



Gerda Klaasing op 30 november aan de houten tafel in het hospice.

Wat doen we met de dood?

Langzaam de controle uit handen geven

Sterven is voor Gerda Klaasing (67) niet zo'n probleem. Ze laat 'het' op zich afkomen. Wel zoekt ze 'emotionele ruimte, met minder vluchtig contact dan vroeger'.

tekst **Tim van der Pal**
en **Marten van de Wier**
foto's **Patrick Post**

Het is beter, zegt Gerda Klaasing (67), om de dood gewoon te laten komen. Ze rolt zichzelf en

haar rolstoel door de tuin van Hospice Kromme Rijnstreek in Houten. Grind op het pad knispert onder de rubberen bandjes. "Anders maak je jezelf onnodig gek. Als de dood komt, is het vroeg genoeg."

Gerda's einde is meer een kwestie van weken dan maanden, zo weet ze. De afgelopen tijd, vlak nadat ze met pensioen ging, is Gerda bijna al haar zelfstandigheid verloren. Haar kanker is uitgezaaid, bleek een half jaar eerder. Ze zal niet meer genezen. De chemotherapie is inmiddels gestopt en Gerda's linkerbeen werd geamputeerd. Haar bloedvaten waren zo slecht, dat het been volliep met bloed.

Het is 30 november. Met een vrolijke blik in haar ogen rolt Gerda van het terras naar haar kamer met een keukentje, sfeerlampen en een ziekenhuisbed. Dochter Deborah de Ligt duwt de stoel over de drempel van de schuifdeur. Veel meer mag Deborah van haar moeder niet doen. Gerda kwam naar het hospice voor verzorging bij het einde van haar leven. Ze wil niet dat haar kinderen haar moeten verzorgen, al zouden ze het heus kunnen.

Gerda is blij in Houten. Vroeger sprak ze nog weleens over euthana-

sie, nu niet meer. Ze wil zo zoveel mogelijk van haar laatste maanden genieten. "De mensen zijn hier zo goed", zegt Gerda. "Het is mijn laatste huis, maar wel een echt thuis."

Veel mensen hebben minder vertrouwen in het natuurlijke sterfproces. Uit de opiniepeiling over keuzes bij het sterven, die Panel Inzicht onlangs uitvoerde voor *Trouw*, blijkt dat een derde van de ondervraagden bang is voor de dood. Bijna twee derde vreest het lijden rond de dood.

Ineke Visser, voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven, ziet dat steeds meer mensen bang zijn voor een lang en moeilijk sterfbed, terwijl lang niet elk sterfbed met veel lijden gepaard gaat. Pijn is juist steeds beter dan vroeger te bestrijden. Toch zorgt de angst voor pijn en lijden ervoor dat samen afwachten tot de dood te zwaar geworden is in de perceptie van veel patiënten en hun naasten, constateert Visser.

Doordat er meer te kiezen is aan het sterfbed – bijvoorbeeld voor euthanasie, zoals inmiddels 4,5 procent van de stervenden doet – hebben mensen ook het gevoel dat ze 'iets moeten' met dood, zegt Visser. Alsof bij het levenseinde altijd een keuze hoort. Niets is minder waar, wat Visser betreft. Doodgaan is iets wat 'aan ons' gebeurt, vindt ze.

Cappuccino

In de woonkamer van het hospice drinkt Gerda cappuccino met haar dochter Deborah. Aan de lange, lichtbruine houten tafel zitten andere bewoners en vrijwilligers. Achter in de ruimte staat een moderne open haard en een aantal grote banken met kandelaars ernaast. Het geordende geheel heeft veel weg van een wooncatalogus, compleet met open keuken, rvs-spoelbak en droogbloemen.

Met heldere stem maakt Gerda een grapje over het gebrek aan linkerschoenen in haar slaapkamer. "Meer heb ik nu niet meer nodig, hè." Het is zoals dochter Deborah haar moeder kent: gezellig, vriendelijk, en zo min mogelijk zeuren. Goed met mensen, lief, maar een ge-

sloten karakter. Over zaken als de dood of haar ziekte spreekt Gerda niet graag. Praktische dingen zoals de wasmand zijn makkelijker. Als haar stem toch emotioneel klinkt, houdt ze haar zinnen kort. Bijna altijd sluit ze af met de woorden 'het is zoals het is'. Op de vraag waarom ze meewerkt aan dit artikel, zegt Gerda vrolijk: "Ach, als het jou helpt, draag ik graag wat bij."

