

DE DOOD NABIJ

© SAAM Uitgeverij, 2020

Auteur: Berthilde van der Zwaag

Uitgever: SAAM Uitgeverij, Hillegom

www.saamuitgeverij.nl

saam.uitgeverij@gmail.com

ISBN: 978949261625

1e druk: september 2020

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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave

DE DOOD NABIJ

Verhalen en gedachten op de grens van het leven

Berthilde van der Zwaag

Inhoud

| | |
|----------------------|-----|
| Voorwoord | 7 |
| Inleiding | 11 |
| Dood | 14 |
| Zorgverlener | 29 |
| Bang | 37 |
| Spreeken | 55 |
| Nieuwe patiënt | 75 |
| Genezen of troosten | 86 |
| Zwijgen en luisteren | 95 |
| Aanraken | 113 |
| Afstand en nabijheid | 120 |
| Roken | 133 |
| Huisarts | 138 |
| Apparatuur | 142 |
| Zingeving | 159 |
| Levensbeëindiging | 181 |
| Ikzelf | 205 |
| Relaties | 208 |
| Pasgeboren | 222 |
| Sterven went nooit | 228 |
| Te laat | 247 |
| Slotbeschouwing | 249 |

Voor Trijnie Wouda

Voorwoord

Waken bij een stervende: wat een bijzondere vorm van zorg.

Soms probeer ik mij voor te stellen hoe het zal zijn, als het mijn beurt is om dit leven te verlaten. Dat kan zomaar heel abrupt gaan, en onverwacht. Van zo'n dood hoor je mensen wel zeggen: daar teken ik voor. Zelf hoop ik toch liever nog wat tijd te krijgen om afscheid te nemen van wie mij lief zijn. En van het leven.

Als ik mij dat indenk, zie ik mezelf liggen in wat dan mijn 'sterfbed' zal heten. Ik hoop maar dat ik daar dan nog een beetje helder bij ben, maar er zijn vast ook momenten dat ik niet goed meer weet waar ik ben, of hoe ik eraan toe ben. Ik hoop maar dat eventuele pijn of benauwdheid goed verlicht kunnen worden. Moe als ik ben, doe ik vaak even weg, of val in een diepe slaap. Als ik daaruit opduik hoor ik zachte stemmen om me heen die mij bekend en vertrouwd voorkomen.

Misschien hoor ik in zo'n lange donkere nacht ook wel een onbekende stem. Ik word wakker en zie iemand naast mijn bed zitten, in het zachte licht van een schemerlamp. Wilt u wat drinken, vraagt die onbekende. Door vaardige handen word ik overeind geholpen en daarna weer bekwaam in de kussens gelegd. Al snel worden ook die stem en dat gezicht mij vertrouwd.

Waken bij een stervende: Berthilde van der Zwaag heeft dat vele, vele nachten gedaan, bij heel veel mensen. Vrouwen en mannen, op hoge leeftijd of nog veel te jong om dood te gaan, op een benauwd kamertje of in een ruime villa, accepterend of protesterend, vriendelijk of chagrijnig. Dankbaar voor de hulp, maar soms ook afwijzend of zelfs agressief. Hoe dat allemaal verliep, hoe al die mensen haar zorg ondergingen en ook wat zij daar zelf aan beleefde: ze schreef dat in haar journaal zorgvuldig en uitvoerig op. Niet in de zakelijke woorden van het zorgdossier, maar in de warme taal van echte zorg: wie is deze mens, waar is hij of zij het

meest bij gebaat in dit uur van deze nacht, en hoe kan ik daar maximaal aan bijdragen?

Ik vermoed dat ze deze nachtverhalen steeds heet van de naald opschreef, wanneer herinneringen, impressies en gevoelens nog warm, vers en scherp waren. Want zoals zo dikwijls zijn het ook hier de details die spreken, en die je als lezer ook zo meenemen in die nachtelijke uren dat je de mensen om wie het gaat soms haast voor je ziet.

Twintig jaar later herlas zij haar schrijfsels van toen, redigeerde en rangschikte ze thematisch, en voegde tussen die nachtverhalen steeds een soort ‘dagverhalen’ toe. Daarmee bedoel ik haar heldere observaties en reflecties over wat zorg nu precies is, en vooral de palliatieve zorg, het zorgen voor kwetsbare mensen aan het eind van hun leven. Plus ook het één en ander aan zinvolle informatie, voor mensen in hun laatste levensfase en hun naasten. Ik vind dat het op die manier een wijs boek is geworden dat helpt om je alvast een beetje op je eigen levenseinde voor te bereiden. Ook wanneer je, zoals ik, nog gezond rondloopt. En misschien wel juist als je er, zoals mensen soms zeggen ‘niet aan moet denken.’

Het mooie van die ‘dagverhalen is’ dat je als lezer ook het één en ander meekrijgt van wat de schrijfster zich in die twintig jaar sindsdien zoal heeft eigen gemaakt: een studie theologie, haar ervaring als geestelijk verzorger in een ziekenhuis, plus alles wat ze in die tijd over leven en sterven hoorde en zag, las, overwoog en zich eigen maakte.

Wat mij in haar verhalen vooral treft is hoe deze ‘nachtzuster’ zich inleeft in al die verschillende mensen die voor één of meerdere nachten aan haar zorg zijn toevertrouwd. Zij verstaat de kunst om zich steeds weer snel in hun situatie te verplaatsen en zich daarbij soms ook voor te stellen dat zij daar zou liggen. Dat levert zinnen op als: ‘Hoe zou het zijn om zó (eenzaam, wrokkig, angstig, bitter, teleurgesteld en vul maar in) dood te gaan?’ Of: ‘Hoe kan een mens dat verdragen, om al jaren nooit meer een warm lijf tegen zich aan te voelen, om nooit meer vastgehouden en gekoesterd te worden?’ Nee, dat soort dingen zégt ze natuurlijk niet tegen die mensen. Maar ze probeert wél om scherp te zien en precies aan

te voelen hoe het is, om doodziek in dit bed te liggen, ook achter de pose van 'ik red me wel' of de narrige façade van 'ik moet jou niet'. Reken maar dat zo'n aandachtig-doorleefde houding verschil maakt voor de mens in dat bed. Die voelt dat verschil. Daar ben ik diep van overtuigd.

