




Korine van Veldhuijsen



AAN HET STERFBED

Naasten vertellen over een overlijden
dat hen diep heeft geraakt





Korine van Veldhuijsen

AAN HET STERFBED

Naasten vertellen over een overlijden
dat hen diep heeft geraakt

Eerste druk



AnkhHermes

INHOUD



Voorwoord door Ineke Koedam, initiatiefnemer Landelijk
Expertisecentrum Sterven 9

Inleiding 13

Z-verpleegkundige Afina Steller: Het liefst lag Romke op het
bankje voor het huis 17

Saskia Kok over haar vader: Hij stuurde zijn
stervensmoment 21

Toon Kuppen over zijn vrouw: Komt Sjaan opeens weer
bij! 25

Esther Nederpelt over haar broer: Hij liet zien: het
boeddhachap zit in jezelf 30

Verpleegkundige Nienke: Bij leven en sterven was Wieger
zeer aanwezig 37

Paula van der Zouw over haar vader: Ik hongerde naar tijd en
ruimte voor afscheid 40

Maurice over zoon Storm: Kereltje, wat maakte jij ons
gelukkig 43

Blouma Jacobs-Raskin: Het was alsof Bepie op het Sjeimes
had gewacht 48

Verpleegkundige Vera Felter: Ik had een grote fout
gemaakt 52

Sandra van der Vlist over haar man: Het laatste stukje is ons
bespaard gebleven 55

- Nico Valkenburg over zijn vader:** Zo'n delier is echt akelig 63
- Anne-Marie Kemperman over haar moeder:** Het was gewoon een prachtige week 67
- Geestelijk verzorger Liesbeth ter Elst:** Mijn betrokkenheid ging hier verder 71
- Ruth Sedney Jap-Ngie over haar zus:** Haar keuze hebben wij te respecteren 74
- Esther over haar stiefmoeder:** In haar laatste levensfase komen wij elkaar nabij 78
- Vrijwilliger terminale thuiszorg Karel van Kesteren:** Dat ik dit heb gedurfd! 84
- Doris over haar man:** Zijn einde verliep precies zoals hij graag wilde 87
- Mario:** Wat doe je als je dochter het liefste van alles wil sterven? 90
- Helena over haar moeder:** Afstand maakte plaats voor nabijheid 95
- Hellen over zoon Len:** Uren heb ik voor de couveuse op liefde gefocust 97
- Verpleegkundige Ruth:** Haar gedwongen overgave heeft me zeer geraakt 101
- Age over zijn broer Jaap:** Wat zou Jaap zelf gekozen hebben? 105
- Anita Stroop:** Bij haar sterven vond ons mam eindelijk vrede 116
- Jopie over haar dochter:** Marianne is gestorven aan een gebroken hart 120
- Verzorgende Dyenne van Aalst-Hendrikse:** Wat houdt haar tegen? 124
- Robin Zuidam over vriend Bert:** Met geen woord sprak hij over de dood 127
- Shakti Birdja over haar zus:** Ik koester de jaren die we samen wél beleefden 132

- Z-verpleegkundige Afina Steller:** Van Jan leerde ik: er zijn is goed genoeg 139
- Ouderenarts Lisette Birkhoff-Pieters:** Bewust afzien van eten en drinken kan een optie zijn 142
- Andrea over haar vader:** Zijn euthanasie zie ik als een gemiste kans 146
- Martha Mensink over haar moeder:** Ik teken ervoor als ik sterf zoals zij 150
- Vijay over zijn oom en goeroe:** Hij zag het als zijn taak mantra's te vertalen 153
- Rob Versteeg over zijn vader:** In grote verwarring door zijn lijden en sterven 158
- Nina over haar oma:** Haar geloof heeft mij tot nadenken gestemd 162
- Vrijwilliger Karel van Kesteren:** De geesteskracht van Kees was zo groot 165
- Jasper over zijn zontjes:** Doodgaan is een enorm en groots proces 167
- Verpleegkundige Nienke:** Hij vroeg mij zijn euthanasiewens te respecteren 173
- Geestelijk verzorger Foad Acherrat** over Bashir, die doodziek in Nederland is gestrand 176
- Epiloog** 180
- Nawoord door Ruth Cooman-Van Heijningen,**
verpleegkundige 189
- Dankwoord** 191

