

1.  
HET IS DAT DE DOOD  
EEN ENKELE REIS IS, ANDERS  
GING IK ALVAST EVEN EEN  
KIJKJE NEMEN'

*Marian van der Veen,*  
*eigenaar Marian van der Veen Ritueelbegeleiding*  
*[www.marianvanderveen.nl](http://www.marianvanderveen.nl)*

Natuurlijk wist ik het al wel, er zijn veel verschillende soorten mensen die werken met de dood. Veel inspirerende mensen die op een keerpunt van hun leven komen en besluiten hun hart te volgen, zonder enige vorm van zekerheid. Een van hen is Marian van der Veen. Ik was op zoek naar iemand die geruststelling kon brengen, die misschien de angst voor het einde weg kon nemen.

Marian van der Veen: 'Je hoeft niet bang te zijn voor de dood. De angst die mensen hebben, heeft veelal te maken met onwetendheid. Vroeger had je als je een jaar of veertig was al zo'n twintig sterfgevallen meegemaakt, van een buurvrouw, een tante, een broer of zus of een ouder. Aan het begin van de twintigste eeuw stond de dood dicht bij het leven, we kwamen er veel meer mee in aanraking. Dat is nu anders. Door de ontwikkelingen op medisch gebied overlijden mensen minder vroeg. Daarnaast doen professionals het werk rond de verzorging van de overledene en de uitvaart. Met als gevolg dat de

dood uit ons dagelijks gezichtsveld is verdwenen.

Tegen het einde van de afgelopen eeuw kwam de behoefte om uitdrukking te geven aan het sterven en de dood. Dit vertaalde zich in een wens om een uitvaart persoonlijk in te vullen. Het afscheid mocht gezien worden.

Ook de weg naar het overlijden komt meer in de belangstelling. Er zijn tv-programma's over de dood. Mensen die stervende zijn, doen hun verhaal in de krant, op televisie of in een podcast. Dat zou vijftig jaar geleden ondenkbaar zijn geweest. Het sterven mag weer in het leven zijn, gelukkig. Ik zeg 'gelukkig' omdat ik geloof dat meer kennis over de dood helpt bij het nadenken over je eigen sterven. Het helpt ook om de angst ervoor te verkleinen.

Als je een ervaring hebt met een rustig en kalm overlijden is dat je referentiekader. Dat is dan een geruststellende ervaring. Als ritueelbegeleider streef ik ernaar dat mensen in sereniteit, in liefde en begrip elkaar en het leven los kunnen laten. Als je zoiets hebt meegemaakt als nabestaande wordt het voor jezelf makkelijker als het jouw beurt is. Maar het tegenovergestelde is ook waar: als je bij een sterfbed aanwezig bent waar angst, paniek of verzet is, wakkert dat je eigen angst voor de dood juist aan. Dat kan een onprettige ervaring zijn die afschrikt.

Het is tegenwoordig gebruikelijker dan vroeger dat er dierbaren bij een sterfbed aanwezig zijn. Mensen die stervende zijn, durven vaak niet los te laten als er mensen rond het bed staan, waardoor een bepaalde mate van onrust ontstaat. Dat loslaten en dus het sterven gebeurt vaak pas als die dierbaren net even weg zijn.

Het is fijn als er begeleiding is die zorgt voor geruststelling en uitleg geeft over de processen waar je doorheen gaat bij het sterven. Een zucht, een geluid, een laatste beweging: dit

hoort nu eenmaal bij het sterven. Als je dat weet, hoef je ook niet bang te zijn. Het is het leven dat zicht terugtrekt uit het lichaam, terwijl het bewustzijn er eigenlijk al niet meer is. De stervende heeft geen last meer van het lichaam, dat regelt de natuur fantastisch.

Onrust aan het einde van het leven is niet ongewoon en ook niet meteen een teken van lijden. Die realisatie kan mensen helpen om minder ongemak te voelen als ze dit zien. Je aankomst in deze wereld is een ingrijpende gebeurtenis, maar je vertrek is dat ook. Natuurlijk het is anders wanneer er sprake is van een lijden of benauwdheid. Gelukkig bestaan daarvoor pijnverlichtende opties waarmee de dokter kan helpen.

Tijdens het sterven ga je minder diep ademen. Hierdoor komt er minder zuurstof in de bloedbaan, waardoor je in een lagere staat van bewustzijn raakt. De organen stoppen met werken, wat bijdraagt aan de versuffing. Zo neem je stapje voor stapje steeds minder waar van je lichaam naar mate het overlijden dichterbij komt. Dan komt er een moment waarop de ademhaling verandert, dat geeft een soort reutelgeluid. Voor de omstanders klinkt dat naar, maar de stervende heeft dit al helemaal niet meer in de gaten.