En wat zo mooi is: elk goed boek over sterven gaat vooral ook over leven. Dat geldt zeker ook voor dit boek

Henk Veltkamp
theoloog, geestelijk verzorger en docent stervensbegeleiding

Inleiding

Volgens de filosoof Epicurus is het onzinnig om de dood te vrezen want zolang wij er zijn, is de dood er niet en wanneer de dood gekomen is, zijn wij er niet meer. Deze uitspraak geldt in ieder geval voor situaties waarin mensen van het ene op het andere moment dood zijn, bij een verkeersongeluk of een plotselinge hartstilstand. In andere situaties, zoals bij een levensbedreigende ziekte, is er een periode waarin de dood en de mens samen optrekken en elkaar steeds dichterbij naderen. Over die fase, een tijd van hoop en vrees, angst en vertrouwen, gaat dit boek.

De dood is beladen en voor velen een moeilijk thema. Ik heb in mijn werk met de dood te maken gehad. In 1971 startte ik met de opleiding voor verpleegkundige in een ziekenhuis. Ik was zeventien jaar. Het werken met zieke mensen paste bij mij, maar de dood vond ik eng. Ik vond het moeilijk een kamer binnen te gaan waar iemand lag te sterven en durfde na het overlijden niet alleen met de dode in een kamer te zijn. Het gaf me het vreemde gevoel dat de dood mij ook zou kunnen grijpen en meesleuren. Ik dacht dat iedereen dat zo ervoer, niemand sprak erover. We leerden het lichaam na het overlijden 'af te leggen', maar gevoelens die jonge leerling-verpleegkundigen bij de dood zouden kunnen ervaren, kwamen niet ter sprake. Het afleggen gebeurde altijd met z'n tweeën. Vervolgens brachten we het dode lichaam naar het mortuarium aan het einde van de lange ziekenhuisgang. In de nacht was dat een luguber gebeuren. Er lagen meer doden. Het was er koud en doodstil. Wat lacherig en met grapjes maakten we ons zo snel mogelijk weer uit de voeten. Na de opleiding bleef ik anderhalf jaar als verpleegkundige werken, daarna vertrok ik uit de zorg.

Ruim twaalf jaar later werd ik op vijfendertigjarige leeftijd met mijn eigen sterfelijkheid geconfronteerd. In 1989 stonden in een verwijsbrief van de huisarts de woorden 'verdenking van maligniteit'. De grond verdween onder mijn voeten. Maligniteit, zo'n bekend woord. Altijd een ander. Nu

ik, moeder van vier jonge kinderen. Ik voelde me vallen, de diepte in, dieper en dieper, het onderaardse in. Er was geen houvast meer, alleen maar angst, ik viel en viel. Opeens stopte de val. Ik voelde een hand die mij opving en droeg. Na een operatie mocht ik verder leven.

In 1998 pakte ik, na eenentwintig jaar, mijn beroep als verpleegkundige op in het werkveld van de terminale thuiszorg. Ik was vierenzeventig jaar. 's Nachts waakte ik bij stervenden om hen te verzorgen en te begeleiden en de mantelzorgers te ontlasten. Deze baan besloeg een periode van bijna zeven jaar. Tijdens de waaknachten heb ik mijn ervaringen beschreven in een dagboek.

In deze tijd volgde ik een theologiestudie. Vaak zat ik te studeren bij het bed van de patiënt.

In augustus 2007 studeerde ik af aan de theologische faculteit van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Ik kreeg een baan als geestelijk verzorger in een ziekenhuis. In deze periode bood ik ook de workshop 'Gesprek in de laatste levensfase' aan. Deelnemers waren verpleegkundigen en verzorgenden in de thuiszorg en in instellingen.

Eind 2019 kwam er door mijn pensionering een einde aan mijn baan in het ziekenhuis. Sindsdien werk ik als geestelijk verzorger in de eerste lijn. Ik bezoek patiënten thuis op aanvraag van huisartsen of thuiszorgmedewerkers.

Mijn ervaringen uit deze verschillende perioden en op deze verschillende plaatsen zijn bijeengebracht in dit boek. Het bestaat uit twee onderdelen. In de eerste plaats zijn er verhalen uit de praktijk, gebaseerd op mijn dagboekverslagen in de periode van de terminale nachtzorg. De verhalen geven een beeld van de weg naar het sterven en af en toe het sterven zelf. Ze laten zien waar patiënten en hun naasten mee te kampen hebben: emoties zoals verdriet en angst, maar ook dankbaarheid en overgave, het afscheid nemen en lichamelijk lijden en ongemak. Ook wordt zichtbaar wat het waken bij terminaal zieken inhoudt, de rijkdom van nabij menselijk contact, de kracht van liefde en ook irritatie of een stroef verlopend contact.

Het tweede onderdeel van het boek bestaat uit mijn reacties op deze ervaringsverhalen, twintig jaar later in de tijd. Soms is dat achtergrondkennis. Andere keren zijn het reflecties op mijn eigen handelen van toen, de gedachten die opkomen nu ik zoveel meer ervaring heb, zowel in de omgang met zieken als in kennis over mezelf. Een enkele keer citeer een gedicht dat aansluit bij een situatie.

Ik hoop dat het boek handreikingen biedt voor ieder die wil stilstaan bij leven en dood. Voor ieder die niet wil wegstijgen wanneer iemand ernstig ziek is en gaat sterven. Ieder die betrokken wil zijn: mantelzorgers, familie, vrienden en buren van stervenden, professionele zorgverleners en vrijwilligers in de zorg.

Als ik het in het boek woord zorgverlener gebruik, kunnen daarmee zowel professionele zorgverleners alsook vrijwilligers en mantelzorgers worden bedoeld.

