

A photograph of a winding asphalt road through a dense forest of large, mature trees. The scene is misty and atmospheric, with soft light filtering through the canopy. The road curves to the right in the foreground. The text is overlaid on the upper half of the image.

*Stervensbegeleiding*  
in een nieuwe  
tijd | Hans Stolp

Hans Stolp

# Stervensbegeleiding in een nieuwe tijd



AnkhHermes

## Inhoud

Hoofdstuk 1	De vele vragen	7
Hoofdstuk 2	Als de sluier wordt opgetild	14
Hoofdstuk 3	Niet alleen stervensbegeleiding, maar ook geboortebegleiding	25
Hoofdstuk 4	Als onze geliefden plotseling sterven	37
Hoofdstuk 5	De samenstelling van de mens	48
Hoofdstuk 6	Wat de stervende beleeft op de grens van de dood	62
Hoofdstuk 7	Het stervenswerk	75
Hoofdstuk 8	De toenemende gevoeligheid van de stervende	90
Hoofdstuk 9	Voor verzorgenden en familie: ter overweging	101
Hoofdstuk 10	Het stervensuur	111
Hoofdstuk 11	De vraag naar euthanasie	123
Noten		135

## Hoofdstuk 1

### De vele vragen

*Hoe groter de liefde, hoe dieper het verdriet*

Het sterven van iemand van wie wij houden, behoort tot de meest ingrijpende gebeurtenissen die ons in dit leven kunnen overkomen. Het betekent afscheid nemen van een geliefde en haar of hem moeten loslaten – en wat is er zwaarder in dit leven dan de pijnlijke les van het loslaten? Met name het sterven van een kind is voor ouders (en andere betrokkenen zoals broers, zussen en grootouders) onnoemelijk zwaar: afscheid te moeten nemen van een kind naar wie heel je hart en al je liefde uitgaat, is misschien wel de allermoeilijkste opgave die er bestaat.<sup>1</sup> Daarbij geldt dat hoe sterker de band van liefde is die ons aan de stervende bindt, hoe moeilijker het is om onze geliefde ook echt los te laten.<sup>2</sup>

Zo ontdekken we dat de keerzijde van liefde een immense pijn kan inhouden: de pijn van het loslaten, van het afscheid en van het gemis in de maanden en jaren daarna. *Hoe groter de liefde, hoe dieper het verdriet.*

### *Je sterft een beetje mee*

Als een geliefde na een lange ziekte sterft, houdt dat meestal in dat we voorafgaand aan het sterven de vele wisselende gevoelens die de stervende doorleeft, met hem mogen delen en die innerlijk mee mogen dragen. Denk maar aan al die gevoelens van angst, onmacht en verdriet, maar ook aan die enkele momenten van overgave en dankbaarheid: we dragen en delen die zo vaak samen. En al doende realiseren we ons dat de stervende ons net zo goed helpt, zoals wij haar mogen helpen. Ofwel: we dragen en begeleiden elkaar in die donkere tijd. Zo ontdekken we dat *stervensbegeleiding een wederzijds proces is*.<sup>3</sup>

Samen met onze geliefde gaan we stap voor stap de lange weg naar de dood – een weg vol bochten, met lichte en donkere dagen, met uren van wanhoop, maar soms ook met uren waarop een stil en onverklaarbaar licht van vrede ons omhult. Maar als we bij de uiterste grens gekomen zijn, komt het moment waarop we de ander moeten loslaten: verder dan die uiterste grens kunnen we niet meegaan.

Voor ons gevoel sterven we een klein beetje mee: *iets in ons sterft samen met de ander*. En soms reikt ons innerlijk ook daarna nog zo ver uit naar onze geliefde dat we hem als vanzelf met de zintuigen van onze intuïtie volgen bij zijn eerste stappen op de weg in het land aan de overkant. Niet

weinig achterblijvenden raken in die eerste tijd na het verlies een beetje los van hun lichaam en leven als het ware in niemandsland, tussen hemel en aarde in. Vandaar het advies aan de rouwende om wel te blijven eten, ook al heb je helemaal geen zin in eten. Het verteren van voedsel versterkt immers de binding aan de aarde en roept je weer terug in je lichaam.<sup>4</sup>

### *Zelden voelen we ons zo alleen*

De dagen daarna, waarop onze geliefde wordt opgebaard, de afscheidsviering wordt voorbereid en het uiteindelijke afscheid bij de begrafenis of de crematie plaatsvindt, gaan meestal als in een roes voorbij. Pas later, als het bezoek en de telefoontjes minder worden, vinden we onszelf terug en worden we geconfronteerd met al die donkere gevoelens van pijn, gemis en alleen-zijn die onophoudelijk als in een wilde werveling in ons hart heen en weer gaan. Het zijn gevoelens waar we geen enkele grip op hebben en die we voor ons gevoel met niemand wérkelijk kunnen delen. Zelden voelen wij ons zo alleen als gedurende de eerste tijd na het sterven van een geliefde. Een tijd waarin velen zich bewust worden hoe waar de woorden van de dichteres Vasalis zijn, dat *niet het snijden zo'n pijn doet, maar het afgesneden zijn*.<sup>5</sup>

### *Loslaten is heilige arbeid*

Heel lang was al onze aandacht gericht op onze geliefde, op wat hij doorleefde en nodig had op de weg naar de dood, maar nu wordt onze blikrichting langzaam omgedraaid en worden we gedwongen om de gevoelens onder ogen te zien die in onszelf leven. Voor velen is die confrontatie nog zwaarder dan het gaan van de weg voorafgaand aan het sterven: toen waren we tenminste nog samen en nu staan we er helemaal alleen voor. Dan begint het stille, maar heilige werk van verwerken: om stap voor stap de gevoelens van verdriet, gemis en pijn toe te laten, te doorvoelen, te doorleven en los te laten.

