quaegebeur

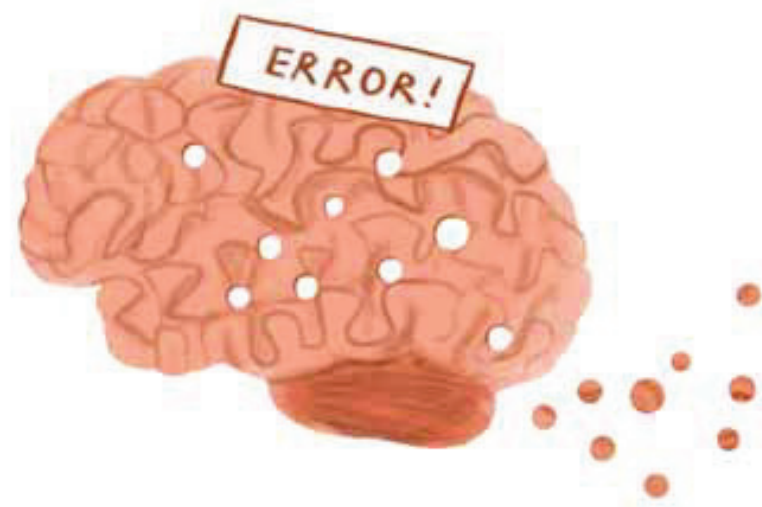
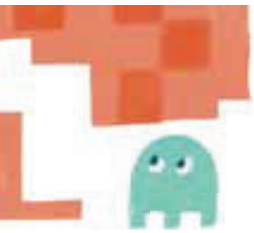




ziek



worden



DOOD DOOR ZIEKTE

Iedereen gaat dus dood, dat weten we nu wel, maar we struikelen natuurlijk niet allemaal over dezelfde drempel. Iedereen heeft zijn eigen verhaal, ook over het laatste stukje van ons leven. Hier (en in andere westerse landen) overlijden de meeste mensen aan een ernstige ziekte die niet meer overgaat. Je moet dan denken aan verschillende vormen van kanker, een hart dat niet meer goed werkt of zieke longen.

Dementie komt ook veel voor. Dat is een ziekte van de hersenen waarbij je steeds meer dingen vergeet. De ziekte van Alzheimer is de bekendste vorm. Uiteindelijk gaan mensen eraan dood.

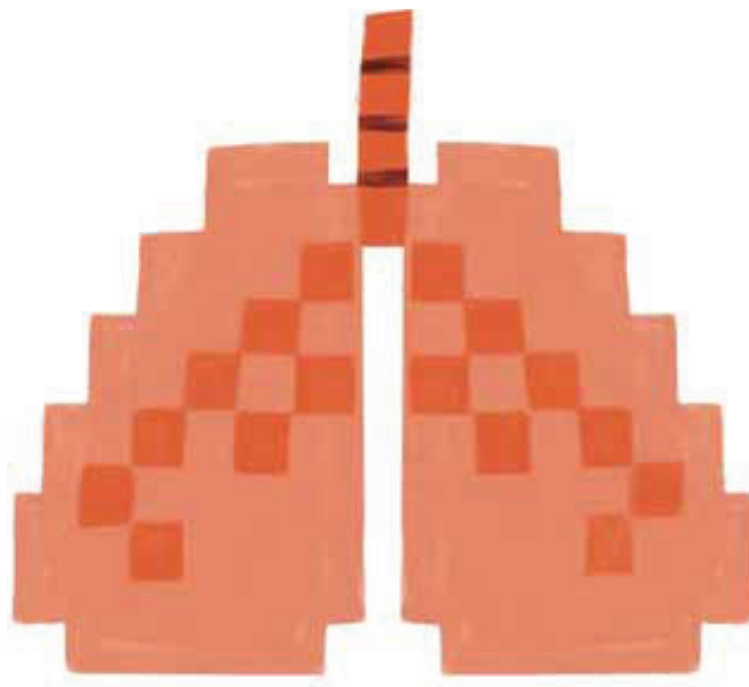
Laten we eerst even duidelijk maken dat al deze ziektes het meest voorkomen bij ouderen. Hoe ouder mensen worden, hoe groter de kans dat ze iets krijgen. Tachtigplussers sterven ook vaak aan wat dokters met een moeilijke term een 'opeenstapeling van ouderdomsklachten' noemen. Het betekent gewoon dat een oud iemand steeds meer last krijgt van allerlei kwaaltjes tegelijk omdat het lichaam opraakt.

