

Barbara van Beukering

Je kunt het maar één keer doen

*Een persoonlijke zoektocht naar sterven,
het grootste taboe in ons leven*

Spectrum

How people die remains in the memories of those who live on.

– Cicely Saunders

Voor mijn ouders, Peet en Cootje

Inhoud

Niet uitstellen tot het examen	9
Niemand komt hier levend vandaan	15
Jong geleerd, oud gedaan	20
Slecht nieuws	25
Olifant in de kamer	33
Ernst Daniël Smid over zijn vrouw Roos Giesen van der Sluis	42
Een kwestie van karakter	49
Frenk Reemer over zijn zus Sandra Reemer	55
Een ondraaglijke gedachte	62
Frank Sanders over zijn man Jos Brink	70
Een goede voorbereiding is het halve werk	77
Angela Groothuizen over haar vriendin Ria Brieffies	81
Achterom leren kijken	86
Een cadeau achterlaten	91

Jet Steinz over haar vader Pieter Steinz	95
Ze zijn bereid je het graf in te stralen	102
Natascha van Weezel over haar vader Max van Weezel	109
Mooier wordt het niet	117
Mienke Schaberg over haar man Frans Swarttouw	129
Het komt zoals het komt	135
Babs van den Bergh over haar man René Gude	141
U gaat nu slapen	146
Maarten de Boer over zijn vrouw Renate Dorrestein	150
Het hiernamaals maak je in het hiernumaals	157
Je bent óf te vroeg óf te laat	164
Veerle Claus over haar man Hugo Claus	173
Liever vandaag dan morgen	181
De stervende kiest zijn eigen moment	188
De dood als nederlaag of triomf	193
Memento mori	199
Dankwoord	205

Niet uitstellen tot het examen

De deur vloog open en er stoven twee ambulancemedewerkers in geelgroene outfits de montagekamer binnen. Ze knielden naast mij op de grond en vroegen of ze mijn blouse omhoog mochten trekken. Ik vond alles best. In het licht van de eeuwigheid is preutsheid geen optie meer. Even daarvoor zat ik nog aan de desk met monitoren de editor aanwijzingen te geven voor het televisieprogramma dat we monteerden. Opeens waren de beelden op de beeldschermen vaag geworden. Ik werd duizelig, kreeg hartkloppingen en voelde me koud worden. Ik was ervan overtuigd dat ik dood zou gaan. Ik vroeg de editor om Thomas, mijn man, te bellen en ging op de grond liggen. Hij belde Thomas niet, hij belde 112.

Terwijl de ene broeder mijn bloeddruk mat, plakte de ander allemaal noppen op mijn borst. Even later lag ik in de ambulance met gillende sirenes op weg naar het ziekenhuis.

Nadat ik aan verschillende onderzoeken was onderworpen, kwam de internist naast mijn bed staan. 'Ik heb goed nieuws en ik heb slecht nieuws voor u, mevrouw Van Beukering. Het goede nieuws is dat u niks mankeert, het was een pittige hyperventilatieaanval. Het slechte nieuws is dat ik vermoed dat u hier voorlopig niet vanaf zult zijn.'

De man had ervaring, ik zou nog drie jaar last houden van paniekaanvallen. Ik was achtentwintig jaar, had vier jonge kinderen en was eindredacteur van een televisieprogramma, een full-

timebaan. Het wankele evenwicht van mijn overvolle agenda werd vanaf dat moment met enige regelmaat bruto verstoord door een angstaanval. Bij voorkeur tijdens een belangrijke vergadering, een première van een toneelstuk in de Stadsschouwburg of op het verjaardagsfeestje van een van mijn kinderen. De angst hield me jarenlang in de greep. Ik probeerde van alles om ervan af te komen: oxazepam, yoga, geen alcohol, heel veel alcohol, meditatie, niets hielp. Totdat een collega zei: 'Jij moet eens naar Frits Löhnen gaan, hij heeft veel verstand van hyperventilatie en is mental coach van bekende Nederlanders die onder druk moeten presteren, zoals Henny Huisman.' Nou leek Henny Huisman me niet per se de beste referentie maar ik was ten einde raad dus ik maakte een afspraak met de mental coach in zijn praktijk in Amsterdam-Noord.