AFINA STELLER (1974) Z-VERPLEEGKUNDIGE:

Niemand sprak erover, maar iedereen wist dat Romke ging sterven



In november van 2016 kwam Romke* bij ons op de groep wonen. Een kleine man met een verweerd gezicht, die het liefst buiten rondstruinde. Hij was eind zestig. Tot dan toe had hij begeleid gewoond, maar nu zijn gezondheid minder werd, behoefde hij 24-uurszorg, die wij hem in de instelling voor mensen met een verstandelijke handicap konden bieden. Romke had last van zijn hart. Zijn favoriete plek was het bankje voor het huis, aan de straat. Zodra de zon erop scheen, ging hij hier languit op liggen om een dutje te doen. 's Nachts maakte hij weinig slaapuren.

Als ik nachtdienst had, ging geregeld om 5.00 uur het alarm van de voordeur af. Dan snelde ik in mijn pyjama naar buiten op zoek naar een brandend rood lichtpuntje ter hoogte van het rookhok. Inderdaad, het was Romke, wist ik dan. In het begin zei ik hem: 'Ga lekker even naar bed. Het is pas vijf uur.' 'Nee, ik kan niet meer slapen,' antwoordde hij steevast. Op een gegeven moment pakte ik het anders aan. Als ik hem om vijf uur buiten had gesignaleerd, kleeedde ik me aan en zette ik koffie. 'Nou jongen, als je zin hebt, schenk ik je een bakje in,' fluisterde ik hem dan toe. Ik vond het nogal wat dat hij daar in de kou in het donker zat. Na verloop van tijd kwam hij bij mij zitten en spraken we over koetjes en kalfjes. Hij had veel meegemaakt in zijn leven en dit was hem aan te zien. Als kind was hij samen met zijn vele broers en zussen uit huis geplaatst. Eén broer had weer contact met hem gelegd en bezocht hem gere-

geld. Dit vond Romke heel fijn. De broer vertelde dat Romke als jonge jongen ook al zijn eigen plan trok. Elk kind had z'n taakje, maar hier trok hij zich weinig van aan. Als het hem niet aanstond, fietste hij er vandoor om 's avonds pas weer terug te komen.

Elke vijf minuten een nieuw stokkie

Ook op de groep hield hij het liefst zijn eigen ritme aan. Wij waren blij als wij hem op z'n tijd zover kregen om zich te wassen of douchen. Geregeld vonden wij hem in bed met zijn dagelijkse kloffie nog aan. Ik had een goed contact met hem, vaak wisselden wij even een blik van verstandhouding, zo van: ik heb je door. En dan keek ik in zijn helderblauwe ogen.

Naast roken, liefst elke vijf minuten een nieuw stokkie, had Romke nog een fervente hobby: de kringloopwinkel bezoeken. Eens in de twee weken ging hij hier naartoe. Eén keer kwam hij terug met dozen vol eieren, die hij aan de bewoners wilde slijten. Dit is helaas niet toegestaan. Daarom kochten wij als begeleiders de eieren van hem. Hij was een echte handelaar.

Zijn gezondheid ging al snel hard achteruit, zijn lichaam leek op te raken. Steeds vaker lag hij op het bankje voor het huis. Lopen ging almaar moeizamer, hij ademde zwaarder. Wij hadden gemerkt dat hij absoluut niet over de dood wilde praten. Een keer versprak een collega zich, zij zei zoiets als: 'Het komt niet goed met jou.' 'Wat tinkt se wol net,' ging hij hierover tekeer in het Fries. Hij heeft het van boosheid op een lopen gezet, maar bij de eerstvolgende bocht kon hij al niet meer verder. Hij wilde het gewoon niet horen.

