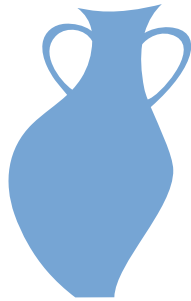


Hilde Ingels

# AFSCHIED DAT VERBINDT



Praten over  
het levenseinde

Lannoo

# Dankbaarheid

## *Sven*

### **De liefde heeft me altijd voortgestuwd.**

Een winterse middag brengt me bij een huis in de polders waar Sven en zijn vrouw Katrijn wonen. Ze stralen warmte uit, net als hun huis, en er hangt liefde in de lucht. Heel veel liefde.

Drie dagen eerder kwam van de palliatief verpleegkundige de vraag om Sven te contacteren. Sven is 40, ongeneeslijk ziek, en wil graag zijn verhaal in een boekje nalaten voor zijn vrouw en jonge kinderen. De tijd dringt.

Sven drukt zijn grote dankbaarheid uit voor een mooi en intens huwelijks- en gezinsleven, al is het helaas veel te kort. 'Ik heb gewoon brute pech', zegt hij. 'Een mensenleven is uiteindelijk heel nietig, je kunt niet anders dan nederig zijn. We hebben zo vaak gehoopt op mirakels die niet kwamen. De voorbije twee jaren waren heel intens.' Sven vertelt dat hij veel angst had om te sterven en vaak heeft gehuild om alles wat hij moet achterlaten. 'Maar nu ben ik zo moe dat er geen tranen meer zijn. Als het moment om te sterven komt, zal het genoeg geweest zijn voor mij.' Sven is godsdienstleraar, maar over de dood is hij beslist: 'Na de dood is er niets. Dan is het gedaan. Als er mensen zijn die om je geven, dan leef je op die manier verder.'

Het is mooi om te zien hoe Sven en Katrijn hun kinderen betrekken bij zijn ziekte en hen voorbereiden op het overlijden van hun papa. De jongste heeft Sven alleen maar als zieke papa gekend, maar de twee andere kinderen voelen en weten dat zij iets anders meemaken dan een doorsneegezin. Sven hoopt vooral dat zijn kinderen hem, naarmate ze opgroeien, steeds beter leren kennen, ook al is hij fysiek niet meer bij hen. ‘Mijn angst is dat mijn kinderen mij niet hebben leren kennen. Daarom heb ik met een vriend twee videoreportages van 25 minuten gemaakt. Zo wil ik hen beelden en herinneringen meegeven voor later. Ook met dit boekje met mijn verhaal wil ik hen de kans geven om me nog beter te leren kennen.’

‘Hoe anderen me zouden omschrijven? Als een energiek en optimistisch persoon. Iemand die als lijm is, zeggen vrienden. Omdat ik zoveel mensen samenbreng.’ Als leraar, in de mini-voetbalploeg, als organisator van fietstochten. Sven kwam altijd graag onder de mensen, maar dat begeesterende vuur is noodgedwongen gaan liggen. Het enige wat nu nog telt is thuis zijn, bij zijn geliefden.

*De rit terug door de polders gidst me tot aan de Belgisch-Nederlandse grens. Een lange weg slingert langs de dijk, tussen uitgestrekte akkers en kreken. Wie hier woont, krijgt er elke dag zomaar een portie vakantie bij. Tenzij je door ziekte aan je bed gekluisterd bent en je door het grote raam van je woonkamer enkel een glimp van dat vakantiegevoel kunt vangen.*

Wanneer jonge kinderen hun vader verliezen, voel ik een bijzondere verwantschap. Tijdens het gesprek met Sven en Katrijn speelt dan ook de vraag door mijn hoofd wat het overlijden van Sven zal doen met zijn vrouw en met zijn jonge kinderen van 8, 4 en 2. Meer dan tijdens andere gesprekken vraag ik me af hoe de kinderen met dit verdriet en gemis zullen opgroeien. Herinneren ze zich nog iets van hun vader? Missen ze die vaderfiguur in hun puberteit nog meer dan anders? De overleden vader blijft natuurlijk aanwezig in foto's, gedachten, opgehaalde herinneringen en beelden. Toch blijft de verwerking van zo'n ingrijpend gebeuren, zeker voor een kind, erg individueel en sterk bepaald door karakter en persoonlijkheid.