'Hard, maar niet ijsig'

Gerda heeft het van huis uit meegerekregen, als jongste dochter met drie broers moest voor zichzelf vechten. "Ik ben hard, maar niet ijsig", zegt ze. "Ik heb altijd het gevoel: stel je niet aan, ga nou door." Dat deed ze voor haar kinderen, nadat ze dertig jaar geleden van haar man was gescheiden. "Wie van hen ook belde, ik ging ernaartoe", zegt Gerda. "Mijn eigen leven stond op een zijspoor. Zo wil ik graag herinnerd worden."

Haar houding past niet altijd binnen de realiteit van een hospice, waarin je gewassen en gevoed wordt. Pas geleden viel Gerda nog uit de rolstoel toen ze probeerde iets van de grond te rapen, wat het personeel makkelijk voor haar had kunnen doen. Gerda's gezicht was beurs. Dochter Deborah was zo boos, dat ze een paar dagen niet langskwam. "Je hoeft niet altijd maar door te gaan. Je bent nou eenmaal gewoon ziek", houdt ze haar moeder voor.

Gerda weet wat haar dochter bedoelt en lacht: "De val heeft mijn hersenen wat verschoven, denk ik. Het gaat nu beter, ik vraag ook zelf om hulp. Je moet de controle langzaam weggeven."

Zonder praktische zorgen hoopt Gerda op meer goede gesprekken met haar kinderen. "Emotionele ruimte", noemt ze het. "Met minder vluchtig contact dan vroeger."

Stervenden, zoals Gerda, zoeken vaak naar verdiepend sociaal contact. De onderlinge verbondenheid kan troosten op het moment dat de dood en het afscheid naderen. Onuitgesproken angsten en zorgen staan soms tussen de zieken en hun naasten in. Dat belemmert hun verbondenheid, zegt Christiaan

Rhodium, arts in de palliatieve geneeskunde.

De dood is een bedreiging voor verbondenheid tussen mensen. Hoe moet je daar mee omgaan? Paradoxaal genoeg, stelt Rhodium, is juist de onderlinge verbondenheid uitermate ondersteunend op het moment dat je afscheid moet nemen. Je naasten dichtbij voelen, om ze uiteindelijk los te kunnen laten. Reden te meer, vindt Rhodium, om in de laatste fase oog te hebben voor het sociale karakter van het sterven.

Deborah en haar moeder praten over een emotioneel sinterklaasgedicht, dat een familielid een paar dagen geleden voorlas. Deborah trekt haar benen in, en legt haar voeten over de stoeleuning. Ze kijkt haar moeder schuin aan en vraagt of Gerda niet zag dat ze moest huilen na het gedicht. Gerda schrikt even, ze heeft het niet gezien. Ze verontschuldigt zich.

Deborah: "Dat verandert langzaam. Je let meer op ons en betreft ons bij je gedachten. Al kun je nog niet altijd bij je emoties. Wat voel je nu echt?"

Gerda: "In mijn leven heb ik te lang een muurtje om mijzelf gebouwd. Gevoelens komen niet meer terug. Het raakt me wel, maar ik kan er geen traan om laten. En dat vind ik jammer, ik heb het schijnbaar te ver weg gestopt."

Deborah: "Dat komt ook door de medicijnen. Je komt er nu nog moeilijker bij."

Gerda: "Ja, de medicatie voor mijn hersentumor, dexamethason, onderdrukt mijn emoties. Dat is jammer."

Gerda wil geen pijn, dat is volgens haar onnodig. "Ze hebben hier allerlei middeltjes voor comfort." Aan de andere kant blijft ze graag bij kennis. "Ik ben niet bang voor de dood en wil de korte tijd die we nog hebben graag zo bewust mogelijk meemaken."

De deelnemers aan de peiling van *Trouw* denken er net zo over als Gerda. 83 procent geeft aan met zo min mogelijk pijn te willen sterven. 44 procent van de ondervraagden wil het sterven zo bewust mogelijk

De dood is een bedreiging voor verbondenheid tussen mensen. Hoe moet je daarmee omgaan?

'Ik wil de korte tijd die we nog hebben graag zo bewust mogelijk meemaken'