Romke gaf aan graag nog een keer naar de kringloop te willen, al was dit eigenlijk te veel voor hem. Een collega regelde een rolstoelbus en daar gingen ze. Met twee schatten kwam hij thuis: een oude tv en een pick-up. De tv kregen wij aan de praat, maar de pick-up niet. Een van de bewoners haastte zich naar een handige overbuurman, maar ook zijn pogingen

mochten niet baten. Het zou te duur worden de pick-up in ere te herstellen.

Als begeleiding besloten wij dat hij niet meer de hele tijd voor het huis op het bankje kon liggen. Dit verplaatsten wij daarom naar het terras, waar Romke door een aantal coniferen uit het zicht van de straat werd gehouden. Ook kon hij zo de tuin in kijken. Het was inmiddels bijna zomer. We haalden zijn kussens en dekbed naar buiten voor warmte en comfort. Al snel liet Romke weten niet meer naar binnen te willen.

Laten we een partytent kopen

Bij koude nachten brachten wij hem een muts en een extra dekbed. Hij sliep er heerlijk. Maar wat als het regende? ‘Laten we een partytent kopen,’ opperde een van de collega’s. Ik wist niet wat ik zag toen ik de volgende dag kwam aanlopen. Romke lag en sliep daar heerlijk. Het was echt zijn plekje. Overdag zat hij er aan tafel, emmertje naast zich voor het spugen. Pakje sigaretten aan de andere kant. Medebewoners die af en aan liepen om even bij hem te zijn of hem iets te eten en drinken te brengen. Eén vrouw die vaak zo moeilijk is voor zichzelf, toonde zich enorm zorgzaam. Geregeld bracht zij hem zijn favoriete drankje karnemelk en sloeg een arm om hem heen. Zo mooi om te zien. Niemand sprak erover, maar iedereen wist dat Romke erg ziek was en ging sterven.

Door onweersbuien was het niet altijd verantwoord om hem buiten te laten slapen. Wij vervingen het bankje daarom door een hoog-laagbed op wielen, zodat wij Romke wanneer het nodig was gemakkelijk naar binnen konden rijden door de terrasdeuren.

’s Nachts kregen wij ondersteuning van de Vrijwillige Palliatieve Thuiszorg. Met de tuindeuren open sliepen zij binnen op de bank. Wij waren natuurlijk ook beschikbaar wanneer nodig. Zo begeleidden wij hem naar het einde. Romke is uiteindelijk in de huiskamer, waar iedereen bij was, overleden. Hij is heel rustig, op natuurlijke wijze, overgegaan. Benauwd is

hij niet geweest, hij kreeg hiertegen morfinepleisters. Over de stang boven zijn bed hadden de begeleiders een laken gedrapeerd voor wat privacy. Ook voor de medecliënten. Iedereen kreeg de tijd om afscheid van Romke te nemen en zelf kreeg hij de gelegenheid om op zijn eigen manier weg te gaan, precies zoals het bij hem paste. Heel bijzonder om mee te maken.

*De naam Romke is een gefingeerde naam

SASKIA KOK (1974) OVER HAAR VADER:

Ik ben er heilig van overtuigd dat hij zijn stervensmoment heeft gestuurd



‘Hoe moet ik nu toch het weekend doorkomen?’ zei hij tegen mijn moeder op een vrijdagmiddag eind mei 2006. Niets voor mijn vader, zo’n opmerking. Hij was toen 57 jaar, werkte full-time bij een van Limburgs grootste werkgevers, DSM, fietste elke dag 28 kilometer naar z’n werk en bouwde in zijn vrije tijd al vijf jaar prettig en gestaag samen met mijn moeder aan hun eigen huis. Ja, hij hoestte veel en voelde zich vermoeid, maar zo gek was dat niet gezien zijn bezigheden.