Dood

Het is 1998 en eenentwintig jaar geleden dat ik als verpleegkundige heb gewerkt. Tijdens mijn eerste werknacht zal ik waken bij een tweeënzestigjarige vrouw, een weduwe. Ze heeft kanker die uitgezaaid is naar haar nieren en maag met maagbloedingen als gevolg. In het ziekenhuis kan niets meer voor haar genezing worden gedaan. Vandaag is ze overgebracht naar het huis van haar zoon en schoondochter. Hier mag ze blijven om te sterven. Haar man is zes jaar geleden overleden. Vier nachten zal ik bij haar waken, van elf uur 's avonds tot zeven uur 's ochtends...

Het is vreemd om zo laat op de avond aan de deur te staan bij onbekende mensen in een onbekend dorp en daar op de deurbel te drukken. Het is september en al donker. Een lange jongen doet open. Hij stelt zich voor als Maarten en laat de me binnen in een kleine gang. Ik hang mijn jas aan de kapstok tussen hun jassen. In de woonkamer staat voor het raam een bed van de thuiszorg. De gordijnen zijn gesloten. De patiënte slaapt. Maarten wijst me een stoel aan het voeteneind van het bed, onderdeel van het bankstel. Ik kijk de kamer rond; een doorsneehuis met doorsneemeubels. Op het tafeltje liggen tijdschriften en een omroepgids. Maartens vrouw Sanne komt thuis. De patiënte wordt onrustig, ze draait en kreunt wat. Maarten en Sanne zijn steeds met haar bezig.

‘Mam, lig je nog goed, zal ik je anders neerleggen, ga maar op je zij liggen, dan krijg je een zepil voor de pijn.’ Tussendoor vertelt Maarten mij over het leven van zijn moeder, het ziekteproces en het besluit om zijn moeder in de laatste fase in huis te nemen. Hij wil niet dat ze in het ziekenhuis sterft en wil alles voor haar doen zolang het kan.

Ik vraag me af wat mijn taak is en wat ik voor de zieke en haar kinderen kan betekenen.

Opeens opent de vrouw haar ogen. ‘De zuster is er, Mam,’ zegt Maarten.

De vrouw kijkt mij een moment aan en gaat zonder iets te zeggen weer

slapen. Na enige tijd gaan Maarten en Sanne op de bank tegenover mij zitten. Sanne vertelt over het sterven van haar moeder, kort geleden, het komt weer boven. Ze is blij dat ze broers en zussen heeft, terwijl Maarten als enig kind alleen overblijft. Ze vindt het erg voor hem.

Ze noemen mij 'zuster'. Een woord van lang geleden. Als jong meisje, vanaf mijn zeventiende, was ik enkele jaren zuster. Nu ben ik vierenvier-
tig, moeder van vier kinderen, en voel me heel anders dan dat meisje van toen. Er is intussen zoveel gebeurd. Het woord 'zuster' geeft me enerzijds het gevoel dat er iets niet klopt, tegelijk is het vertrouwd en ook wel prettig om weer te horen. De taak van een zuster is de zorg voor mensen die in onzekerheid zijn en moeilijke dagen en nachten voor de boeg hebben. Ik voel dat die taak bij me past, misschien juist nu ik vierenvier-
tig jaar en moeder ben.

Vreemd is het wel om een hele nacht in de woonkamer van onbekende mensen te zitten, met een andere sfeer en inrichting dan de mijne. Tijdens mijn werk vroeger in het ziekenhuis was de patiënt gast in het onpersoonlijke ziekenhuismeubilair, nu ben ik gast tussen hun spullen en zijn we als onbekenden op een intieme manier in elkaars nabijheid. Maarten zegt dat hij van de thuiszorg heeft doorgekregen dat ik herintreder ben. Dat bevestig ik. Dat het mijn eerste nacht is en dat ik nu, na een periode van eenentwintig jaar, mijn beroep weer opneem, zeg ik niet. Ik wil dat ze zich veilig voelen bij mij. Ze zijn het er over eens dat dit goed werk is. 'Het moet wel liefdewerk zijn.' Een wat ouderwetse gedachte. Ik zou zelf niet op het woord gekomen zijn, maar het streelt ook wel enigszins.

Terwijl we zachtjes praten over het leven van hun moeder en wat ze samen beleefd hebben, blijft de vrouw in het bed naast ons onrustig in haar slaap. Telkens gaat Maarten erheen om haar gerust te stellen, toe te stoppen en te kijken wat hij kan doen. Zijn moeder reageert er vrijwel niet op. Totdat opeens luid 'José, José' door het vertrek klinkt. We schrikken alledrie. Het is indrukwekkend, twee keer die schreeuw in de stilte.

Maarten is verbaasd. 'Ze roept tante José, haar zus, vanmiddag deed ze dat ook al een keer.'

Ze stellen vast dat ze droomt.

Maarten legt uit: 'Tante José is dood, een half jaar al.'

Droomt de vrouw inderdaad? Of is ze wat verward en haalt dingen

door elkaar? Misschien heeft ze de laatste tijd met de dood voor ogen veel aan haar zus gedacht. Hoopt ze haar straks te ontmoeten? Of ziet ze haar al? Is er al een contact met haar zus? Wat stervenden meemaken, weet niemand. Boven de deur hangt een kruis met Christus. Ik vraag Maarten of zijn moeder nog bediend wil worden als haar situatie verder achteruit gaat.

Hij lacht. 'Nee geloof is heel ver weggezakt bij ons.'

Er is geen enkele twijfel over. Deze visie is een moment confronterend voor mij. Het idee dat bij het sterven alles stopt, voelt doods, leeg, troosteloos, droevig. Ook voor de nabestaanden. Het is toch een lichtpuntje in het duister als er ergens nog iets van je geliefde blijft bestaan?

Om twee uur besluiten Maarten en Sanne naar boven te gaan, ze willen proberen te slapen. Ik moet hen roepen als er iets verandert, de deur van de slaapkamer zal open blijven.

