

**DOOD
GAAN
KUN JE
LEREN**

DOODGAAN, WAT KUN JE ERAAN DOEN

Het is alsof de dood niet bestaat, zolang we het er maar niet over hebben. Toch vinden we het vaak moeilijk om met onze sterfelijkheid om te gaan. Wat willen we er allemaal niet over weten – en waarom eigenlijk?

Uit die nieuwsgierigheid is dit boek ontstaan. Want doodgaan kun je niet voorkomen, maar je kunt je er wel op voorbereiden. Je kunt leren wat er op je pad kan komen: welke keuzes er zijn, welke valkuilen en dilemma's, maar ook welke mogelijkheden. Daarnaast laat ik zien hoe het in Nederland geregeld is met zaken als euthanasie, wilsbeschikkingen en hulp bij zelfdoding.

Dit boek is geen medisch handboek en ook geen filosofische verhandeling. Het is een praktische gids, bedoeld voor iedereen die meer grip wil krijgen op het meest ongrijpbare dat ons te wachten staat. Soms nuchter, soms luchtig,

soms confronterend. Dat kan ook niet anders: de dood is immers alles tegelijk. Hij is angst en opluchting, verdriet en rust, einde en richtingwijzer.

Mijn bedoeling is vooral om bij te dragen aan openheid. Over hoe doodgaan er in werkelijkheid uitziet. Over wat je kunt regelen. Over de vrijheid en de grenzen van de wet. En over de mogelijkheden om zelf richting te geven aan het laatste stuk van je leven. Maar ook emoties, de rol van naasten en thema's als betekenis en waardigheid komen aan bod.

Als dit boek je helpt om over doodgaan na te denken of het bespreekbaar te maken, dan draagt het hopelijk ook bij aan een voller en bewuster leven.

Leo Pot

INLEIDING

WE HEBBEN HET ER LIEVER NIET OVER

Begin op een verjaardag over doodgaan en je merkt meteen: het is geen populair onderwerp. Mensen kijken weg, nemen snel nog een slok wijn of beginnen ineens over hun nieuwe airfryer.

We hebben het er liever niet over. En ergens is dat begrijpelijk: de dood is misschien wel onze grootste angst. Niet alleen omdat we dan niet meer bestaan – geen gedachten, geen gevoelens, geen ‘ik’ – maar ook omdat we afscheid moeten nemen van alles en iedereen die ons dierbaar is.

