

VERVULD OUD WORDEN, *vredig* STERVEN



“*Je moet het praten over en doorvoelen van je eigen dood als oudere niet uitstellen.*”

– Bart van Baarsen

Bart van Baarsen (70) schreef een interessant boek over vervuld thuis oud worden en over vredig thuis sterven. Hij baseerde zich op zijn ervaringen als thuiszorgprofessional en deed vijf jaar onderzoek.

INTERVIEW: KOEN VAN WICHELEN - FOTOGRAFIE: ARCHIEF

Wat bracht je ertoe om een boek te schrijven over vredig (thuis) sterven?

Bart van Baarsen: "Als thuiszorgmedewerker kwam ik bij stervenden. Bij sommigen ervoer ik heel veel licht om hen heen. Tegelijkertijd spraken mijn collega's over het lijden van de stervende. Veel mensen weten totaal niet wat er bij sterven fysiek, emotioneel en spiritueel gebeurt. Dit leidde uiteindelijk tot het deel over thuis sterven. Later is daar deel twee over thuis oud worden bijgekomen, omdat ik zag dat er zowel ouderen waren die hun creativiteit, hun inspiratiebron verloren hadden, als ouderen die ondanks de beperkingen heel gelukkig waren. Dat laatste intrigeerde me. Wat was hun geheim?"

Wat betekent "vredig sterven" voor jou persoonlijk?

"Ik zie sterven als een proces waarbij je ziel wordt losgekoppeld van je lichaam en dat is fysiek, emotioneel en spiritueel een heel intensief proces. Daar heb je helemaal geen controle over en je weet niet waar het toe leidt. De persoonlijkheid kan zich daartegen verzetten, maar dat geeft grote onrust of angst. Vredig sterven betekent voor mij dat ik dan me overgeef aan wat er gebeurt in vertrouwen wat er gaat komen. Ik zie het als de ultieme overgave van mijn ego of persoonlijkheid aan het Leven."

Hoe heeft het schrijven van dit boek jouw eigen kijk op de dood veranderd?

"Door regelmatig bij stervende mensen te zijn, werd de dood me meer vertrouwd, maar het lezen van boeken over wat er na de dood gebeurt, gaf eerst angst. Uiteindelijk bleek die angst ongegrond. Ik besef nu, dat de dood in essentie niets verandert. Ik blijf nog steeds dezelfde, alleen zonder lichaam en in een andere dimensie. Dit besef is de vrucht van een heel proces. Het geeft me veel rust en vertrouwen en ik ben daar erg dankbaar voor."

Welke levenslessen moeten we zeker onthouden uit je boek?

"Dat je praten over en doorvoelen van je eigen dood als oudere niet moet uitstellen. De meeste vitale ouderen denken 'Dat zie ik dan wel, het is nu nog niet aan de orde'. In de praktijk blijkt dat als je dit met overgave doet, je anders tegen het leven gaat aankijken. Dat je andere dingen belangrijk gaat vinden. Dan verandert er wat in je en dat heeft consequenties voor hoe je de laatste fasen van je leven invult en beleeft. Als vitale oudere heb je nog de energie en de tijd om dingen te veranderen, dat heb je vaak op latere leeftijd niet meer."

Naast dit emotioneel-spirituele aspect, heeft het ook veel praktische voordelen. Zaken als je digitale nalatenschap regelen, een medische of zakelijke wilsverklaring, je administratie op orde maken voor je naasten, je mantelzorgsituatie in kaart brengen of je huis 'ouderenproof' maken, kunnen veel gedoe voor jezelf of je naasten voorkomen."

“We zien
palliatieve sedatie
onterecht als hét
wondermiddel tot
een rustige dood.”

Wat kunnen mensen doen om zich beter voor te bereiden op het einde van het leven?

"Door personeelstekort en bezuinigingen moeten steeds meer thuiszorgtaken door mantelzorg gedaan worden. Het vereist een omslag in ons denken: tot nu toe werd er voor ons of onze ouders gezorgd, nu moeten we het steeds meer zelf gaan doen. Begin door heel concreet stil te staan bij thuis oud worden en sterven en bespreek dan je wensen en zorgen met je naasten. Dat brengt een proces op gang en dan komen vanzelf de zaken naar boven die aandacht nodig hebben."

Welke rol spelen familie en naasten bij een vredig stervensproces?

"De naasten bepalen in hoge mate de sfeer rondom het sterfbed. Dat varieert van de stervende niet los kunnen laten of in zekere mate ontkennen dat er een intens emotioneel en spiritueel stervensproces gaande is tot aan een zeer serene sfeer die heel veel rust, vertrouwen en liefde brengt. Indien een stervende in een bepaalde periode onrustig of angstig is, is een sfeer van liefdevolle aanwezigheid van de naasten heel ondersteunend voor de stervende. Hiertoe helpt het als de naasten meer weten over het emotioneel-spiritueel proces van de stervende en meer bekend zijn met de fysieke stervensverschijnselen, zodat ze deze minder als lijden gaan zien."

Wat is volgens jou het grootste misverstand over sterven?

"Dat als een stervende onrustig of angstig is, palliatieve sedatie de stervende zou helpen vredig te sterven. Voor vredig sterven is overgave van de geest nodig. Door palliatieve sedatie wordt het lichaam rustig, maar dat staat los van de staat van de psyche. Indien de stervende zo onrustig is dat ingegrepen moet worden, kun je beter kiezen voor tijdelijke sedatie, zoals dat in Engeland gebruikelijk is. Daar wordt veel minder dan hier palliatieve sedatie toegepast. In Nederland zien we het gebruik daarvan sterk stijgen omdat we het onterecht als hét wondermiddel tot een rustige dood zien."