Dan zit ik alleen naast het bed van een onbekende vrouw die binnenkort zal sterven. Nu het stil is, slaapt ze rustig en ademt regelmatig. Ze heeft een goede huidskleur, het zal nog wel een tijd duren voor ze sterft. Vermoedelijk zal ik hier de vier geplande nachten wel zijn. Ik voel nu hoe anders ik de dood ervaar, vergeleken met vroeger. Het is niet bedreigend meer. Het is het einde van een mensenleven. Het gaat nu om de mens, niet om de dood. Ik neem een boek. Het is een paar minuten voor drie, ik ben bijna op de helft van de nacht. Zal ik het volhouden een hele nacht wakker te blijven? Terwijl ik wat aan het mijmeren ben, komt de vrouw plotseling vanuit haar diepe slaap overeind.

Ze kijkt mij meteen recht aan. Ik kijk in een paar krachtige, diepblauwe ogen. Ja, ik ben er nog, ben volkomen rustig en sta open voor haar, de zieke vrouw die ik nu in het gezicht kijk. Ze zit een tel rechtop, steekt haar hand omhoog, als groet, zegt niets, gaat liggen en dan stopt haar ademhaling.

Ik schrik. Is dit het begin van het stervensproces of komt de ademhaling nog terug? Toch ren ik de trap op om Maarten en Sanne te wekken. Als ik de kamer weer binnenkom, is het duidelijk dat de vrouw stervende is. In die korte tijd dat ik de trap op en neer ging, is haar huidskleur veranderd.

'Houd haar maar vast, praat nog maar tegen je moeder, want het is afgelopen,' zeg ik als Maarten naast me staat. Er komen nog een paar

zuchten, dan blijft het stil.

Maarten en Sanne staan huilend bij haar en strelen haar gezicht. Het is drie uur in de nacht. Dit is indrukwekkend. Het is zo duidelijk dat er nu een lichaam ligt waar het leven uit is. Wat is dat plotseling totaal anders, het lichaam met leven en het lichaam zonder leven. Als het leven eruit is, wat is dan weg? God? Gaat God dan terug naar zichzelf? Is God het leven en de dood de tegenhanger? Het zijn raadselen, een mysterie. Ik voel me verbonden met deze mensen. Wonderlijk dat in vier uur tijd een band kan ontstaan, alsof het mijn kinderen zijn. Ik voel me opeens zoveel ouder.

Na een tijdje vraag ik Maarten of we zijn moeder, die nog op haar zij ligt, samen goed zullen leggen. Hij heeft liever dat ik het doe, maar helpt even later toch mee. We leggen haar op de rug en sluiten haar ogen en mond. Haar handen leggen we over het lichaam. Sanne zet koffie. Maarten belt de huisarts, maar geeft de hoorn aan mij zodra hij het nummer getoetst heeft. Hij heeft liever dat ik de boodschap doorgeef.

Samen met de huisarts drinken we koffie, in de stilte, in de nacht, naast een dood lichaam, allemaal onder de indruk. De huisarts is verbaasd dat het zo snel is gegaan. Maar de dood is goed, concluderen ze, de dood was welkom, hun moeder is veel lijden bespaard. Maarten haalt herinneringen op. Hij is verdrietig, maar er wordt ook gelachen. Als de huisarts vertrekt, belt Maarten de begrafenisonderneming. Hij wil dat het lichaam meteen opgehaald wordt. Om vier uur vertrek ik. De begrafenisondernemer zal alles verder regelen. Maarten en Sanne brengen mij beiden naar de deur en zeggen blij te zijn dat ik in deze nacht bij hen was.

Op de terugweg zie ik een heldere hemel vol sterren en een stralende kogelronde maan. Het gebeurt bijna nooit dat ik in de nacht buiten ben. Er is bijna geen verkeer. Het voelt als een enorm indrukwekkende ervaring die ik heb meegemaakt, ik heb nog nooit iemand zien sterven. Sterven is de nabijheid van iets heiligs, heb ik nu gemerkt. Verder is het omgeven door raadsels. Thuis zet ik thee en zit nog lang in de tuin. Het is donker, maar een warme nazomernacht. Ik voel me gelukkig.

Sterven is iets van alledag. Wereldwijd sterven er iedere dag meer dan 150.000 mensen. In Nederland jaarlijks 135.000 mensen, 57 procent na een chronische ziekte, 43 procent acuut. De dood hoort erbij, dag in dag uit. Het is een doodgewoon gebeuren. Tegelijk is het iets wat ons schokt en bedreigt. Het maakt een einde aan ons bestaan, ons lichaam, alles wat we zijn, alles waar we van houden, wat we een leven lang hebben opgebouwd. Het betekent het doorsnijden van alle banden en relaties, zonder te weten wat ons te wachten staat. De dood fascineert ook. De stervende beleeft een groot avontuur waar niemand bij kan en dat ontzag oproept. Wat maakt ze mee en wat er is als ze de laatste adem uitblaast?

Tot het moment dat we zelf moeten gaan, kunnen we er alleen van de buitenkant naar kijken. We weten niet wat zich afspeelt in zijn binnenwereld. We zien dat gedurende het proces het lichaam verandert: de wangen vallen in, de neus wordt spits en de ogen komen dieper in hun kassen te liggen. De handen, armen, voeten, benen en neus voelen koud aan en op de benen ontstaan paarsblauwe vlekken. De gelaatskleur wordt grijs. Soms is er urineverlies. Langzamerhand trekt de stervende zich terug, houdt de ogen gesloten en is steeds moeilijker te bereiken. Ze slaapt veel en de perioden dat ze wakker is, worden korter. Voelt ze nog dat ze wordt aangeraakt? Dringen de stemmen nog door? In het schemergebied tussen leven en dood hebben mensen soms buitengewone ervaringen. Men kan een gestalte waarnemen die liefde uitstraalt of de stem horen van God, Jezus, Maria of gestorven geliefden. Mensen die dicht bij de dood waren, maar terugkeerden naar het leven, vertellen over een tunnel die hen naar een helder licht voerde waar volkomen vrede werd gevoeld. Zij hoorden mooie muziek, zagen een liefdevolle gestalte en schitterende kleuren en bloemen. Als in een soort film werd hen hun geleefde leven getoond met alle goede en slechte daden, maar met mildheid en begrip, zonder oordeel.