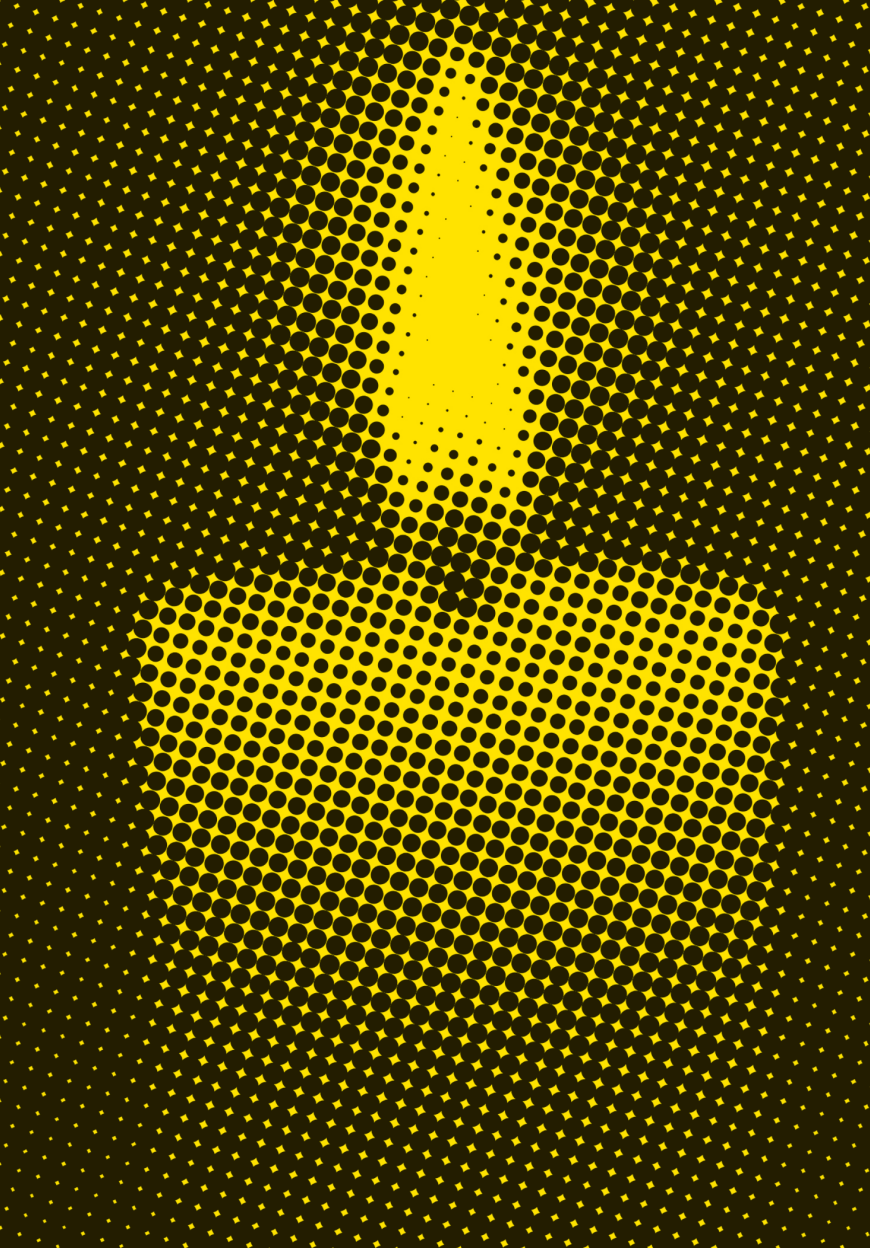
Die angst zit diep. Biologisch gezien is het logisch: zonder angst voor de dood waren we als soort allang uitgestorven. Je zou kunnen zeggen dat onze overlevingsdrang erop gericht is die ene onvermijdelijke gebeurtenis zo lang mogelijk uit te stellen.

En dan is er nog het sterven zelf: het fysieke aftakelen, het verlies van autonomie, van waardigheid misschien. En voor sommigen hangt er ook nog een groot vraagteken boven het hiernamaals. Wat als er iets is? En wat als er niets is? Kortom: genoeg redenen om de dood liever op afstand te houden.

Tegelijkertijd weten we allemaal: hij komt. Altijd. Het is een van de weinige zekerheden in het leven. En vreemd genoeg kan juist dat besef ook iets opleveren. Er zijn mensen die rust vinden in het idee dat de dood het einde betekent van pijn, van strijd. En gek genoeg: wie zijn sterfelijkheid onder ogen ziet, leert het leven vaak beter waarderen.

‘Wie het sterven leert omarmen, leert het leven liefhebben,’ wordt weleens gezegd. En dat klopt ergens. Als je weet dat het leven eindig is, ga je je keuzes beter afwegen. Wat wil je nog doen? Wat wil je nalaten? Voor wie wil je van betekenis zijn?

Als je weet dat het leven eindig is, dan wordt de dood niet alleen een afsluiting, maar ook een richtingwijzer. Geen vijand, maar een grens waarbinnen je intenser kunt leven.



ER ZIJN VEEL MANIEREN OM DOOD TE GAAN

De meeste mensen eindigen op een natuurlijke manier, bijvoorbeeld door ouderdom of een ziekte. Bij sommigen eindigt het leven op manieren die minder plezierig zijn: een ongeluk, een moord of op eigen initiatief. Ook vergiftiging, verdrinking en verstikking vallen in die categorieën.