Via de huisartsenpost belandde hij die middag in het ziekenhuis. Op het briefje dat de verpleging meegaf stond: ‘Doodzieke man’. De arts haalde zes liter vocht weg uit zijn longen, waardoor hij zich op slag beter voelde. Ook kreeg hij een longpunctie. Ondertussen werd hij opgenomen op afdeling 9. Vanuit mijn Rotterdamse thuis googelde ik naar de aard van de afdeling en belde hen terstond op: ‘Inderdaad, dit is de afdeling oncologie, maar dit hoeft nog niets te betekenen, mevrouw,’ kreeg ik te horen. ‘Schrik niet, pap,’ zei ik even later tegen mijn vader toen ik mijn bevindingen doorgaf.

Mijn vader en ik waren innig verbonden. Dit uitte zich niet in knuffels of liefdesbetuigingen, maar in een diep weten, een blik van verstandhouding, een enkel woord. In zijn laatste levensfase verdiepte zich deze band, ondanks het feit dat ik niet zo vaak bij hem kon zijn als ik wilde. Ik woon twee uur bij mijn ouders vandaan en de kinderen waren nog klein. De telefoon vormde onze belangrijkste lifeline. Op een keer lag hij in

het ziekenhuis en zei hij tijdens het bellen: 'Saskia, ik kan niet meer praten, ik krijg bijna geen lucht meer.' Met de huistelefoon heb ik zijn afdeling gebeld om te vragen of ze bij hem wilden gaan kijken. Zo probeerde ik hem steeds nabij te zijn.

Asbestkanker

Op 14 juni kwam de uitslag: mesothelioom ofwel asbestkanker. Hij, mijn vader, die zo buitengewoon netjes en super hygiënisch was. Die altijd alle voorzorgsmaatregelen nam en zelden zonder bril of mondkapje werkte. Heel cru vond ik dit. Hij bleek inderdaad met golfplaten te hebben gewerkt in ons eerste huis, deze werden vergoed door de gemeente, en bij DSM zat er asbest in de grondplaten verwerkt. Na deze diagnose leven mensen gemiddeld nog een jaar ...

Zo niet mijn vader, hij zei: 'Kanker is als een dief in de nacht mijn lichaam binnengeslopen, maar ik laat me er niet zomaar onder krijgen.' Met mijn moeder ging hij op vakantie naar warmere oorden, zoals Tenerife, waar hij zich een stuk beter voelde. Ook had hij behoefte om 'een meer vrome omgeving' te bezoeken, zoals Rome en Vaticaanstad. Ondertussen bleef hij aan het huis werken.

Maar de kanker woekerde voort: van zijn rechterlong naar zijn rechterheup en -knie. De lymfeklieren in zijn nek raakten vreselijk opgezwollen: we moesten zijn T-shirts bij de hals inknippen. Steeds vaker ging hij het ziekenhuis in. Vanaf 2007 sliiep hij beneden in een relaxfauteuil, omdat hij in bed niet meer op zijn zij kon liggen. Mijn moeder lag meestal naast hem op de bank. Overdag bouwde hij gestaag verder aan zijn huis, hij bleef bezig, zoals ik dit ook bij mijn opa en tante heb gezien. Loslaten bleek nodig toen hij geen energie meer had om aan het huis te werken. Zijn collega's boden aan het dak in orde te maken, iets dat niet langer kon wachten. Het duurde even, maar na enige tijd aanvaardde hij hun hulp dankbaar, dit was zo'n mooi proces.