Twee nachten werk ik bij een man die over vier dagen negentig jaar zal worden. Hij is meer dan vijftig jaar weduwnaar. Zijn vrouw kwam in de oorlog om bij een bombardement. Iedereen van het dorp kent de man en hij kent iedereen. Zijn uiterlijk doet denken aan de filosoof Heidegger, in het dorp wordt hij 'de wijze' genoemd. Hij heeft darmkanker en lag met

een gebroken heup in het ziekenhuis. Daar liep hij de bacterie MRSA op en moest geïsoleerd verpleegd worden. Omdat hij de isolatie niet aankon en de moed opgaf, besloot men hem naar huis te laten gaan. Voor de familie is deze onverwachte zorg voor hun oude vader zwaar. Daarom is er nachtzorg ingezet. Om mijzelf te beschermen tegen MRSA moet ik een uniform, muts en mondkapje gebruiken en bij iedere handeling schone handschoenen nemen.

Bij mijn aankomst zijn een zoon en schoondochter aanwezig. Ze vertrekken meteen. De man is niet vriendelijk tegen hen, hij geeft com-mando's. De schoondochter zegt dat hij dat tegen vreemden niet doet. Tegen mij is hij inderdaad vriendelijk. Als ik hem verzorg, zegt hij: 'Lief zusterke.' Het is een rustige nacht. Af en toe roept hij mij omdat hij een slokje water wil en slaapt dan weer verder.

In de ochtend komen de zoon en schoondochter me aflossen. Hij is de oudste zoon. Toen zijn moeder overleed was hij twaalf jaar, vertelt hij. 'Dat zal toen niet gemakkelijk zijn geweest,' zeg ik.

'Maar hij heeft het goed gedaan,' zegt zijn vrouw en geeft hem een lief tikje tegen zijn arm.

De tweede nacht is de man onrustig. Hij roept mij voortdurend en zegt dat het leven voor hem niet meer hoeft. Hij wil naar 'Onze Lieve Heer' en verlangt naar zijn vrouw.

Ik zeg tegen hem dat hij mag gaan, hij heeft een lang leven gehad, hij mag het nu loslaten. Maar het gebeurt niet. Hij hoest en is incontinent van bloedontlasting. Hij kan niet lekker liggen. Telkens probeer ik hem in een betere houding te leggen en de kussens opnieuw te schikken. Hij zegt dat dit zijn doodsstrijd is. Ik zie een rozenkrans liggen en vraag of ik die aan hem zal geven. Dat hoeft niet, want Onze Lieve Heer luistert toch niet naar hem. Hij heeft zo vaak gebeden dat hij dood wil en het gebeurt niet.

Even later corrigeert hij deze uitspraak: 'Maar het lucht wel op om te bidden.'

Ik vraag of ik voor hem iets uit de Bijbel zal lezen.

Hij antwoordt: 'Nee, dat hoeft niet, meisje.'

Dat klinkt lief, het ontroert mij. De hele nacht ben ik met hem bezig, verzorgend en geruststellend. Hij heeft het moeilijk. Het loslaten van zijn

kinderen vindt hij moeilijk, daar zit zijn strijd. Ik hoop iets goeds te doen door te zeggen dat zijn kinderen zelfstandige, volwassen mensen zijn en dat zijn taak als vader er op zit, hij mag hen loslaten. De uitspraak doet hem niet goed.

Zijn reactie is meteen: 'Zeg dat maar niet, ik heb het al zo moeilijk.' Om half zes zegt hij: 'Nu ben ik stervende, bel mijn zoon maar.'

Ik heb de indruk dat het nog niet zover is. De familie heeft behoefte aan rust, ik wil ze niet onnodig storen en aarzel om zijn verzoek uit te voeren. De nacht voordat ik er was, is de familie ook uit bed gebeld. De verpleegkundige had de man om half vier zelf laten bellen. De schoondochter was daar ontstemd over, ze moeten het als kinderen de hele dag weer volhouden. Maar kan ik het weigeren? Als de man zegt dat hij stervende is en zijn kinderen wil zien, kan ik dan zeggen dat het niet nodig is? Ik besluit hen het dilemma voor te leggen, zodat ze zelf kunnen beslissen. De schoondochter neemt de telefoon op. Ik zeg dat hun vader naar zijn kinderen vraagt, dat hij wel achteruit gaat en bleek ziet, wat koud en onrustig is, maar naar mijn inschatting niet stervende. Dat is wat ik wil melden, verder laat ik de keuze aan hen. Ze zegt dat ze zullen komen. Ik merk irritatie, het voelt niet prettig.

Als ze er zijn, zegt de zoon dat hij wel achteruitgang ziet bij zijn vader. De schoondochter ziet het niet. Ik zeg dat ze hier nog een tijdje kunnen slapen als ze dat willen, er staat een bed. Dat hoeft niet. De schoondochter zet koffie. Zij en haar man gaan bij het bed van hun vader zitten. Ik zit aan de eettafel in de keuken te studeren.

Na enige tijd zegt de patiënt dat hij uit bed wil. Ik twijfel of dat kan in verband met zijn geopereerde heup en zijn conditie. We besluiten hem op de rand van zijn bed te laten zitten, misschien lucht dat op. Ik zit naast hem op de bedrand en houd hem vast. Hij wil in de stoel zitten. Ik vraag de schoondochter of hij overdag nog uit bed komt. Ze zegt dat hij de afgelopen dagen een tijd in de stoel heeft gezeten. Dus zetten we de stoel naast het bed en laten hem van de bedrand in de stoel zakken. Maar het is hem te veel. De ademhaling stokt, de ogen draaien weg maar blijven open staan. Hij wordt heel bleek en reageert niet meer. Het is voorbij lijkt het, hij sterft. De zoon belt snel zijn zus en zwager die in de buurt wonen. De schoondochter vraagt of ze de dokter zal bellen. Ik zeg dat het niet nodig is, hij is nu stervende. Er hoeft niets gedaan te worden want hij wil

sterven, hij is eraan toe. We kunnen hem het beste met rust laten en bij hem blijven. Het is akelig om te zien. Ik houd hem vast en zeg dat we bij hem zijn en dat hij niet bang hoeft te zijn. De zoon huilt wat. Het grijpt me aan, maar in mijn werk hoef ik gelukkig niet te huilen. Het beroepsmatige geeft daarvoor de bescherming die ik nodig heb. Men verwacht steun en deskundigheid van mij en ik kan ze dat bieden. Samen staan we naast de stoel van de stervende man, de zoon aan de ene, ik aan de andere kant. Maar de man sterft niet, de ademhaling komt terug.