**'WE ZIJN
ALLEMAAL
STERFELIJK,
VOORAL DE
ANDEREN.'**

EUGÈNE IONESCO

Soms ben je in een paar minuten dood. Bijvoorbeeld als je hart besluit dat het mooi is geweest en ermee ophoudt. Van alle mensen die vandaag dood zullen gaan, weet naar schatting bijna een kwart niet dat ze 24 uur later niet meer zullen leven. Maar soms duurt doodgaan dagen, weken of maanden, in bed, met een infuus. Er is ook de versie waarbij anderen helpen, officieel 'geassisteerde dood' genoemd. Denk aan euthanasie of hulp bij zelfdoding. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft een indrukwekkend systeem om de dood te rubriceren, met tienduizenden varianten. Van virussen tot hartfalen. Alles telt.

Er zijn manieren om dood te gaan die niemand verdient. Gelukkig is er tegenwoordig pijnbestrijding. De meeste mensen vertrekken redelijk comfortabel uit het leven. Je bent overigens pas officieel dood als alle vitale functies zijn uitgeschakeld. In Nederland betekent dat: hersendood of na een hartstilstand. Geen hartslag, geen adem, geen bewustzijn. Bij orgaandonatie wacht men standaard vijf minuten extra. Voor de zekerheid.

Hersendood is ook echt dood, al kunnen artsen door kunstmatige beademing de rest van je lichaam in leven houden. Als je hersendood bent, is er geen hersenactiviteit, ook niet in de hersenstam, het centrum waarmee je brein alles aanstuurt.

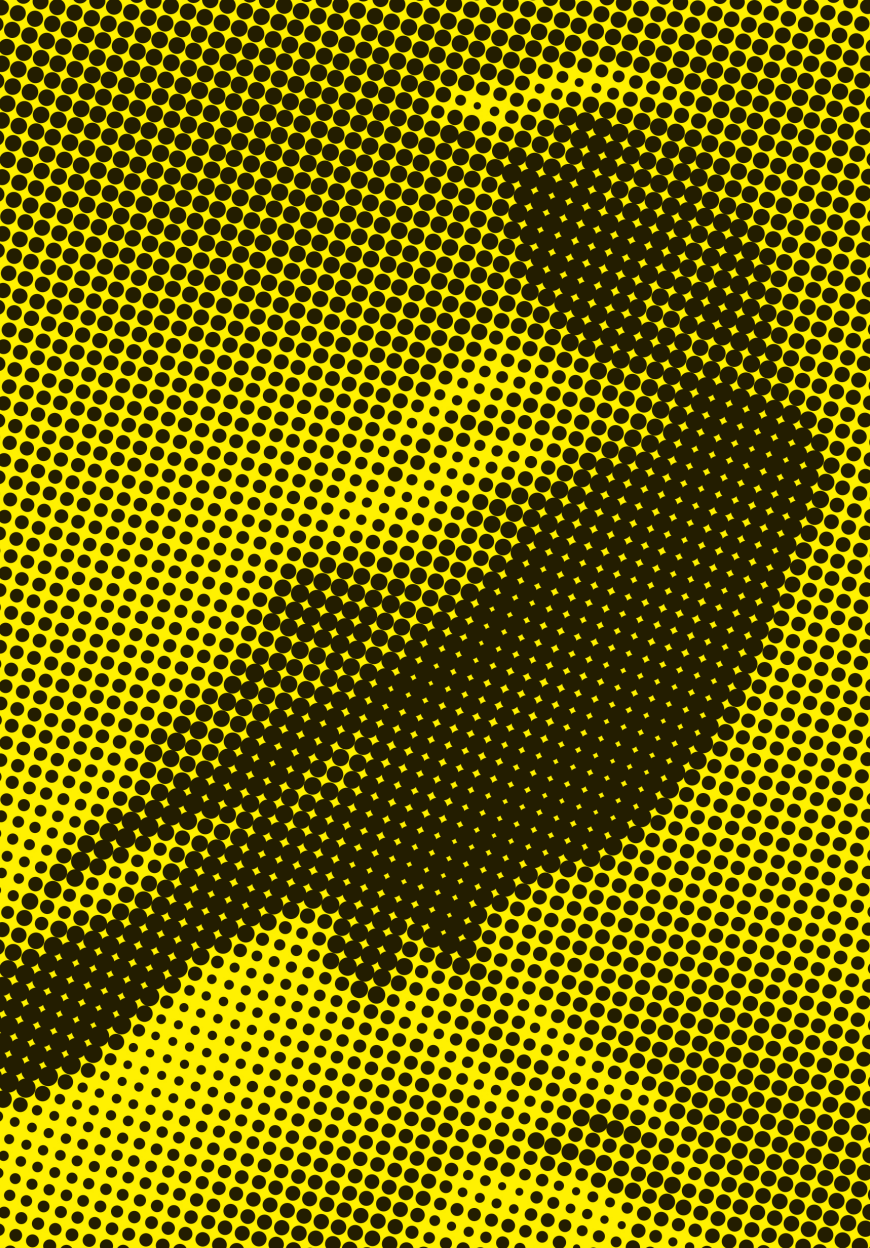
De diagnose volgt vaste protocollen. Opmerkelijk genoeg ben je pas juridisch dood nadat een arts het overlijden heeft vastgesteld en dit is doorgegeven aan de burgerlijke stand.