Herinneringen van jonge kinderen verdwijnen naarmate ze ouder worden, zeker bij kinderen jonger dan drie jaar. Ouders van jonge kinderen hopen en geloven dat hun kind, zelfs al is het maar twee of drie jaar oud, zich nog iets zal herinneren van de overleden ouder. Het afscheid ter sprake brengen, foto's nemen, de tijd nemen voor vragen, werken met een rouwkoffer of met boekjes: het kan allemaal helpen om de herinnering aan de overleden ouder levend te houden. Dan maakt het eigenlijk niet zoveel uit of bepaalde indrukken écht zijn of eerder gevormd en gekneed door een verhalend en beeldend kader dat rond de overledene gecreëerd wordt. Een blijvende herinnering nestelt zich diep in het hart. Het maakt niet uit via welke weg die daar is geraakt.

## *Oscar*

### **Wat er na de dood komt? Wie zal het zeggen. Ik zal alvast een plaatsje bewaren voor wie na mij komt.**

Tussen de afspraak met Oscar (79) en het gesprek liggen iets meer dan twee weken. De vraag was niet hoogdringend, vandaar dat het niet in me opkomt om even vooraf te informeren of het gesprek nog steeds kan doorgaan. Rita, Oscars vrouw, laat me die ochtend binnen, maar zegt onmiddellijk dat het een slechte nacht was. Ze is bang dat een gesprek misschien niet meer zal lukken. ‘We kunnen het proberen’, zegt ze, terwijl we de woonkamer binnengaan.

Rita schuift een stoel bij aan het bed van haar man. We zitten samen op de beperkte ruimte tussen het ziekenhuisbed en de opzij geschoven sofa. Ik spreek Oscar aan, hij heeft bijna geen kracht meer om te praten. Hoe zal dit gaan, vraag ik me af: een interview met iemand die nauwelijks kan spreken en voor wie het misschien te veel inspanning vraagt om te luisteren. Ik probeer het: ‘Oscar, kun je eens vertellen... Oscar, wat is voor jou belangrijk...’ Ik twijfel. Een gesprek zal niet lukken. Zijn vrouw antwoordt in zijn plaats. Na bijna 49 jaar huwelijk voelen ze elkaar door en door aan. Rita’s woorden zijn Oscars woorden, zijn antwoorden komen uit haar mond. Ik beslis om het interview voort te zetten. Al vraag ik me tegelijk af hoe ik het zal verwerken: wordt het zijn verhaal of het verhaal vanuit Rita’s perspectief? Ik blijf Oscar toespreken, noem zijn naam, kijk hem aan, zelfs al komt er geen

reactie. Rita spreekt haar geliefde ook aan en beantwoordt de vragen. Ze spreken uit één mond.

Hij voelt zich gedragen door liefde en gesterkt door zijn geloof. Al is hij getekend door verdriet om de ziekte en het nakende einde, toch staat dankbaarheid centraal. Toen Oscar zijn ziekenhuiskamer deelde met jonge mensen, besepte hij hoeveel geluk hij had zo oud te mogen worden. Het lastigste is dat hij zijn onafhankelijkheid kwijt is en zich bij alles moet laten helpen. Elke extra dag samen met zijn vrouw is voor hen een cadeau, zo vertelt hij. Vertelt zij.

Na een tijdje lijkt Oscar in een diepe slaap weg te zinken. Wat zit ik hier te doen, flitst het door mijn hoofd. Dit is een eindfase in iemands leven, een gesprek bij iemand die het allemaal niet meer hoort. Even ben ik bang dat Oscar definitief aan het wegglijden is. Ondertussen komt een van de kinderen binnen. Na vijftig minuten ronden we af, Rita bedankt me: ‘Dat was zo’n mooi gesprek.’