Het eerste wat hij vroeg, was: 'Heb je iets ergs meegemaakt in je leven?' Ik vertelde hem dat mijn vader drie jaar daarvoor aan darmkanker was overleden, waarop hij vroeg: 'Hoe lang kamp je met paniekaanvallen?' 'Drie jaar.' 'Goed,' zei hij, 'dan gaan we het eens uitgebreid over het overlijden van je vader hebben.' Twee uur lang luchtte ik mijn hart over het sterven van mijn vader. Bij mijn vader was vlak na zijn zestigste verjaardag darmkanker geconstateerd, out of the blue. Hij kwam in een rollercoaster terecht waarin het ene slechte nieuwsbericht werd ingehaald door de andere onheils-tijding. Het hele proces van diagnose tot overlijden heeft precies zes weken geduurd. Hij kon het niet bevatten, kon er niet over praten en overleed volkomen in paniek. Machteloos stond ik naast zijn sterfbed, zonder dat we afscheid konden nemen. Ik wist niet eens of hij gecremeerd of begraven wilde worden. Ik koos begraven, omdat ik dat zelf mooier vond.

Bij het opruimen van zijn huis vond ik in een la een crematie-wens. Ik voelde me schuldig dat mijn vader onder de grond lag terwijl hij gecremeerd had willen worden. Ik voelde me schuldig omdat ik precies op het moment dat hij zijn laatste adem uitblies, niet

bij hem was. Ik voelde me schuldig dat ik er niet met hem over had kunnen praten, hem niet had kunnen geruststellen. Ik was intens verdrietig dat ik mijn geweldige vader al op mijn achtentwintigste moest missen, maar de pijn van het schuldgevoel sneed pas echt door mijn ziel. Als ik aan de laatste weken van mijn vaders leven dacht, voelde het alsof iemand een dolk in mijn hart stak.

Volgens Löhnen was het verband tussen de dood van mijn vader en mijn eigen doodsangst evident. Hij legde mij uit dat de manier waarop mijn vader was overleden traumatisch voor mij was geweest. Door angst en schuldgevoel was ik ontzettend bang geworden om zelf dood te gaan. Een ongegronde angst volgens Löhnen, ik was kerngezond. Deze heldere logica trok het jarenlange angstgordijn langzaam op. Ik kreeg ademhalingsoefeningen en andere foefjes mee om te hanteren als de paniek me zou overvallen. Langzaam maar zeker verdwenen de nachtmerries, de angst en het schuldgevoel en bleef alleen het verdriet over om het gemis van mijn vader. Een verdriet dat ik niet zou kwijtraken, maar dat hoefde ook niet. Rouw verwerk je niet, met gemis moet je leren leven.

Woody Allen zei ooit: 'It's not that I'm afraid to die, I just don't want to be there when it happens.' Als je mensen vraagt hoe ze het liefst zouden doodgaan, zullen negen van de tien mensen zeggen: 'Bij voorkeur in mijn slaap.' Het zal een enorme schok zijn voor je nabestaanden, maar daar kun jij dan niet zoveel aan doen. De omgeving zal zich kunnen troosten met de gedachte: hij heeft er tenminste zelf niets van gemerkt. De kans is echter niet bijzonder groot dat dit gebeurt. Slechts twintig procent van de mensen gaat plotseling dood. Dat zijn mensen die overlijden aan een hartstilstand, ongeluk, zelfdoding of moord.

Tachtig procent van de mensen overlijdt 'aangekondigd'. Op een dag hoor je de arts zeggen dat je ongeneeslijk ziek bent. Dat je nog maar een beperkte tijd te leven hebt.

Misschien nog een paar jaar, of een paar maanden of in het ergste geval nog maar enkele weken. Over die fase gaat dit boek: van het moment dat de dood is aangezegd tot het moment dat je laatste adem uitblaast. Hoe gedragen mensen zich als ze weten dat ze doodgaan en welke keuzes maken ze?

Achttien jaar na de dood van mijn vader, ik was inmiddels zesenvieftig, kreeg ook mijn moeder de diagnose darmkanker. Ik weet nog dat ik huilend tegen Thomas zei: 'Oh nee, moet ik daar weer doorheen? Weer dat verdriet, weer die angst, weer dat schuldgevoel, weer die rouw.'

Mijn moeder besloot echter een heel ander pad te bewandelen. Ze liet zich niet behandelen en besteedde de haar resterende tijd aan afscheid nemen. Vier maanden heeft ze nog geleefd. Ze ontving iedere dag bezoek, praatte met iedereen frank en vrij over haar dood en we blikten veelvuldig terug op haar leven waar ze dankbaar voor was. Toen ze was overleden, vroeg ik me alsmaar af wanneer de klap zou komen. Het monster van angst, rouw en berouw. Maar dat kwam niet. Ik miste haar ontzettend, dat spreekt vanzelf. Maar ik kon terugblikken op een intense periode van afscheid, waarin alles gezegd en besproken was. We hadden met elkaar gehuild en vooral ook veel gelachen. Ze had haar wensen met betrekking tot de uitvaart kenbaar gemaakt. Ik bleef met geen enkele vraag achter, en al helemaal niet met een schuldgevoel. Ze heeft me achtergelaten met volle handen.