Wie een natuurlijke dood sterft, merkt daar zelf meestal weinig van. Voor de mensen eromheen is het minder prettig. Zeker als ze er geen ervaring mee hebben. Films doen vaak alsof sterven iets poëtisch is: de laatste woorden, ogen dicht, een vredige zucht. In werkelijkheid gaat het doorgaans heel anders. De ademhaling wordt vaak onregelmatig. Soms stopt deze wel een halve minuut, gevolgd door een diepe zucht. Daarnaast verdwijnen hoest- en slikprikkels, waardoor slijm in de keel en luchtpijp blijft zitten. Dat veroorzaakt een reutelend geluid, wel de 'doodsreutel' genoemd.

Als het doodgaan langer duurt, verandert op het sterfbed het uiterlijk van mensen. De wangen vallen in, de neus wordt daardoor geprononceerder. Het gezicht gaat steeds meer op een grauw doodsmasker lijken. Sommige mensen worden onrustig. Ze bewegen, grijpen in de lucht, zien dingen die er niet zijn. Hallucinaties, koorts, verwarring. Alles hoort erbij. Het verloop hangt sterk af van de persoon, de medicatie en de omstandigheden. Doodgaan is een persoonlijk proces dat uren of dagen kan duren, maar het eindresultaat is altijd hetzelfde.

**'IK HEB GEEN
ANGST VOOR DE
DOOD, ALLEEN
VOOR DE DOODS-
OORZAAK.'**

WIM T. SCHIPPERS



JE DENKT MISSCHIEEN DAT JE HET GOED GEREGELD HEBT

Je testament ligt klaar in de kluis, en ook een levens-
testament is netjes ondertekend bij de notaris. Klaar.
Toch? Niet helemaal.

**'HET IS MIJN
LEVEN, DUS OOK
MIJN DOOD.'**

ANONIEM

Het gewone testament treedt pas in werking als je er niet meer bent en bepaalt wat er dan met je vermogen en bezittingen gebeurt. Het levenstestament daarentegen is een officieel document waarin je vastlegt wat er met jou en je zaken moet gebeuren als je nog leeft maar niet meer in staat bent om beslissingen te nemen. Het is bedoeld voor die tussenfase – de schemerzone waarin je nog leeft, maar er eigenlijk al niet meer bent. Denk aan dementie, coma, een beroerte. Aan situaties waarin je lijf nog aanwezig is, maar je stem letterlijk en figuurlijk ontbreekt.

In een levenstestament wijs je iemand aan die namens jou mag spreken. Die je bankzaken regelt, je belastingaangifte doet, je huis verkoopt als het nodig is. Die beslist of het tijd is om te verhuizen naar een verzorgingstehuis. Je geeft die ander de sleutel tot jouw leven op het moment dat jij hem zelf niet meer kunt vasthouden.

Soms voegen mensen ook persoonlijke wensen en informatie aan een levenstestament toe: hoe de uitvaart eruit moet zien of waar de wachtwoorden staan. Maar smaken en voorkeuren veranderen. Wachtwoorden nog vaker. Wat je nu wilt, is misschien over vijf jaar niet meer wat je zou kiezen. Bepaalde zaken kun je beter ergens anders opslaan – op een plek die makkelijker te veranderen is dan een notariële akte.