*De serre in de tuin wacht op de tomatenplanten. Dat was altijd het terrein van Oscar, maar nu zal het niet meer lukken. Tot zijn laatste week bleef hij ermee bezig, met een boodschap voor zijn vrouw: ‘Ik ga voor jou nog een plannetje maken.’ Vanaf nu is de zorg voor de tomaten voor haar.*

Thuis schrijf ik onmiddellijk het gesprek uit. Terwijl ik me afvraag of Rita of Oscar de verteller wordt, vloeit het hele verhaal als vanzelf uit Oscars mond, alsof hij zelf bijna een uur lang aan het woord was. Die nacht overlijdt Oscar.

## ***Dominique***

**Het leven komt zoals het zich aandient.  
Het enige wat ik zeg is: lang leve het leven.**

Rob, de oudste zoon van Dominique (62), vraagt of ik op interview kan komen bij zijn vader, die terminaal ziek is. We plannen een datum, tien dagen later, maar kort daarna vraagt Rob of het gesprek toch niet nog vroeger kan. Zijn vader gaat heel snel achteruit. ‘We zijn bang dat hij het einde van de week niet meer haalt.’ Ik gooi mijn agenda om en ga zo snel mogelijk langs. Er zijn die middag veel mensen in de woonkamer, waar Dominique in bed ligt. De dokter gaat net weg, ook een zus en schoonbroer vertrekken. Zijn vrouw en vier van de vijf kinderen omringen hem aan zijn bed en blijven erbij voor het gesprek. Een dochter kon er door het werk niet bij zijn.

De sfeer tijdens dat uur samen valt moeilijk te omschrijven. Het is een intiem familietafereel waarbij een stervende man met de grootste zorg en liefde door zijn vrouw en kinderen wordt omringd. De liefde die hij zelf al die jaren met een groot hart aan zijn gezin gegeven heeft, krijgt hij nu in veelvoud terug. Zijn jongste dochter zit op het voeteinde, de anderen schuiven zo dicht mogelijk naar hem toe. Het liefste maakte ik mezelf onzichtbaar. Mijn enige rol is de woorden en zinnen te helpen vinden die Dominique nog wil delen met zijn gezin. De kinderen moedigen hun vake aan zodat hij, met zijn laatste restje energie, heel langzaam – af en toe een slokje water drinkend – zijn antwoorden kan formuleren op de vragen. Zijn laatste boodschap is helder. ‘De

laatste dagen heb ik wel tientallen keren gezegd hoe gelukkig ik ben met mijn schone gezin. In harmonie samenleven vind ik zo belangrijk, en als er al eens spanning is, leg het dan bij, praat het uit, doe uw best, steun elkaar, help elkaar.’

Laatste woorden op laatste dagen hoeven niet alleen maar rauw en zwaar te zijn. Meer dan eens worden anekdotes verteld en krijgen humor en vrolijkheid een plaats. ‘Ik kan me niet herinneren dat we ooit zwaar geruzied hebben’, zegt Dominique. ‘O ja, die keer dat de kinderen als verrassing voor mij de keukenmuur blauw geschilderd hadden – dat viel verkeerd. Maar achteraf beschouwd zijn dat de fijne dingen van het leven.’ Op hun beurt grappen de kinderen over hun vader: ‘Vake heeft altijd de *aan-doening* gehad dat hij een paar meter voor ons uit liep en wij in zijn kielzog volgden. Op het einde van de straat keek hij dan verbaasd om waar we bleven.’