Ik realiseerde me dat de manier waarop mijn ouders waren overleden van grote invloed is geweest op mijn rouw. De dood van mijn vader heeft me onbeschrijfelijk veel pijn gedaan, terwijl ik met veel voldoening en dankbaarheid terugkijk op de dood van mijn moeder. Ik hield van allebei evenveel, het waren liefdevolle, betrokken ouders. Zowel mijn vader als mijn moeder waren intelligente, nuchtere en autonome mensen. Hoe kan het dat ze op

zo'n volstrekt verschillende manier zijn overleden? Waarom is de ene persoon in staat zich te verhouden tot de dood en kan de ander het levenseinde tot het laatst niet accepteren?

Mijn moeder heeft haar dood voor mij licht gemaakt. Dat is iets wat ik mijn kinderen ook van harte zou gunnen. Maar hoe doe je dat? Is iedereen daartoe in staat? Is sterven een kwestie van karakter, of zijn andere factoren bepalend voor de manier waarop je omgaat met je naderende einde? De aard van je ziekte, religie, levensfase, de behandelende artsen, je familie?

Om antwoord te krijgen op die vragen heb ik een aantal deskundigen op het gebied van sterven gesproken. Daarnaast ben ik op zoek gegaan naar mensen die bereid waren te vertellen over het sterfproces van hun dierbare. Lang niet iedereen die ik benaderde had zin om hierover te praten, het is een heel gevoelig en intiem onderwerp. Ik ben dankbaar dat tien mensen bereid waren hun verhaal met mij te delen. Tien lange gesprekken waarbij dikwijls tranen geplengd werden, zowel door de geïnterviewde als door mijzelf.

Opera- en musicalzanger Ernst Daniël Smid vertelde mij het verhaal over de dood van zijn grote liefde Roos, die tot het laatste moment haar dood niet onder ogen kon zien. Architect Maarten de Boer sprak over het dappere sterfbed van zijn vrouw Renate Dorrestein. Frenk Reemer, de broer van Sandra Reemer, verwonderde zich dat zijn zus zich wendde tot een homeopaat terwijl ze wist dat ze doodziek was. Frank Sanders heeft lang geworsteld met de overrompelende dood van zijn man Jos Brink. Angela Groothuizen kijkt respectvol terug op het overlijden van haar nuchtere vriendin, zangeres Ria Brieffies. Jet Steinz bevaart mooie herinneringen aan de periode dat haar vader, journalist Pieter Steinz, ziek was. Mienke Schaberg blikt terug op de bijzondere euthanasie van haar man, Fokker-baas Frans Swarttouw. De man van Babs van den Bergh, filosoof René Gu-

de, werd ondanks een goede voorbereiding toch overvallen door de dood. Het verdriet van Natascha van Weezel over de dood van haar vader, journalist Max van Weezel, is nog rauw. Veerle Claus sloot haar ogen toen haar man Hugo Claus overleed, om die mooie laatste beelden te koesteren.

Tien heel openhartige verhalen over tien mensen die heel verschillend en elk op hun eigen manier zijn overleden.

Toen Matthijs van Nieuwkerk in *De Wereld Draait Door* aan Connie Palmen vroeg hoe zij dacht te zullen gaan sterven, antwoordde ze: 'Ik denk dat het behoort tot het gebied van het onvoorstelbare. Je kunt ook niet voorspellen of je goed of fout bent in de oorlog. Je hoopt natuurlijk wel dat je zo iemand bent, maar je weet tot het moment zelf niet of je behoort tot de dappere of tot de bange mensen.' Het is mooi gezegd van Connie Palmen, en ik denk dat er zeker een kern van waarheid in zit. Maar de gedachte dat ik moet afwachten hoe ik zal reageren als de dood mij wordt aangezegd, maakt me onrustig. En onzeker. Zoals ik niet slordig wil leven, wil ik ook niet slordig sterven.

Op verreweg de meeste zaken in het leven kun je je voorbereiden, je kunt oefenen, fouten maken en er beter in worden. Leren moet je niet uitstellen tot het examen, daar moet je al veel eerder mee beginnen. Zoals de Romeinse filosoof Seneca zei: 'Het hele leven is nodig om te leren leven en te leren sterven.' Je hebt maar één examen, want sterven doe je maar één keer. Hoe kun je je erop voorbereiden? En hoe laat je je nabestaanden zo goed mogelijk achter?