

Barbara van Beukering over een Tot de dood

Getrouwd of niet, de meeste stellen verwachten bij elkaar te blijven tot de dood hen scheidt. Maar wat als dat afscheid werkelijk voor de deur staat? “Bereid je daar samen op voor,” zegt journalist en schrijver Barbara van Beukering, “juist als daar nog geen enkele aanleiding toe is. Want je kunt elkaar zo ongelooflijk veel leed besparen.”

lichte laatste levensfase ons scheidt

TEKST JULIËTTE EICHHOLTZ FOTOGRAFIE GETTY IMAGES; STOCKSY FOTO BARBARA LINDA STULIC



BARBARA VAN BEUKERING
SCHREEF HET BOEK *JE KUNT
HET MAAR ÉÉN KEER DOEN*
OVER AFSCHIED NEMEN VAN
JE NAASTEN.

Barbara van Beukering (53) verloor haar beide ouders door darmkanker. Dezelfde ziekte, een totaal verschillend proces. Waar haar vader 26 jaar geleden zo in paniek was dat hij nergens over kon praten, besloot haar moeder na haar diagnose alles te regelen voor euthanasie, te genieten van haar laatste maanden en zorgvuldig afscheid te nemen van iedereen. Bang voor de dood was ze nooit geweest, ook toen niet. Wel was ze ervan overtuigd dat ze niet kon sterven in aanwezigheid van haar kinderen, dus de avond voordat de euthanasie zou plaatsvinden ging Barbara naar haar toe met de lekkerste wijn en kaas voor dit onwerkelijke, maar definitieve afscheid. “Ik zal mijn moeder altijd dankbaar zijn om hoe ze ons heeft achtergelaten en hoop dat ik het – als de tijd daar is – ook zo kan doen voor mijn kinderen. De dood van mijn vader was verschrikkelijk pijnlijk, terwijl ik aan die van mijn moeder heel warme herinneringen heb, ze heeft het echt licht voor mij gemaakt. En dat had zo’n invloed op het rouwproces, dat ik dacht: hier móét ik een boek over schrijven. Het is een missie geworden, omdat ik ervan overtuigd ben dat een goed afscheid voor alle nabestaanden het verschil kan maken.”

In het resultaat, haar boek *Je kunt het maar één keer doen*, beschrijft Barbara van Beukering haar eigen ervaringen, ze laat deskundigen er hun licht over schijnen en interviewt tien nabestaanden van bekende Nederlanders. Met humor, mededogen en heel veel nuttige tips is het haar gelukt de dood handzamer te maken. Voor iedereen.

HIER ENKELE HANDREIKINGEN VAN DE DESKUNDIGEN, WAAROP BARBARA REAGEERT.

MANU KEIRSE, KLINISCH PSYCHOLOOG

EN AUTEUR: "Geef weg tijdens je leven.

Als je altijd bezig bent geweest met vergaren, is doodgaan verschrikkelijk, omdat je veel meer moet achterlaten."

BARBARA: "Het moeilijkste aan doodgaan is het loslaten. Je moet alles achterlaten wat je hebt opgebouwd, voortgebracht, verzameld. Allereerst je dierbaren, maar ook al je bezittingen. Ik heb me dat nooit gerealiseerd, maar hoe rijker je bent, hoe meer je achterlaat – toch een geluk dat ik niet rijk ben! Maar het loslaten van je dierbaren blijft het lastigst en daar zit ook de grootste angst voor de dood – veel meer dan bijvoorbeeld in de vraag wat hierna komt. Manu zei ook: 'Doodgaan is het verhuizen van de buitenwereld naar de harten van je dierbaren.' En dat vind ik echt prachtig. Het is zo'n troostrijk, mooi inzicht: ik moet alles loslaten, maar zal voortleven in de harten van de mensen voor wie ik belangrijk ben geweest."

Zo lang mogelijk rekken, maar op tijd eruit stappen, dat is mijn uitgangspunt

BERT KEIZER, VERPLEEGHUISARTS EN SCHRIJVER:

"De dood kun je maar beter binnenlaten als hij aanklopt, want al moet hij de hele voorgevel eruit tillen, naar binnen zal-ie."

BARBARA: "En precies daarom is het zo goed om samen na te denken over de dood vóórdat hij daadwerkelijk bij jou of je partner aan komt kloppen. Want als het eenmaal zover is, spelen er zo verschrikkelijk veel emoties dat het zo goed als onmogelijk is om er 'verstandig' over na te denken, moeilijke beslissingen te nemen en er rustig over te praten. Met mijn boek wil ik een opening bieden om er ruim op tijd over te beginnen. Daarnaast zijn er genoeg gelegenheden om eens te vragen hoe je partner ertegenaan kijkt, wat voor afscheid hij of zij zou willen. Dan blijkt waarschijnlijk dat je partner daar geen idee over heeft, want we zijn er allemaal bijzonder slecht op voorbereid. De dood is werkelijk een taboe. Als ik op een feestje vertelde dat ik met dit boek bezig was, viel het altijd even stil. 'O? Nou, gezellig!' riep men dan maar. Pas als ik vertelde over mijn ouders begrepen de mensen het beter, omdat ze het herkenden. Iedereen heeft wel verhalen over afscheid en uiteindelijk praten mensen daar ook graag over – als die start er maar eenmaal is. Maar de eerste reactie is altijd: dood? Brrr, wegwezen!"