Zo kabbelt het gesprek verder in trage, soms half uitgesproken zinnen. Met een zwakke stem vertelt Dominique hoe het besef van de nabije dood net openheid creëert om te verwoorden wat hij nooit eerder gezegd kreeg. ‘Zeker de laatste dagen voelen we ons vrij om alles te zeggen wat we nog willen zeggen, zonder ta-  
boe of schaamte. Ik kan mijn kinderen en mijn vrouw nu eens stevig vastnemen en zeggen hoe graag ik hen zie, hoe blij ik ben met hen. Vroeger zag ik hen natuurlijk even graag en nam ik hen ook weleens vast, maar nu lukt dat precies gemakkelijker. Ik voel geen remmingen meer om mijn gevoelens te uiten.’ Lang leve het leven, het is de rode draad in het verhaal van Dominique, zijn boodschap voor vrouw en kinderen. Zo leeft hij verder in zijn dierbaren. Ondanks de nabije dood wordt hier vooral het leven gevierd.



Na het gesprek neem ik afscheid van Dominique. In de keuken komen de kinderen rond me staan om na te praten. Op korte tijd voel ik een bijzondere verbondenheid met deze jongvolwassenen en met dit gezin. Ze laten me niet meer los, dat staat vast. 's Anderendaags drukt Rob in een mail nog eens zijn dank uit. 'Het was een gesprek om in te lijsten.'

*Op weg naar huis houd ik na vijf minuten rijden halt in de berm van een weggetje midden in de glooiende velden van het Zuid-West-Vlaamse landschap. Even bekomen, iets noteren. Het liefst maakte ik een wandeling om deze bijzondere ontmoeting te laten landen, maar dat zit er niet in. Ik stuur een berichtje naar Isabelle, die het boekje zal maken. Met haar deel ik vaak mijn eerste indrukken. 'Ik sta hier nu in de Vlaams-Ardense velden. Zal al wat beginnen schrijven. Zo mooi. Ook kort nagesprek met moeder en kinderen over hoe betekenisvol deze dagen zijn. Ik wil morgenavond tekst zeker klaar hebben. Heb was mee van bijen. Voor boekje. Hij is inker, samen met zijn dochter. Ben onder de indruk.'*

Thuis volgen meerdere uren intens schrijf- en schaaftwerk aan het verhaal van Dominique. Een dag na het interview kan ik de definitieve versie doormailen. Op datzelfde moment moeten Sophie en haar kinderen hun echtgenoot en vader uit handen geven. Later verneem ik van de kinderen dat Dominique op de dag van het gesprek bijna voortdurend sliep en bij het wakker worden vroeg 'wanneer die journaliste kwam'. Hij keek er echt naar uit om zijn verhaal te vertellen en wachtte op iemand die hij niet

kende om aan zijn geliefden datgene te kunnen zeggen waar hij nog geen taal had voor gevonden. Hij had een tussenpersoon nodig om de juiste woorden te vinden over wat het leven voor hem betekende en hoe hij naar het afscheid en de dood keek.



## Schrijf iets voor wie achterblijft

Wanneer je veel te vroeg moet gaan, is het goed om iets na te laten voor wie achterblijft.

Ouders die jonge kinderen moeten loslaten, stellen soms een doos samen met kaartjes of briefjes voor elke verjaardag. Of ze schrijven een tekstje voor belangrijke overgangsmomenten zoals een communie, een lentefeest of de stap naar hogere studies. Deze kaartjes kunnen in een herinneringsdoos opgeborgen worden, samen met foto's, een juweel of het lievelingsparfum, die aan de overledene doen denken en de naasten troosten. 'Liefde inblikken voor later' noemt rouwspecialist Manu Keirse het. Soms willen mensen die gaan sterven zaken regelen die pas later uitgevoerd zullen worden, om hun geliefden ook na hun overlijden een knipoog te geven.

In verschillende boeken in huis heb ik een boodschap of een tekstje geschreven. Wanneer mijn vrouw of een van de kinderen later in een boek bladert, kunnen ze op een onverwacht moment een boodschap of berichtje van mij lezen. Ik wil hen ook na mijn dood blijven verrassen. † **Wouter**

Sven had met een lokale bloemist geregeld dat ik drie, zes, negen en twaalf maanden na zijn overlijden bloemen kreeg met een persoonlijke boodschap van hem. **Katrijn**

## **Bereid voor wat je kunt voorbereiden**

Hoe moeilijk een proces van afscheid nemen ook is, het biedt tegelijk de kans om praktische voorbereidingen te treffen. Je kunt bijvoorbeeld een gesprek over de begrafenis beginnen op het moment dat je daar nog de kans toe hebt. De keuze voor bepaalde muziek of een tekst voor het afscheidsmoment zegt iets over de persoon. Het kan een eerste stap zijn naar een diepgaander gesprek. Wanneer iemand plots overlijdt, heb je die kans niet en verloopt het geregeld na het overlijden meestal veel hectischer.