Bij medische wensen wordt het echt ingewikkeld. Ja, je kunt in een levenstestament vastleggen dat je bepaalde behandelingen niet wilt. Zoiets is bindend voor medici.

En je kunt iemand aanwijzen die namens jou medische beslissingen neemt. Maar artsen zijn aan dat laatste weer niet gebonden. Zij luisteren wel, nemen het serieus. Maar uiteindelijk beslissen zij en doen ze wat zij denken dat in jouw belang is.

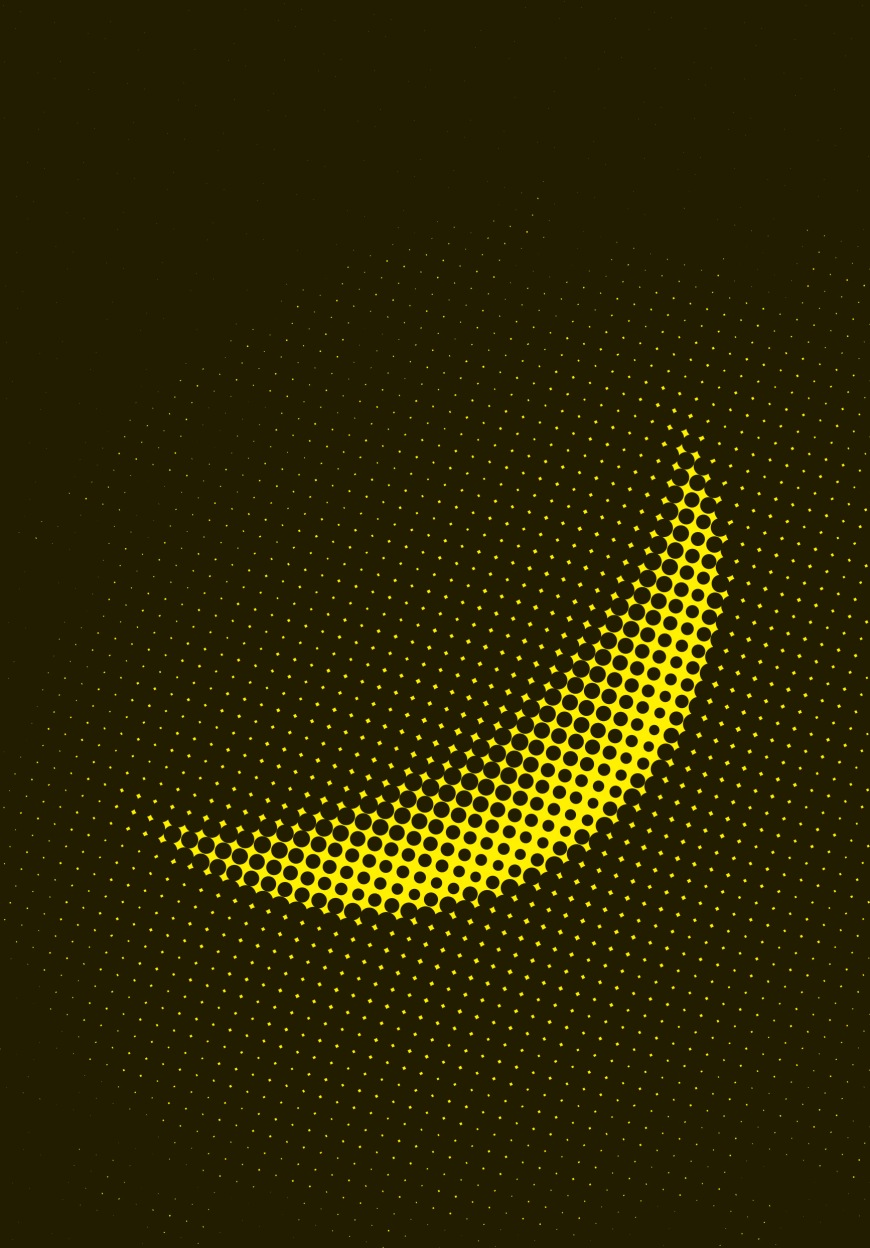
Begin 2025 liet artsenvereniging KNMG weten dat zij liever heeft dat medische bepalingen niet meer in levenstestamenten mogen worden opgenomen. Waarom? Omdat het verwachtingen schept die ze niet kunnen waarmaken, met name over euthanasie. Veel mensen denken dat zo'n wens in een levenstestament genoeg is om het te laten uitvoeren. Maar dat is niet zo. Geen enkele arts is verplicht om euthanasie toe te passen, zelfs niet als het zwart op wit staat.