Als de dochter en schoonzoon aangekomen zijn, tillen we hem met z'n drieën weer in bed. De dochter en schoonzoon zijn erg aardig tegen mij. Dat doet me goed. Na een tijdje doet de man de ogen weer open. Ik verzorg hem weer. Om zeven uur zit mijn dienst er op. De familie blijft met hem achter. Ik zeg dat ze de huisarts kunnen bellen als het niet goed gaat of als er twijfels zijn. Ik neem afscheid, raak de patiënt nog even aan en zeg dat ik nu naar huis ga. Hij bedankt me voor de hulp.

Later hoor ik dat de man nog één nacht hulp heeft gehad. De dag daarna overlijdt hij 's middags rustig. Hij is nu waar hij wilde zijn. Bij zijn vrouw en Onze Lieve Heer.

Zag de stervende vrouw uit het eerste verhaal haar zus José en stond deze klaar om haar op te vangen in een voortbestaan elders? Is de man uit het volgende verhaal bij zijn vrouw en Onze Lieve Heer? Is er een voortbestaan na de dood?

Zolang er mensen bestaan, wordt er nagedacht over de dood en worden er beelden gevormd van de dood. Vaak heeft dat beeld te maken met het eigen referentiekader dat gevoed wordt door de omgeving waar we wonen en wat we horen en leren. Deze beelden kunnen altijd weer veranderen.

De belangrijkste vraag over de dood is wellicht of een mens alleen een lichaam is of meer dan dat. Blijft er iets over als de vitale functies van het lichaam ophouden hun werk te doen? Is er een ziel die voortleeft op een andere plek, en waar is die plek?

In oude culturen was er weinig twijfel over. In Egypte werd het dode lichaam geconserveerd vanuit de gedachte dat een deel van de mens bleef voortleven en in het lichaam kon terugkeren. Voedsel, drank, meubilair

en wapens gingen mee het graf in, dat soms een compleet huis was. De Chinese keizer Qin Shi Huang was ervan overtuigd dat zijn leven onder de grond verder zou gaan. Om er zeker van te zijn dat hij niets tekort zou komen, werden tientallen grafkamers vol giften ingericht. Het daarbij behorende terracottaleger was bedoeld om hem te vergezellen en te beschermen tijdens zijn verblijf in het hiernamaals. In oosterse religies is er de gedachte van reïncarnatie, wat wil zeggen dat de ziel in een ander lichaam opnieuw tot leven komt.

In de westerse cultuur hebben veel mensen in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw de traditionele opvattingen van de kerk over God en de hemel, en dus het voortbestaan na de dood, afgeschafte. Dood is gewoon dood. Toch zijn er ook in de westerse wereld mensen die vasthouden aan de gedachte van het voortbestaan van de ziel in een hemel, waar of wat dat dan ook is. Ida Gerhardt schrijft daarover in haar gedicht als in memoriam voor de dichter Martinus Nijhoff.

*Gedenk nu de aarde opengaat
het kind, dat leefde in zijn gelaat
en dat de lei heeft volgeschreven.
God alleen wist dat het nadien
de grote nieuwe brug wou zien.
De engelen gaven vrijgeleide.
Hij is reeds aan de overzijde.*

De dichter John Donne ziet de dood eveneens als doorgang naar een eeuwig leven waarin de dood niet meer bestaat.

*Dood, wees niet trotsch, al noemden veler woorden
Machtig en vreeslijk u, gij zijt zoo niet,
Want die gij denkt te storten in het niet,
Sterven niet, dood, noch kunt gij mij vermoorden.
Rust en slaap, beelden slechts van wat gij zijt,
Schenken genot, veel meer moet gij 't dan geven;
De besten eindigen het eerst hun leven:
Rust voor hun stof, en hun zielen bevrijd.
Slaaf van 't lot, koningen en die zich verdoemen,*

*Werkt gij met gif, ziekten en oorlogsbloed;
Door lied en maanzaad slapen we even goed,
En beter dan door u; waarop dan roemen?
Na korten slaap wij 't eeuwige waken erven,
En dood bestaat niet meer; dood, gij zult sterven.*

Mensen die geloven in een voortbestaan na de dood en het verenigd worden met God, baseren deze visie veelal op de Bijbel. Maar ook de visie van mensen die het voortbestaan na de dood hebben afgeschaft, is te vinden in de Bijbel. In het Oude Testament is de gedachte aan een hiernamaals vrijwel niet te vinden. De dood is het einde van het bestaan van ieder individu, het vlakt de persoon die iemand was helemaal uit. De mens keert terug tot de aarde waaruit hij is ontstaan: *Stof ben je en tot stof keer je terug.*

Op andere plaatsen wordt over een overledene gezegd dat hij tot de vaderen is verzameld. Er wordt gesproken van een duister, onderaards oord, waar de doden verblijven. Daar is geen bewustzijn en geen relatie met God. Het zijn schimmen die in de onderwereld een grijs en triest bestaan leiden, een bestaan waarin ze God niet kunnen loven en danken.

Volgens Prediker zijn mensen niet meer en beter af dan dieren, want mensen en dieren treft hetzelfde lot. 'Zoals een dier sterft, zo sterft ook de mens, ze delen dezelfde adem en hetzelfde lot. Mensen hebben wel het voorrecht te beseffen dat ze als de dieren zijn.' Hij raadt aan iets van het leven te maken, ervan te genieten zolang het kan en goede keuzes te maken.

In de tijd van de profeten groeit in het Oude Testament een geloof in de verrijzenis. De achterliggende gedachte is dat de dood niet sterker kan zijn dan God. God is trouw aan mensen en zal dat blijven door de dood heen. Aan het eind der tijden zal over alle doden een oordeel worden uitgesproken.