Ik denk nog steeds dat ik beter word

In februari 2008 bekende hij: 'Ik denk nog steeds dat ik beter word.' En vanaf het moment dat hij dit had uitgesproken, keerde hij zich langzaam naar binnen. Hij sliep ook steeds meer. Een keer zei hij bij het ontwaken: 'Ik vind het zo onwerkelijk om weer wakker te worden.' Hij raakte aangewezen op een rolstoel, maar hij onderging het, hij droeg het: op een prachtige, rustige manier en hij nam ons hierin zo mooi mee. Geen moment heeft hij geklaagd of slachtoffer gespeeld. Eerder had hij zich nog laten ontvallen: 'Als ik in een rolstoel terecht kom, hoeft het voor mij niet meer.' Hij nam de tijd om te reflecteren op relaties in zijn leven die wat moeilijker lagen en kwam tot mildere conclusies dan voorheen. Hij sprak dingen uit, zette ze recht.

Ons vierde kindje werd geboren en ik nam hem mee als ik mijn vader bezocht. Ik gaf nog borstvoeding. Soms ging hij huilen als mijn vader lag te rusten; wat voelde ik me dan opgelaten. Zeker omdat mijn vader aangaf dat hij stilte en rust nodig had. Dan keek hij op met een rustige glimlach en zei 'nu voelt Sas zich opgelaten', en sloot zijn ogen weer. Wij accepteerden dit van elkaar.

Op Goede Vrijdag wilde hij graag naar de mis in de kapel van het ziekenhuis waar hij weer lag. Dat ik hem zou vergezellen, was een uitgemaakte zaak voor mijn moeder, zusje én vader. Ik deed het graag, al was ik verbaasd dat hij er in een rolstoel naartoe wilde, terwijl hij niet meer kon zitten. Na een paar minuten zag ik hem al schuiven van ongemak. Bij Gods gratie nam hij mijn sjaal als kussen aan. Ik zag hoe hij heel even geëmotioneerd raakte bij de eerste klanken van de orgelmusiek. Een harde snik ontsnapte hem, waarna hij zich herpakte. Zelf schoot ik vol en heb ik de rest van de dienst onbedaarlijk gehuild: stoppen lukte niet. Wat zou ik hem gaan missen. 'Gaat het meisje?', vroeg de priester met het uitdelen van de hostie. Mijn vader zat naast me. Zei niets, deed niets, om me niet erger overstuur te maken. Dit was zo'n intens moment. Enige tijd

later vertrouwde hij me toe dat hij hetzelfde voelde toen hij afscheid moest nemen van zijn vader.

Waarom bel je nu pas?

Die laatste maanden belde ik mijn ouders iedere ochtend om 7.30 uur. Mijn moeder zette de telefoon dan op de speaker, zodat mijn vader kon meeluisteren. Eén keer belde ik hen pas om negen uur, omdat mijn telefoontje hem de ochtend ervoor had gewekt. ‘Waarom bel je nu pas?’, vroeg hij. De volgende dag, het was Tweede Pinksterdag, meldde ik me daarom weer om 7.30 uur. ‘Hoe was de nacht?’, vroeg ik. ‘Niet zo goed,’ antwoordde mijn moeder. Op de achtergrond maakte mijn vader geluid. ‘Zegt hij nu Saskia?’, vroeg mijn moeder verbaasd. Spreken kon hij immers nauwelijks nog. Ze liep op hem toe en wist dat zijn sterven nabij was. Ik kon horen hoe zijn ademhaling veranderde. Ze belde mijn zusje om te komen en bleef ondertussen met mij aan de lijn. Binnen vijftig minuten ging hij. Ik ben er heilig van overtuigd dat hij zijn stervensmoment heeft gestuurd. Hij wilde het samen beleven en wist dat het voor mij te moeilijk zou zijn om erbij te zijn. En misschien hiermee ook voor hem. Hij heeft gewacht tot ik belde.

Ik ben dankbaar dat ik dit proces met hem heb mogen beleven. Het stelt me ook gerust. Je weet niet wat er gebeurt of waar je naartoe gaat. Het komt neer op innerlijk vertrouwen en op overgave, precies zoals mijn vader heeft voorgedaan.