

# De kunst van het sterven

door Theo Boer



Het heeft mij altijd geïntrigeerd dat het misschien wel belangrijkste gebed dat een gelovige rooms-katholiek kan bidden, het Wees Gegroet, het uur van de dood ter sprake brengt. Het gebed tot Maria wordt afgesloten met 'bid voor ons zondaars nu en in het uur van onze dood'. De roomsen zijn niet de enigen. Een kort Duits avondgebed luidt: 'Een rustige nacht en een zalig levenseinde geve ons de almachtige en barmhartige God'.

Overdreven? Veel mensen vinden dat je de dood ver van je moet houden zolang je nog leeft. Velen sluiten om die reden geen uitvaartverzekering af en hebben geen donorcardicid op zak. Het leven is al breekbare genoeg. Bovendien: de dood is nog zó ver weg! Kun je niet beter zeggen: wie dan sterft, die dan zorgt? Door mijn werk in een Regionale Toetsingscommissie Euthanasie ben ik daar anders over gaan denken. Natuurlijk is de

dood sowieso al heel vaak geen pretje. Prachtig als je op je 88e vreedig in je slaap wordt weggenomen. Het schijnt dat Henoch de dood helemaal niet heeft gezien. Maar in de praktijk ga je toch vooral ergens aan dood, er slijt iets in je lichaam of er groeit iets vreemds waar je niet van terug hebt. Maar een op de drie mensen sterft aan kanker, bij een op de drie geven hart- en vaatziekten de genadeslag. Erg genoeg kan dat doodgaan nogal eens heel lang duren. In de vijftig dossiers die ik per maand lees, komt dan ook een bak ellende voorbij. Zeker, in Nederland sterft maar 4 procent van de mensen door euthanasie. Maar het kan bijna niet anders of ook velen die niet aan euthanasie sterven, hebben vergelijkbare problemen: pijn-pijn-pijn, persistente misselijkheid, een ondraaglijke vermoeidheid, geen lucht meer kunnen krijgen, dagen, ja maandenlang aan bed gebonden zijn. Misschien nog wel erger, juist omdat die levens niet door euthanasie worden bekort.

## Pijnbestrijding

Aan veel ongemakken bij het sterven kun je iets doen. De pijnbestrijding is de laatste decennia enorm verbeterd; palliatieve sedatie, een diepe slaap waaruit men uiteindelijk niet meer wakker wordt, is een in 9

procent van de sterfgevallen toegepaste techniek waarbij de betrokkene, voor zover we weten, geen lijden ervaart. Anti doorligbedden zijn een uitkomst voor mensen die bedlegerig zijn. Antidepressiva helpen mensen die de laatste maanden worden overmand door somberheid. Dank God voor dit soort palliatieve mogelijkheden!

## Contrast

Desondanks blijft veel ellende niet te verhelpen, en dat niet alleen omdat veel medicijnen niet effectief zijn of nare bijwerkingen hebben. Mensen worden overmand door het contrast tussen hun vroegere leven – en soms is dat nog maar weken terug! – en hun huidige toestand: een sportvrouw die bedlegerig is geworden, een fabrieksdirecteur die zich moet laten wassen, een motorrijder die zich opgesloten voelt, een man die ooit praatte als Brugman en nu keelkanker heeft, een politieagent die iedereen de weg wees en nu zelfs het toilet niet meer kan vinden, een vrouw die zonder zuurstof de hoogste pieken beklom en nu al zuurstof nodig heeft om naar de eettafel te lopen. Velen, zeer velen kunnen hun afhankelijkheid met geen mogelijkheid accepteren. Afankelijk-zijn staat gelijk aan geen leven. Een andere categorie van schrij-

vend leed is eenzaamheid. Sommigen hebben al hun leeftijdsgenoten overleefd en van jongere generaties krijgen ze eens per week bezoek. ('Dochter, drukke baan, komt elke woensdag de voorraadkast bijvullen.') Of eens per maand. Of gewoon nooit. Eenzaamheid is helaas ook vaak zelfgekozen. Men houdt alle contacten af en draait de hele dag in een cirkel van eenzaamheid en somberheid.

## Waardevol

Er zijn echter ook dossiers waaruit blijkt dat mensen de laatste weken als bijzonder waardevol ervaren. Banden met naasten worden aangehaald. Er worden goede herinneringen opgehaald. Er wordt getroost. Er wordt tijd in elkaar geïnvesteed. Een man die nooit heeft kunnen praten met zijn kinderen, leert eindelijk om persoonlijk te worden. Een oudere vrouw verzoent zich met haar beide dochters. Boven de rouwdienst om mijn eigen vader, een predikant, stonden de veelbetekenende woorden: 'De herder die weer schaap werd'. Hoe moeilijk zijn laatste jaren ook waren, hij had geleerd zijn totale afhankelijkheid te accepteren. Vroeger was hij nuchter en zelfredzaam, nu wilde hij zijn kwetsbaarheid weten, hij kon huilen en wij droogden zijn tranen, en hij had

zèen van tijd voor elk van zijn kinderen.

Het christendom kent de term *ars moriendi* – de kunst van het sterven. Die kunst leren sommigen nog op het sterfbed, maar voor velen is het dan te laat. Misschien moet je het vergelijken met een slipp cursus: wie met de auto in een slip raakt, heeft op dat moment niets meer aan zo'n cursus. Die neem je als het nog hartje zomer is. Misschien moeten we ook ons leven als gezonde, onafhankelijke mensen zien als een cursus 'kunst van het sterven'. Bereid je erop voor dat er ziekte en afhankelijkheid kunnen komen. Bezoek oudere mensen en blijf nog even als je er de melk in de koelkast zet. Onderhoud als ouder wordend mens contacten met kinderen, kleinkinderen, burens en oud-collega's en verwacht niet dat zij altijd bellen. Besef dat de waardevolste zaken die er zijn – je karakter, je liefde, je mildheid, je levenservaring, je trots, je eigen ziel – onvergankelijk zijn. Leef al tijdens je leven met Bijbelteksten die spreken over de nabijheid van God onder alle omstandigheden. En ja, bid misschien toch maar regelmatig om een zalig levenseinde.

*Dr. Th.A. Boer is universitair docent ethiek aan de Protestantse Theologische Universiteit (PTHU) te Utrecht.*