Als iemand ernstig ziek is, wil een arts van de patiënt horen wat zijn of haar wensen zijn. Hij heeft niet zoveel aan een verklaring die vijf of tien jaar eerder door een notaris is opgesteld. Iemand kan er jaren later heel anders over denken en bij dit soort zaken verleggen mensen nu eenmaal vaak hun grenzen, zo leert de praktijk. Wil je echt iets regelen? Schrijf dan zelf een wilsverklaring, waarover in het volgende hoofdstuk meer.



**'IK BEN VAN PLAN
OM VOOR ALTIJD
TE LEVEN. TOT NU
TOE GAAT HET
GOED.'**

STEVEN WRIGHT



NEE, IK WIL NIET

Met een wilsverklaring (voorbeelden vind je op het internet) maak je in je eigen woorden duidelijk wat je wilt – en vooral wat je niet meer wilt. Als je geen levenstestament hebt, kun je in een wilsverklaring ook aangeven dat je geen levensverlengende behandelingen wilt zodra duidelijk is dat er een grote kans is dat je nooit meer beter zult worden. Dat je niet gereanimeerd wilt worden. Niet beademd. Geen sondevoeding. Geen ziekenhuisopname om alleen je leven nog wat op te rekken.

Je kunt opschrijven dat je in zulke situaties alleen zorg wilt die pijn verzacht. Zorg die gericht is op waardig sterven.

Denk ook na over reanimatie bij een hartstilstand of ademstilstand. Zeker als je ernstig ziek bent of op leeftijd. De overlevingskans buiten het ziekenhuis is tien tot twintig procent. In het ziekenhuis iets hoger. En als je het overleeft, is het maar de vraag of je hersenen nog goed functioneren. Bij ouderen en kwetsbaren is de kans op overleving zonder ernstige hersenschade kleiner dan vijf tot tien procent.

Je kunt ook een euthanasieverzoek opnemen in je wilsverklaring. Bijvoorbeeld bij uitzichtloos en ondraaglijk lijden, zoals vergevorderde dementie, een terminale ziekte. Het is een verzoek, geen recht. De arts beslist.

Misschien heb je daarnaast andere wensen. Thuis sterven, als het kan. Niet naar een verpleeghuis gaan als er geen verbetering meer mogelijk is. Of dat je lichaam niet naar de wetenschap hoeft. Of juist wel. Al is daar tegenwoordig minder vraag naar, zeker als je ernstig ziek bent, overgewicht hebt of op leeftijd bent.



**'HET LEVEN EINDIGT
NIET PER SE WANNEER
HET LICHAAM STERFT,
MAAR WANNEER HET
LEVEN VOOR IEMAND
ONLEEFBAAR IS
GEWORDEN.'**

JEAN AMÉRY

DOODGAAN KUN JE LEREN

DE PRAKTISCHE GIDS VOOR WIE OOIIT DOODGAAT

Dood zijn is tot daar aan toe, maar bij sterven komt meer kijken. Dit boek beschrijft eerlijk wat er gebeurt als het einde nadert.

Doodgaan kun je leren is een compacte gids voor wie niet bang is om de feiten onder ogen te zien. Wat gebeurt er in je lichaam als je doodgaat? Wat voel je en wat juist niet? Hoe goed werkt palliatieve sedatie eigenlijk? Wat moet je regelen voor euthanasie en wanneer ben je te laat? Wat als je vindt dat je leven voltooid is?

Geen zweverigheid, geen dooddoeners — gewoon nuchtere informatie over doodgaan, in heldere taal.

Leo Pot schreef meerdere bestsellers. Zijn boeken worden geprezen als 'compact en interessant', 'een must-read' en 'een echte eye-opener'.



HAYSTACK