CASPER VAN EIJCK, ALVLEESKLIERKANKER-SPECIALIST EN ONCOLOGISCH CHIRURG:

"Je zou je leven al in een vroeg stadium zo moeten inrichten dat je uiteindelijk rustig dood kunt gaan. Dus dat je achterom kunt kijken en kan zeggen: Nou jongens, dat heb ik toch goed gedaan."

BARBARA: "Ja, daarin vind je de berusting. Angst en ontkenning zijn natuurlijk de grootste vijanden van een rustig sterfbed. Niemand wil zo'n gruwelijke strijd, je wilt in rust gaan, in dankbaarheid kunnen omkijken naar je leven. Dat je eruit hebt gehaald wat erin zat, je kansen hebt gepakt, van betekenis bent geweest voor anderen. Ik zou zeggen: begin daar vroeg mee en doe niet op het laatste moment nog even snel iets goeds. De zin van het leven zit uiteindelijk in wat jij betekent voor anderen. Kijk daar samen naar en heb het daarover. Als je goed bent voor elkaar en je bent je daar bewust van, zul je veel rustiger sterven. Ja, het is eigenlijk heel simpel: wees een goed mens."

Eveline⁽⁶³⁾ WEDUWE VAN CAS

"Het is bijna twee jaar geleden dat Cas overleed en ik denk dat ik er 'goed uit ben gekomen' – ik weet niet hoe ik het anders kan omschrijven. Zijn laatste weken waren een ongenadig hard aftakelingsproces, waar ik tóch warme herinneringen aan heb. Enkele maanden voordat bij hem een niet-operabele hersentumor werd vastgesteld, hadden we een lang gesprek over de leeftijdsfase waarin we blijkbaar waren beland; in korte tijd waren twee langdurige vriendschappen beëindigd en hadden we veel uitvaarten bijgewoond. Daarbij dacht ik meestal: wat verschrikkelijk jammer dat de overledene deze mooie toespraken nooit zelf heeft gehoord! Ik besloot 'toespraken bij leven' te gaan schrijven voor de mensen die belangrijk voor me waren, als verjaardagscadeau. Voor Cas' 65ste verjaardag – drie weken vóór die verschrikkelijke diagnose – had ik een prachtige toespraak gemaakt. Over wat hij voor mij had betekend en nog altijd betekende en wat een geweldig mens hij was. Ik had er oude herinneringen in verwerkt en de gekke grapjes en gewoontes die alleen wij tweeën van elkaar kenden. We hielden het niet droog én we hebben verschrikkelijk gelachen. Na zijn diagnose vroeg hij mij deze toespraak bij zijn uitvaart voor te lezen en we moesten nog harder huilen dan op zijn verjaardag. Maar dit heeft ons geholpen tijdens die bijna ondraaglijke situatie, het maakte zijn naderende einde beter bespreekbaar. Na zijn dood heb ik nooit het gevoel gehad dat er dingen zijn blijven liggen, er is geen boosheid of frustratie, er is alleen het gemis dat me soms nog steeds kan aanvliegen."

Hij vroeg me mijn mooie toespraak van zijn verjaardag bij zijn uitvaart voor te lezen

De zin van het leven zit in wat jij betekent voor anderen

CONSTANCE DE VRIES, GEPENSIONEERD HUISARTS EN EUTHANASIEARTS: "Er is geen goed moment om te sterven, je kunt alleen het slechte moment vóór zijn."

BARBARA: "Slechts twintig procent van de overledenen sterft totaal onverwacht, dus veruit de meeste mensen overlijden door ziekte, wat betekent dat er tijd is voor een goed afscheid. Doodsoorzaak nummer 1 in Nederland is dementie en zelfs daarbij is het mogelijk om met je huisarts afspraken te maken over bijvoorbeeld euthanasie. Als de dokter zegt dat je alzheimer hebt, kun je meteen alles regelen. Pas als je wils- onbekwaam bent, ben je te laat. Je kunt jezelf wel extra tijd geven door met je huisarts af te spreken dat je je elke drie maanden laat testen. Een steunende partner is natuurlijk onmisbaar, je moet het hier samen echt over eens zijn. Dan zal het moment komen dat de arts zegt: 'Als u nog steeds voor euthanasie kiest voor u werkelijk gaat dementeren, moet u nu ongeveer de datum prikken.' Als je het dan niet meer wilt of durft, kan het niet meer. Ja, het vraagt ontzettend veel van jou én van je partner om op zo'n moment bij je uitgangspunt te blijven, maar voor mezelf weet ik het toch heel zeker. Ik wil niet volkomen dement eindigen in een verzorgingshuis, dus dan is dit het alternatief: zo lang mogelijk rekken, maar op tijd er uitstappen om dat slechtste moment vóór te zijn. En in waardigheid afscheid te kunnen nemen."