De begrafenis hebben Sven en ik samen voorbereid. Eigenlijk was het heel fijn dat we daar door de omstandigheden de tijd voor konden nemen. Zo werd het afscheidsmoment echt iets van hem. 'Ik heb spijt dat ik er zelf niet bij zal zijn,' zei hij. Door die voorbereiding had ik op het moment zelf veel meer rust en heb ik de afscheidsviering echt diep kunnen beleven. Daardoor kreeg ik de week na de begrafenis ook tijd voor de kinderen, tijd die zo nodig was. **Katrijn**

Mama had voor euthanasie gekozen. Het vooruitzicht op het einde van haar lijden was een opluchting, een zware last die van haar schouders viel. Daardoor heeft ze zich op haar overlijden kunnen voorbereiden en wij dus ook. Haar nakende afscheid heeft zij altijd ter sprake gebracht. Zo hadden wij de tijd om elkaars standpunten te begrijpen, om ruim op voorhand afscheid te nemen en te genieten tot het laatste moment. Daar was ruimte voor. Dat je kunt genieten terwijl het afscheid eraan komt, vond ik

ervoor altijd een wat vreemde en tegenstrijdige gedachte. Maar het is ons wel gelukt. **Berber**

Als je een langere periode ziek bent, zoals bij mijn partner Sandra het geval was, is het belangrijk dat je bepaalde onderwerpen blijft bespreken en opnieuw op tafel legt, want inzichten kunnen veranderen. Dat is niet altijd eenvoudig, maar het lijkt me nodig om daarover te blijven nadenken. Zo kun je rond euthanasie op een bepaald moment een rationele beslissing nemen en zeggen: als ik te veel afzie, wil ik euthanasie. Maar zodra het moment dichterbij komt, krijgen de emoties de bovenhand en ga je er misschien anders naar kijken. Sandra had haar keuze voor euthanasie laten optekenen, maar naarmate het einde naderde, wilde ze zeker geen euthanasie. Ze wilde leven, hoezeer ze ook afzag en hoeveel pijn ze ook had. Ze heeft zich tot op het einde tegen haar euthanasie verzet. **Wies**

## **Spreek in de tegenwoordige tijd**

Let op je taalgebruik wanneer je praat met iemand die niet lang meer te leven heeft. Wanneer je in de verleden tijd spreekt, dan lijkt het of het leven van die persoon voorbij is. Maar een mens leeft tot het moment dat hij overlijdt. Vraag dus in een gesprek niet wat het belangrijkste in iemands leven wás, maar wat het belangrijkste ís. Vraag iemand niet wat voor een persoon hij was, maar wel wat voor een persoon hij is. Zo toon je dat je de mens centraal zet, de persoon zoals die altijd is geweest, en dus niet de ziekte, het veranderde lichaam of het leven dat bijna voorbij is.

## Schrijf een ‘brief voor bij het afscheid’

Als je als zieke of als naaste aarzelt over hoe je een diepgaand gesprek begint, kun je je gedachten en gevoelens verwoorden in een brief naar de ander. Het voordeel is dat je in je eigen tempo en weloverwogen naar je woorden zoekt. In die brief kun je neerschrijven wat je graag in een gesprek zou zeggen. Je kunt ook je dankbaarheid uitspreken of een paar vragen formuleren. De ander kan, op het moment dat het hem of haar past, de brief rustig lezen. Misschien leest de ontvanger de brief als een uitnodiging en volgt er toch nog een gesprek. Wanneer je als familielid of goede vriend een dergelijke brief schrijft, zorg er dan voor dat je dat tijdig doet, zodat de ontvanger nog de kracht heeft om te antwoorden als hij dat wil. Zie het als ‘een brief voor bij het afscheid’ maar daarom niet als een ‘afscheidsbrief’. Want je weet dat het afscheid eraan komt, maar niet wanneer.