In het Nieuwe Testament komt deze gedachte van opstanding aan het eind der tijden ook voor, maar ook dat de doden direct na hun sterven in de hemelse heerlijkheid worden opgenomen. Jezus zegt dat voor God allen leven, de levenden en de doden. De apostel Paulus spreekt zich niet uit over hetgeen ons na de dood te wachten staat. Hij zegt alleen dat wij altijd bij God zullen zijn.

Na de komst van het New-Age gedachtegoed is een grote groep mensen op een nieuwe manier in een leven na dit leven gaan geloven, vaak in de vorm van reïncarnatie. Anderen vinden dat de mens voortleeft in zijn kinderen, zijn betekenis voor de wereld, zijn daden of iets wat hij heeft gemaakt. Iemand is dan pas dood als niemand zich hem meer herinnert en zijn naam niet meer genoemd wordt. Ook het idee dat het lichaam in de aarde wordt gelegd en de natuur het weer opneemt, is een vorm van voortleven; de kringloop van de natuur gaat door. Andere voorstellingen zijn het opgenomen worden in een zee of een plaats krijgen tussen de sterren. In de antroposofie kent men eveneens de gedachte dat de mens meer is dan een lichaam. Na het sterven begeleidt men de ziel om verder te gaan in het volgende bestaan.

Mensen met een bijna-dood-ervaring zijn overtuigd van een voortbestaan na de dood. Ze zijn teleurgesteld als ze hun gewone leven weer moeten oppakken, bijvoorbeeld door reanimatie.

Ook filosofen houden zich bezig met het voorbestaan na de dood. Socrates benoemt de twee mogelijkheden: de dood is ofwel vernietiging en dan nemen de doden niets meer waar, danwel een verandering waarbij de ziel naar een ander oord verhuist. De Pythagoreeërs in de zesde eeuw voor Christus geloofden dat de ziel onsterfelijk is en na de dood overgaat in een ander lichaam. Ook Anaxarchus was ervan overtuigd dat de geest voortleeft na de dood van het lichaam: 'Stamp dit omhulsel waarin Anaxarchus zit maar fijn, het lukt je toch niet om Anaxarchus zelf fijn te stampen.' Chrysippos: 'Sterven betekent dat de ziel zich afscheidt van het lichaam. De menselijke ziel vormt een essentieel onderdeel van de wereldziel, ofwel God, of het opperwezen. Na de dood leeft de ziel voort als onderdeel van de eeuwigheid en de eeuwige cyclus van de wereldorde. Het is niet onmogelijk dat we enige tijd na onze dood terugkeren in onze huidige vorm.'

Volgens stoïcijnen zoals Seneca vormt de mens een samenstelling van lichaam en ziel en worden deze delen na de dood weer van elkaar gescheiden. De menselijke ziel als microkosmos is een afspiegeling van de bezielde goddelijke macrokosmos. Naar deze macrokosmos, deze universele, allerhoogste substantie keren we terug op het moment van ons overlijden. Volgens Plotinus maakt ieder mens deel uit van het Ene en

wordt hij na zijn dood weer in dit goddelijke bewustzijn opgenomen. De taak van de mens is de god in jezelf terug te brengen naar het goddelijke in het heelal. Gregorius van Nyssa ziet het einde van het aardse leven als het begin van het echte leven. Ons lichaam slaapt tot de wederkomst van Jezus, dan staan de doden op. Boeticus zegt dat God het goede beloont en het kwade bestraft, nu in deze wereld of in de volgende. Dat is voor hem een troost bij het sterven: alles is gezien door een rechter. De reformator Luther beschouwt de dood als een reis naar God waar de mens in vrede opgenomen kan worden. Ook Geulincx is de visie toegedaan dat het bestaan niet ophoudt met de dood, de geest keert zich automatisch naar datgene wat toegang verleent tot het eeuwige leven.

Grondlegger van de godsdienstfilosofie, William James, neemt een agnostisch standpunt in over de onsterfelijkheid van de ziel en het bestaan van God. Hij is bereid de mogelijkheid te accepteren dat er 'iets is dat groter is dan onszelf' waarin we 'absolute vrede kunnen vinden'. Zelf was hij onbevreesd in het aangezicht van de naderende dood.

Andere belangrijke denkers geloven niet in een voortbestaan na de dood. Epicuristen zien de dood als een volledige vernietiging. Het leven wordt verpest door doodsangst en het verlangen naar onsterfelijkheid. We moeten een levenshouding hebben waarin de dood geen rol speelt en ons geen angst bezorgt. Volgens Hume is de ziel sterfelijk en zal hij na de dood samen met het lichaam vergaan, de filosofie bevrijdt ons van valse religieuze beloften. Ook Hegel gelooft niet in de onsterfelijkheid van de ziel of een geest die buiten het lichaam blijft voortbestaan; de geest is een levende samenleving. Feuerbach vindt dat de gedachte van onsterfelijkheid de mens van zichzelf vervreemdt. Christenen die zich aan God onderwerpen, onderwerpen zich volgens hem aan een geïdealiseerd zelfbeeld en worden een vreemde van hun eigen wezen. Russell gelooft dat hij zal vergaan en dat er niets van zijn ego zal blijven voortbestaan; een theorie over de onsterfelijkheid van de ziel ziet hij als ondermijnend voor het vermogen om gelukkig te zijn.

Naast de vraag of er een voortbestaan is na de dood, is er voor wie in dit voortbestaan gelooft, de vraag of we in de dood onze dierbaren zullen ontmoeten. Zijn ze er nog, de mensen van wie we zoveel hielden? Waar zijn ze?

Als kinderen ernaar vragen, is het antwoord vaak: in de hemel. Dat klinkt voor hen als een veilige plaats, ergens bij de sterren of bij God. Vroeger zijn mensen kinderlijke, onzinnige voorstellingen van de hemel voorgehouden: er werd rijstepap gegeten van gouden borden en de hele dag, eeuw na eeuw, op een bankje, verzaligd naar God gekeken. Dit beeld is verdwenen. Maar er zijn mensen die sterven met grote verwachtingen van wat komen gaat.