Probeer leven aan de dagen toe te voegen en niet dagen aan het leven

INEKE KOEDAM, OPRICHTER LANDELIJK EXPERTISECENTRUM STERVEN: “Verzet tegen de dood is lijden. Je moet het onder ogen zien en dat kun je oefenen en beoefenen.”

BARBARA: “Toen ik het boek aan het schrijven was, lasen mijn schoonzusje en een goede vriendin mee. Kort nadat het uitkwam zijn ze allebei overleden en tijdens hun stervensproces werden we alle drie overvallen door het gekke gevoel zelf in mijn boek te zijn beland. Maar dankzij dat meelesen konden zij er heel goed over praten en verbinding blijven maken met hun omgeving. De angst erover te praten die ik had bij mijn vader, ben ik door mijn boek kwijtgeraakt. Niks durven zeggen tegen stervenden komt meestal doordat je bang bent voor hún angst, voor hun verzet tegen de dood, je wilt ze niet banger maken dan ze al zijn, je wilt ze sparen. Maar het treurige is: met doodswijgen spaar je uiteindelijk niemand en juist daar zit bij de nabestaanden vaak de meeste wroeging. Probeer te voorkomen dat je partner met het einde in zicht nog allerlei behandelingen ondergaat uit de onbesproken angst dat jij achterblijft met het gevoel niet belangrijk genoeg te zijn om álles te proberen. Probeer leven aan de dagen toe te voegen en niet dagen aan het leven.”



Ik wist niet wat ik meemaakte: was ik ziende blind geweest?

Elke (69), WEDUWE VAN MARTIN

“Martin en ik wisten zeker dat hij mij zou overleven en alles zou regelen, ook al was hij twaalf jaar ouder dan ik. Die zekerheid bleef toen hij werd opgenomen in het ziekenhuis met hartfalen of een beroerte of een bacterie, of een combinatie van dit alles. Eigenlijk kwamen ze er gewoon niet uit wat hem mankeerde. Hij heeft twee weken in het ziekenhuis gelegen en de mededeling dat het hospice de enige volgende stap was, kwam voor ons allebei als een mokerslag. Na Martins dood hoorde ik van onze omgeving dat ze hem al lang zo vermoeid vonden en dat vrijwel iedereen beseftte dat hij in dat ziekenhuis aan het doodgaan was.

Ik wist echt niet wat ik meemaakte. Was ik ziende blind geweest? Of hadden al onze vrienden en familie dit bij ons weggehouden? Het is nu ruim drie jaar geleden en ik ben er nog steeds niet uit. Soms voel ik me schuldig dat ik blijkbaar de enige was die niet inzag dat hij rust nodig had en ik ben ontzettend kwaad op zijn familie.”

BERT KEIZER: “Stijlvol vertrekken maakt het acceptabeler voor de nabestaanden.”

BARBARA: “Ja, het ligt allemaal in elkaars verlengde. Dat de dood van mijn moeder zo licht was, heeft daar alles mee te maken. Het klinkt gek hè, om te zeggen dat je met veel warmte terugkijkt naar de dood van je moeder, maar toch is dat wat ze voor elkaar heeft gekregen. Haar laatste levensfase was een mooie periode, heel intiem, we hebben herinneringen opgehaald en elkaar kunnen bedanken voor alles. Ik weet zeker dat mijn vader mij nooit heeft willen opzadelen met een trauma, maar o... Rond zijn sterfbed waren we een stelletje amateurs, allemaal in totale paniek, we hadden er gewoon een stervensbegeleider bij moeten halen. Die mensen zijn daarvoor, en die kunnen zó goed helpen. Ze zijn gewend om te praten met mensen die bang zijn, ze kunnen een impasse doorbreken, een gezin begeleiden.”



LEZEN

Je kunt het maar één keer doen - Een persoonlijke zoektocht naar sterven, het grootste taboe in ons leven, door Barbara van Beukering, € 20,99.

Rouwdoula. Begeleider bij leven en afscheid, door Patty Duijn, € 20.

LUISTEREN

Podcastseries over het verlies van een dierbare:

- *Dag voor Dag.*
- *Doodgewoon.*



MANU KEIRSE: “Als je gaat sterven, moet je vier belangrijke dingen uitspreken naar je partner of naasten: sorry, ik vergeef je, ik dank je, en: ik hou van je.”

BARBARA: “Je moet je nabestaanden achterlaten met goede herinneringen – en dat staat los van de aftakeling. Want nee, dat is geen fijn proces, maar zolang je in verbinding blijft met elkaar, is dat niet het ergste voor de achterblijvers. Als je in staat bent om die vier uitspraken op jezelf en je naasten toe te passen, is dat een groot geschenk. Je geeft je nabestaanden handvatten om verder te kunnen.”

Mijn moeders laatste levensfase was een mooie periode, heel intiem