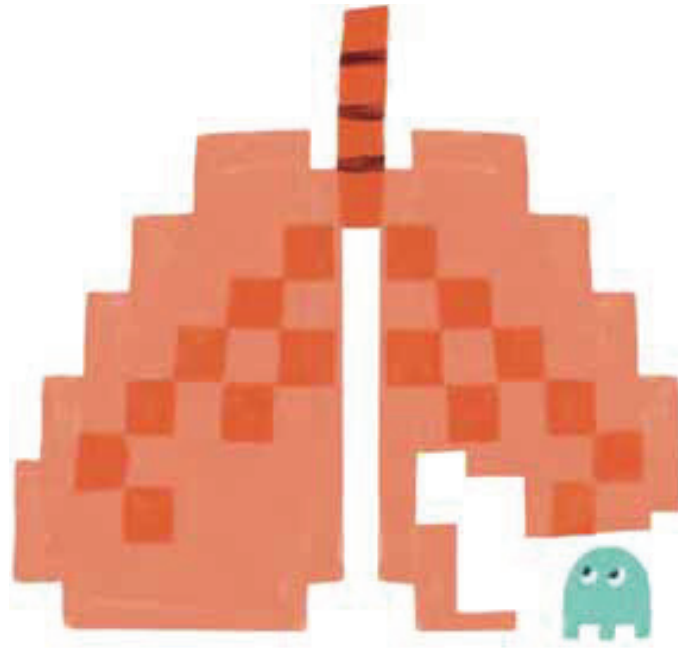
De gemiddelde leeftijd die mensen bij ons halen is hoog:

vrouwen worden ongeveer drieëntachtig jaar en mannen een jaar of tachtig. Dat betekent niet dat iedereen die leeftijd haalt, maar wel dat de meeste Nederlanders oud worden. Sommigen zelfs meer dan honderd jaar.

Maar ja, ook jongere mensen kunnen een ongeneeslijke ziekte krijgen en doodgaan. Dat gebeurt gelukkig veel minder vaak. Meestal is het een kwestie van pech, of komt het doordat iemand een lichamelijke kwetsbaarheid heeft die al vanaf de geboorte in de cellen zit. Het is nooit iemands schuld.

Ook kinderen kunnen zo ernstig ziek worden dat ze doodgaan, maar in Nederland en België gebeurt dat heel weinig. De meeste kinderen hier worden weer beter als ze ziek zijn. En we kunnen het niet vaak genoeg benadrukken: je kunt geen kanker, hartproblemen of een andere ernstige ziekte krijgen omdat je vervelend bent geweest of iets hebt gedaan wat niet mag. Het is nooit de schuld van een kind als het ziek wordt.





VERSCHILLENDE TYPEN ZIEK-ZIJN



De meeste ziektes die mensen oplopen, verdwijnen gewoon weer. Dit gaat vaak vanzelf, zonder dat je ervoor naar de dokter hoeft. Je lichaam is namelijk een soort superheld die heel veel zelf oplost. Soms moet je wel even langs de dokter. Dan krijg je bijvoorbeeld een weekje antibioticapillen (medicijnen tegen een bacterie) om een keel- of oorontsteking te genezen.



Het kan ook gebeuren dat er een operatie nodig is om je beter te maken, zoals bij een zieke blindedarm. Als je blindedarmontsteking krijgt, halen dokters dat rare frummeltje onder aan je darmen uit je buik. Dat kan gewoon, want we kunnen prima leven zonder. Zodra dat is gebeurd, voel je je al snel beter. En je hebt een cool littekentje om te showen op het schoolplein.



Je hebt ook ziektes die niet ongeneeslijk zijn, maar waar toch elk jaar mensen aan overlijden. Longontsteking is er zo een. En zelfs griep. Dit gebeurt vooral bij mensen die al een zwakkere

gezondheid hebben. Leeftijd speelt dan ook vaak mee. Als je fit bent (en nog niet zo oud), is de kans dat je doodgaat aan een longontsteking of de griep piepklein.



Dan hebben we nog de ziektes die wel ongeneeslijk zijn, maar niet dodelijk. (Volgen jullie het nog?) Je kunt dan denken aan artrose. Dat is een ziekte waardoor de scharnieren van je lichaam zoals je knieën of je enkels langzaam slijten. Als je dat eenmaal hebt, gaat het niet weg, maar je kunt er wel 103 mee worden en uiteindelijk doodgaan aan iets anders. Meneer Jansen overleed mét artrose, niet áán artrose, zegt de dokter dan.



We maken het nog even iets ingewikkelder. Het omgekeerde komt namelijk ook voor: dodelijke ziektes waar iemand niet aan doodgaat omdat de dokter er snel bij is. We zien dat steeds vaker gebeuren bij kanker. Daar wordt over de hele wereld zoveel medisch onderzoek naar gedaan dat er steeds meer behandelingen bij komen die mensen genezen. Sommige kankertypes zijn nu zelfs te voorkomen met een prik (vaccin). Zo kunnen kinderen vanaf acht of negen jaar tegenwoordig worden ingeënt tegen HPV, een virus dat later kanker kan veroorzaken.



En dan hebben we nog ongeneeslijke ziektes waar iemand helaas zeker aan doodgaat, vroeg of laat. Zo is er een gemene spierziekte (ALS heet-ie) die altijd dodelijk is. Meestal een paar jaar nadat iemand heeft gehoord dat hij of zij deze ziekte heeft.



Als kanker zich verspreidt naar veel andere delen van het lichaam (uitzaaiingen noemen we dat), is er vaak geen weg naar genezing meer. Dat wil niet zeggen dat de dood meteen voor de deur staat. Dat kan nog maanden of soms zelfs jaren duren.