Als geestelijk verzorger in het ziekenhuis ontmoette ik een vrouw die niet lang meer te leven had. Het diepste dal in haar leven was de periode nadat haar enige dochter, twintig jaar, geleden tijdens de bevalling van haar vierde kind overleed. Mevrouw was toen zelf weduwe. Ze voedde, samen met haar schoonzoon, de vier kinderen op. In haar laatste levensdagen vond ze troost in haar geloof dat ze na het sterven met haar dochter verenigd zou worden. Ze was daarom niet bang voor de dood, ze zag er verlangend naar uit. Tot die overtuiging was ze gekomen bij het sterven van haar broer die ook een kind verloren had. Terwijl hij totaal verlamd was, waren op het moment van sterven zijn armen omhoog gegaan en had hij naar iemand gereikt. Zijn gezicht straalde. Met schroom zei de vrouw dat haar broer op dat moment waarschijnlijk zijn overleden kind zag.

De dichtster Jacqueline van der Waals verloor als kind haar moeder. Toen ze zelf ongeneeslijk ziek was, schreef ze over de ontmoeting met haar moeder na het sterven.

*Moeder naar wier liefde mijn verlangen
Sinds mijn kinderjaren heeft geschreid,
Ach, hoe zult gij mij zoo straks ontvangen
Na den langen scheidingstijd?*

*Zult gij me aanstonds als uw kind begroeten,
Als 'k ontwaken zal uit mijnen dood?
Zal ik nederknielen mogen voor Uw voeten
Met mijn hoofd in uwen schoot?*

*Maar wat dan? Wat zult gij tot mij zeggen,
Bij het ver gegons van de engelenschaar,*

*Als ge uw jonge, blanke hand zult leggen
Op dit oude grijze haar?*

Anderen ervaren juist rust en vrede in hun overtuiging dat er niets is na de dood. Het besef dat de eigen overtuiging een geloof is en geen zekerheid, kan ruimte geven voor het anders zijn van de ander. Toch is het voor mij telkens ontroerend wanneer mensen troostende beelden koesteren en hoop bewaren op weerzien van onze dierbaren.

In mijn beeld is het sterven een doorgang naar een nieuw bestaan, in de Eeuwigheid, verenigd met Christus, in een sfeer van heiligheid, liefde en licht. De uitspraak van de filosoof Plotinus spreekt me aan: 'Leven en sterfelijkheid is van God gescheiden zijn, wij komen van God en wij gaan naar God.'

In traditionele culturen blijven de doden dichtbij de levenden, ze zijn overgegaan, maar nog wel aanwezig. Misschien mogen we hopen dat ze er nog zijn, onze dierbaren. Misschien kunnen we hen ervaren in de prachtige werkelijkheid van de natuur, in die energie waar de natuur vol van is. Ze zijn niet meer vast te houden en naar ons toe te halen, want ze zijn vrij.

Ontroerend vind ik het gedicht *High flight* van John Gillespie Magee, een Anglo-Amerikaanse Royal Canadian Air Force jagerpiloot uit de Tweede Wereldoorlog. In 1941 kwam hij op negentienjarige leeftijd om bij een vliegtuigongeluk. De zin 'het aangezicht van God raken' roept een diep verlangen bij mij boven.

*O, de dorre banden van de aarde heb ik geslaakt
in het zwerk dans ik van zilv'ren vleugels van gelach;
zonwaarts ben ik gevlogen en heb me vermaakt
temidden van de wilde wolken in het midden van de dag.
Wervelend ben ik ontstegen aan de aarde
hoog de zonverlichte stilte in. In een eindeloze vlucht
joeg ik de roepstem na van de wind en ontwaarde
dat waarvan u nimmer droomde: de bodemloze zalen van de lucht.
Hoog, steeds hoger in het oneindig verterend brandend blauw
bedwong ik met gracieus gemak 's hemels hoogste pieken*

*hoger dan ooit een leeuwerik of zelfs een arend op zal wieden
en toen ik verrukt, met stil gemoed, het heilig gebouw
der diepste ruimte zich zag verbinden met mijn lot
stak ik mijn hand uit en raakte het aangezicht van God.*

Toch wil ik, ondanks mijn nieuwsgierigheid naar het bestaan in de Eeuwigheid, niet met de toekomst bezig zijn. De invulling van het begrip 'eewigheid' door de filosoof Wittgenstein vind ik mooi: 'Als je onder eeuwigheid niet oneindige tijdsduur maar ontijdelijkheid verstaat, dan leeft hij eeuwig die in het heden leeft.' Ons leven is net zo eindeloos als ons gezichtsveld grenzeloos is.

Het kwam bij Wittgenstein overigens niet op om over een toekomstig leven na te denken. Toen hij hoorde dat hij terminale kanker had, ging hij werken als nooit tevoren. Zelfs toen zijn leven ten einde liep, ging zijn interesse nog volledig uit naar dit leven en de stukken die hij nog kon schrijven. Zelf zou ik dat ook willen doen: alles schrijven wat ik nog wil doorgeven. Daarvoor heb ik nog veel tijd nodig. Vanaf het moment dat ik ging nadenken over mijn eigen dood, stel ik me voor dat ik tussen de vijftien en honderd jaar word. Dat het leven dan nog goed is en ik van iedere dag iets kan maken. Maar een enkele keer, in een tijd dat het zwaar is, kan de gedachte me een goed gevoel geven dat het leven eindig is en dat het over tien of vijftien jaar al zover zou kunnen zijn. Dat er eens een eind komt aan het leven, vind ik wel een fijne gedachte. Als ik zover ben dat ik mijn leven als klaar beschouw, kan ik, denk ik, goed sterven. Het afnemen van kracht en toenemen van ongemak kunnen me dan helpen het leven los te laten. Tegelijk is de gedachte indrukwekkend dat ik nooit meer terugkom, dat ik dit alles nooit meer zal zien: man, kinderen, kleinkinderen, de bomen, de lucht, ons huis, de tuin. Maar ik denk dat ik mijn dood moeilijker zal vinden voor mijn dierbaren dan voor mezelf.