

Aandacht voor het 'gewone' sterven

Ineke Koedam

Geboren worden, opgroeien, ouder worden, sterven. Het is de loop van het leven. Het einde komt, maar hoe? Wat kunnen we doen om op een goede manier het leven los te laten? Wat is er nodig om niet met een gevoel van angst, schuld of verwarring te sterven? En helpt meer kennis hierover of juist niet? Op 24 mei is het de Nationale Dag Aandacht voor sterven omdat sterven een diep menselijke ervaring is, die nu eenmaal bij het leven hoort.

Het gewone sterven

Discussies die publiekelijk worden gevoerd over euthanasie, voltooid leven en hulp bij zelfdoding dragen niet voor iedereen bij aan vermindering van angst voor het sterven. Je zou bijna denken dat sterven altijd gepaard gaat met ondraaglijk en uitzichtloos lijden. Dat is niet het geval. In alle aandacht, om de regie over het levenseinde te behouden, lijkt het er tevens op dat er gekozen moet worden als het om euthanasie gaat. De meeste Nederlanders echter die als gevolg van ziekte of ouderdom sterven, sterven op een 'gewone' manier. Daar wordt helaas maar weinig aandacht aan besteed met als gevolg onbekendheid. Een gebrek aan kennis, wijsheid en ervaring met wat er gebeurt tijdens het sterven, maakt de angst groter. Het zorgt ervoor dat we onvoorbereid zijn als we met ziekte en sterven te maken krijgen. Niet zelden leidt dat tot een hang aan het leven met het blijven doorbehandelen tot gevolg, ook waar dat goed beschouwd geen zin meer heeft, of tot vroegtijdig ingrijpen om het lijden voor te zijn.

Inzicht en vertrouwen

Keuzes die mensen maken in de laatste levensfase zijn hoogstpersoonlijk en een oordeel daarover past niemand. Maar wat mooi zou het zijn als mensen hun keuzes maken en beslissingen nemen die gebaseerd zijn op inzicht en vertrouwen in plaats van op angst voor aftakeling, kwetsbaarheid en lijden. In onze Westerse samenleving is sterven een onderwerp dat het liefst gemedend wordt. Wij stoppen het nadenken hierover liever weg en

vinden het moeilijk om er over te praten. Zelfs met de meest dierbaren om ons heen.

Sterven is bij uitstek een persoonlijke beleving en wordt gekleurd door onze achtergrond, ervaringen en overtuigingen. Naast dat sterven een uniek en persoonlijk proces is, is het ook een universeel proces. Het voltrekt zich op een manier die van heel zichtbaar en merkbaar steeds subtieler en ver-fijnder wordt. Zo verfijnd dat de subtiële bewustzijns-ervaringen die mensen kunnen hebben in het zicht van de naderende dood, ons bewust maken van het feit dat sterven ook een wonderbaarlijk proces is dat raakt aan het mysterie. Inzicht hebben in het proces van sterven helpt om mee te kunnen bewegen met de veranderende belevingen en behoeften van stervenden.

Kwaliteit van leven voor iedere stervende

Een sterfbed heeft een grote impact op de directe naasten en vaak, zonder dat we dat beseffen, op een veel grotere kring daar omheen. De missie van het Landelijk Expertisecentrum Sterven is het leveren van een bijdrage aan de kwaliteit van leven van iedere stervende door het bevorderen van kennis en wijsheid over sterven en door inzicht te geven in de gelaagdheid van het stervensproces. De Stichting is er voor iedereen, ongeacht religie of levensbeschouwing. Wij zien het als onze taak om, in onze samenleving, bewustwording te creëren op het belang van het krijgen van tijd en ruimte om menswaardig te sterven.



Nationale Dag Aandacht voor Sterven

Jaarlijks op 24 mei vraagt het Landelijk Expertisecentrum Sterven speciale aandacht voor sterven om de bewustwording, van dit kostbare en wezenlijke proces van ieder mens, te vergroten. Dit jaar zullen wij opnieuw alle hospices een prachtige bos bloemen laten bezorgen en hebben wij een pleidooi voor palliatief verlot voor werknemers in voorbereiding. Deze dag is echter niet een dag van ons maar een nationale dag van ons allemaal. Zo zijn er diverse organisaties in het land die activiteiten ontplooiën in het kader van de Nationale Dag Aandacht voor Sterven. Te denken valt aan (publieks)lezingen, het organiseren van een muzikale activiteit zoals een samenzang of huiskamerconcert, het samen kijken naar een film of het organiseren van een open huis. Een opsomming van de activiteiten vindt u op onze website.

Het pleidooi voor palliatief verlot van het Landelijk Expertisecentrum Sterven heeft als doel te onderzoeken hoe wij als samenleving een goed maatschappelijk antwoord kunnen vinden op het belang van het krijgen van tijd en aandacht voor wederzijdse nabijheid in de allerlaatste fase van het leven. Relevante organisaties en belanghebbende personen die dit pleidooi onderschrijven zijn o.a.: de Vereniging Geestelijk Verzorgers (VGVZ), ouderenvereniging KBO-PCOB, Christelijke Vereniging van zorgaanbieders Reliëf, Universiteit voor Humanistiek alsmede Rudi Westendorp, Huub Oosterhuis, Adelheid Roosen, Sander de Hosson, Marinus van den Berg en vele anderen.

Hulp

Krijgt u te maken met sterven en dringen zich vragen op waar u geen raad mee weet? Zoekt u een luisterend oor voor uw zorgen of wilt u weten wat u mogelijk te wachten staat? Op onze website vindt u gecertificeerde stervensbegeleiders met wie u overdag kosteloos telefonisch of per mail contact kunt opnemen. Deze stervensbegeleiders hebben de geaccrediteerde intensive 'Omgaan met Sterven' op post-HBO niveau met goed gevolg afgerond. Ook stervensbegeleiders die elders hun kennis, wijsheid en ervaring hebben opgedaan en aan de kwaliteitsnormen van onze stichting voldoen, zijn hier te vinden. Gedurende de nacht en in het weekend werken wij vanaf 1 juni a.s. samen met de vrijwilligers van Sensor, de landelijke luisterlijn.

Ineke Koedam is oud hospicecoördinator, auteur van o.a. In het licht van sterven, ervaringen op de grens van leven en dood en docent aan de 'Intensive Omgaan met Sterven', een opleiding op post-HBO niveau. Zij is initiatiefnemer en voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven.

landelijkexpertisecentrumsterven.nl



Landelijk
Expertisecentrum
Sterven