Ik heb een brief geschreven aan mijn schoonvader en ben heel blij dat ik dat gedaan heb. Als schoondochter of -zoon kan het moeilijk zijn om aan te voelen hoe dichtbij je mag komen in de intieme kring van de familie, in de intimiteit van de laatste periode. Maar ik had evengoed de behoefte om mijn schoonvader nog iets te zeggen. Helaas hebben we daarna geen gesprek meer kunnen voeren over wat ik geschreven had, misschien omdat ik het zelf niet aandurfde om er nog eens op terug te komen. Maar vake heeft hem gelezen en dat voelt goed voor mij. Ook twee neven, die dicht bij hem stonden, schreven hem een brief. **Stina**

Mijn mama heeft aan veel vrienden en ook aan mijn zus en mij een sterk gedocumenteerde persoonlijke afscheidsbrief geschreven. Dat heeft me geholpen om al voor haar overlijden te starten met de verwerking van haar verlies. **Berber**

Toen ik wist dat mijn moeder wellicht geen half jaar meer zou leven, voelde ik dat ik nog een gesprek wilde met haar: over vroeger, toen ik klein was en mijn vader nog leefde. Dat gesprek was er nooit echt van gekomen, omdat de emoties te snel de bovenhand zouden krijgen. We wilden elkaar die pijn besparen. Ik had me ermee verzoend dat zo'n gesprek nooit zou plaatsvinden. Toch had ik me voorgenoemen om mijn gedachten en gevoelens te delen met mijn moeder. Ik besloot haar een brief te schrijven om te zeggen wat ik belangrijk vond. Om dank u te zeggen, voor alles. Ik zocht naar een gepaste titel. 'Afscheidsbrief' mocht het niet zijn, want dan leek het of ze in mijn ogen haar laatste weken of dagen in zou gaan. Dus schreef ik 'Brief voor bij het afscheid', een titel die het moment van het afscheid openlaat. Uiteraard was het emotioneel om deze brief te schrijven. Bij een bezoek aan mijn moeder stopte ik haar de brief toe, 'om te lezen als je alleen bent'. Die brief verving voor mij het gesprek waarvan ik dacht dat we het nooit zouden hebben. Toen ik mijn moeder 's anderendaags belde, was het eerste wat ze vroeg: 'Wanneer kom je voor het gesprek?' Twee dagen later was ik bij haar voor dat bijzondere gesprek. 'Wat wil je weten?' vroeg ze. 'Alles,' stotterde ik, door mijn opwellende tranen heen. Ik vroeg of ik ons gesprek mocht opnemen, dat was voor mij belangrijk. Wat een opluchting was het om, in deze fase van haar leven, over ons

leven en onze geschiedenis te kunnen praten, te vernemen hoe ze over haar afscheid dacht, hoe ze met haar grote liefde, mijn vader, bleef praten over de dood heen, en te horen dat ze geen schrik had van de dood. Ook mijn moeder vond het jammer dat ze niet vaker had kunnen vertellen over het te vroege verlies van mijn vader omdat ook bij haar telkens de tranen in de weg stonden. Dit gesprek luchtte haar op. Haar stem was zwak, maar ze was opvallend berustend en sterk. Voor het eerst praatte ze over datgene waarover ze in alle stilte op haar kamer al veel had nagedacht. Toen ik vertrok, zei ze: 'En als je nog iets wilt weten, dan vraag je 't maar.' **Hilde**



## **[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Omslagillustratie:** Isabelle Desmidt

**Omslagontwerp:** Studio Lannoo

**Vormgeving:** Studio Lannoo

© Hilde Ingels en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

D/2020/45/439 – ISBN 978 94 014 5487 2 – NUR 749

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.