Ik ben er een groot voorstander van om dit soort informatie over de dood te delen. Om er met elkaar over te praten, voordat het werkelijk aan de hand is. Wanneer je met elkaar in gesprek gaat, kun je ervaringen uitwisselen. Dat helpt om er voor elkaar te zijn als een sterven zich voordoet bij iemand in jouw omgeving.

Ik werk nu vijftien jaar met mensen die sterven. Daar heb ik veel van geleerd, bijvoorbeeld over hoe zij afscheid van het leven nemen. Maar toen mijn eigen moeder overleed, was alles anders. Ook al had ik zoveel kennis en heb ik zoveel men-

sen begeleid, toch voelde ik me radeloos en onzeker. Ik was haar kind, een kind dat haar moeder verloor. Op dat moment had ik ook iemand nodig die mij geruststelde, die een arm om mij heensloeg. Op die momenten is het zo fijn als je elkaar kunt steunen.

Ik ben niet bang voor mijn eigen dood. Natuurlijk hoop ik dat het niet met lijden gepaard gaat. Ik hoop dat ik mijn overlijden op een rustige, kalme manier helemaal mee mag maken, want ik ben ook heel benieuwd. Ik ben ervan overtuigd dat het bewustzijn nog even doorgaat nadat het hart gestopt is. Er zijn te veel voorbeelden van mensen die klinisch dood zijn geweest, vervolgens terugkomen en verhalen hebben over wat zij hebben beleefd. Deze verhalen zijn zonder uitzondering positief. Deze mensen zijn na deze belevenis vaak ook niet meer bang voor de dood, dat vind ik een grote geruststelling.

Het is dat de dood een enkele reis is, anders ging ik alvast even een kijkje nemen. Soms lijkt het alsof mensen die stervende zijn al een beetje achter de sluier van de dood hebben gekeken, dat merk ik aan de dingen die zij zeggen. Achter die sluier moet het wel mooi zijn. Er zijn ook mensen die hun eigen dood voorvoelen. Die, zo blijkt achteraf, van alles geregeld hebben. Alsof ze wisten dat ze zouden gaan.

Ik zou iedereen aanraden: luister op de weg naar het overlijden wat mensen te vertellen hebben. Vaak zien stervende mensen familieleden die ze komen halen. Mijn moeder zag haar oudste broer. Toen mijn moeder al heel ver in het stervensproces zat, zei ze tegen mij: 'Ik ben op bezoek geweest bij mijn broer.' Het is heel belangrijk om mensen serieus te nemen als ze dit vertellen, om echt te luisteren. Mijn vader stierf drie weken na mijn moeder. Hij lag op zijn sterfbed en vroeg: 'Is je moeder al thuis?' Voor mij was dat het teken dat

hij los wilde laten. Ik heb toen gezegd: 'Papa, ga maar, mama is al thuis.' Een kwartier later is hij overleden.

In het hospice waar ik werk merk ik dat de vrijwilligers allemaal een lijntje hebben met de dood. Er is sprake van een zekere fijngevoeligheid. Mensen denken bij een hospice aan heel veel ellende, maar niemand ervaart dat zo. Het laatste stukje leven staat er centraal, niet de dood. Het is het meelopen naar de finish en daar kun je heel veel van leren. De sfeer in een hospice is heel sereen, heel liefdevol en soms hilarisch.

Wat ik er heb geleerd is waar het uiteindelijk om draait. Niet om die mooie auto of dat gigantische salaris. Wat overblijft op de drempel van de dood is de liefde voor elkaar. Als begeleider van levenseinderituelen is dat wat ik mensen die aan het sterven zijn intens wil laten beleven.'

PS

*'Je hoeft niet bang te zijn voor de dood,' zei Marian. Dat stelde me gerust. Wat maakte mij eigenlijk angstig? Waarom zijn veel mensen bang voor de dood? Het onbekende, het controleverlies, bang voor lijden, afscheid nemen van onze geliefden zijn vaak de speerpunten van onze angst.*

*Mijn angst heeft vooral te maken met één ding: doodgaan is zo'n beetje het enige in het leven dat je zelf moet doen. Bij alle andere dingen kan je om hulp vragen. Bij het sterven kun je vragen om begeleiding, maar wie er ook rond jouw sterfbed staat: de dood, het stervensproces, doe je zelf. Daar schuurt het voor mij. Marian stelde me gerust met haar woorden, haar ervaringen waren inmiddels talrijk. Er bestaat een mogelijkheid om in alle rust en veiligheid het leven los te laten.*

*Inmiddels had ik me verdiept in de bijna-doodervaring. Boeken verslond ik over dit onderwerp, documentaires bekeek ik ademloos. Alles wat ik maar kon vinden op het internet las of bekeek ik. Het kan geen toeval zijn dat al die mensen met een bijna-doodervaring vrijwel alle-*