*Heilige arbeid*: want wie uiteindelijk leert los te laten, schenkt daarmee de gestorvene de ruimte en de vrijheid om de eigen weg te gaan in de geestelijke wereld aan de overkant van de dood. Als de gestorvene voelt dat we haar in gedachten terugroepen of terugwensen, zal dat haar belemmeren op die nieuwe weg. Het is in dat geval werkelijk zo dat zij moeilijker vooruitkomt. Maar als de gestorvene voelt dat we hem (ondanks de pijn van het gemis) die weg gunnen, zal hij dat als een groot geschenk ervaren dat tot een vreugdevolle impuls wordt bij het gaan van de nieuwe weg in de wereld van de geest.

## *De vele vragen*

Het sterven van een geliefde: het stelt ons voor zo veel vragen. Vragen die zo indringend zijn dat we er wel over moeten nadenken. Denk bijvoorbeeld aan de vraag naar euthanasie: *Mogen we het leven van onze geliefde bekorten?* Daarbij stellen velen zich ook deze vraag: *Komt het verlangen naar euthanasie misschien voort uit onze onmacht om het lijden van onze geliefde nog langer aan te moeten zien en te verdragen? En hoe moeten we reageren als onze geliefde zelf voor euthanasie kiest?*

Maar kun je op dergelijke vragen wel een antwoord geven, als je niet eens weet wat sterven nu eigenlijk is en of het leven aan de overkant doorgaat of niet? En als het leven aan de overkant doorgaat, heeft euthanasie dan invloed op dat nieuwe leven in de geestelijke wereld?

Ook komen vragen als deze naar boven: *Wat zijn nu eigenlijk de innerlijke processen die een stervende doorleeft? En wat zijn de vragen en gevoelens die door de stervende heen gaan en waar hij meestal niet over kan praten, omdat het in wezen onmogelijk is om er de juiste woorden voor te vinden? En hoe kunnen we onze geliefde bijstaan bij het doorleven van die gevoelens en processen?*

Toen ik nog pastor in het ziekenhuis was, merkte ik dat mensen zich ook wel vragen als deze stelden: *Hoe moet je je nu eigenlijk gedragen in de*



*buurt van een stervende? En hoe kun je haar zo bijstaan dat je een werkelijke steun bent voor de stervende en het haar niet moeilijker maakt dan het al is?*

En als de dood nadert – en zeker als onze geliefde gestorven is – komen nog weer nieuwe vragen naar boven: *Is er eigenlijk leven aan de overkant van de dood en zo ja, hoe ziet dat leven er dan wel uit? En als er leven na de dood is en er is werkelijk een geestelijke wereld die ons wacht, welke weg zal onze geliefde daar dan wel gaan, in dat nieuwe land aan de overkant van de dood?*

Het zijn vragen die vroeger natuurlijk ook al wel door ons heen gingen, maar die nu heel klemmend worden: we willen zo graag weten hoe het onze geliefde in die nieuwe wereld zal vergaan. Wat zal zij daar meemaken, welke ervaringen zal zij daar hebben? Steeds opnieuw komen vragen als deze naar boven – bij hen tenminste voor wie het niet vanzelf spreekt dat de dood het definitieve einde is en dat er dus geen leven na de dood is, zoals nogal wat mensen in onze tijd denken.

Vragen en nog eens vragen. Om antwoorden op al deze vragen te vinden, is het noodzakelijk om eerst een dieper inzicht te krijgen in het stervensproces.

*We krijgen er allemaal mee te maken*

Iedereen krijgt te maken met de dood, zowel van iemand die wat verder van je af staat, als van iemand die je na staat. Denk bijvoorbeeld aan de dood van een bekende, van een collega of van een verre vriendin of vriend. Maar denk ook aan de dood van een familielid, van een intieme vriend of vriendin, of aan de dood van een geliefde: een kind, een partner, een broer, een zus, of een ouder. En vaak pas dan, als de dood zo heel dichtbij komt – zo is mijn ervaring – komen al die vragen naar boven en laten zich niet meer wegdrücken. Maar juist dan ook blijken velen tot hun schrik geen écht en overtuigend antwoord op al die vragen te hebben. En juist het feit dat zij geen antwoorden hebben, maakt het afscheid zwaarder en maakt de keuzes die gemaakt moeten worden, moeilijker. Daarom is het goed om de vele vragen die samenhangen met ons eigen levenseinde en dat van onze geliefden in alle rust al veel eerder te overdenken. Om die reden schrijf ik dit boek.

Ik pretendeer overigens niet *het* antwoord te geven. Ik kan alleen maar vertellen wat mijn antwoorden en inzichten in de loop der jaren zijn geworden. In de hoop dat die gedachten u als lezeres of lezer een beetje zullen helpen bij het ontdekken van uw eigen antwoorden.