

Gelukkig **sterven** we

Ethiek en zingeving in woonzorgcentra



“Wat heeft het leven van mijn man nog voor zin?” vraagt een mevrouw in de gespreksgroep voor mantelzorgers van bewoners van het verpleeghuis. Haar man heeft dementie, herkent haar niet meer en is zorgafhankelijk. Het blijft ijsig stil in de groep.

Door: Tim van Iersel
geestelijk verzorger en ethicus

Ouderdom komt met gebreken en die tref ik dagelijks in het verpleeghuis. Daar ben ik werkzaam als geestelijk verzorger en ethicus. In contacten met bewoners, veelal met dementie, komen die gebreken sterk naar voren, zoals wanneer een man zegt: “Het is een chaos in mijn hoofd.” En als hij iets aan me wil vertellen, maar blijft steken in zijn zoekproces naar woorden: “Ik weet het wel, maar ik weet het niet.” Voor familieleden en naasten is het vaak al een rouwproces, terwijl hun dierbare nog leeft. De persoon verandert en het is een pijnlijk proces van afscheid nemen. We spreken hierover met elkaar in de gespreksgroepen. Ik hoor ook vaak: “Oud wórdten is leuk en gaat vanzelf, maar oud zijn...”

Het vreemde is, toch doen we er alles aan om inderdaad heel oud te worden. Miljarden worden gestoken in onderzoek naar allerlei levensverlengende maatregelen, met euforische uitspraken tot gevolg. Zo voorspellen sommige onderzoekers al een gemiddelde levensverwachting van 150 jaar aan het einde

Tim van Iersel is zorgtheoloog, ethicus en geestelijk verzorger. Hij heeft zich gespecialiseerd in ethiek en zingeving bij dementie. Hij geeft levens trainingen en lezingen omtrent deze thematiek. www.timvaniersel.nl

van deze eeuw! Cynisme daarover is niet zomaar op zijn plaats. Wie had in 1900 immers gedacht dat de levensverwachting van de westerse mens een eeuw later verdubbeld zou zijn?

De geneeskundige mogelijkheden groeien sterk. In de zomer van 2015 verscheen een interessante televisieserie ‘De volmaakte mens’ gepresenteerd door Bas Heijne. Daarin passeerden verschillende ontwikkelingen en toekomstige mogelijkheden de revue en kwamen ook ethische dilemma’s op tafel. Sommige wetenschappers voorspellen zelfs een levensverwachting van 1000 jaar!



Oud wórdten is leuk en gaat vanzelf, maar oud zijn..

Maar, willen we dat wel? En waarom eigenlijk? De laatste aflevering van de televisieserie is een soort publiek debat, met een groep jonge mensen, onder leiding van filosoof Michael Sandel. Daar werd inderdaad de vraag gesteld: ‘zou je 1000 jaar willen worden?’ Het leverde boeiende gesprekken op, waarbij meerdere deelnemers noemden dat sterven zo gek nog niet is. Een beperkte levensduur maakt de dagen waardevol en het eindige geeft het leven zin.

Gelukkig sterven we dus. Dat doen we echter niet van harte. We stellen de dood het liefst zo lang mogelijk uit en spreken er liever niet over. “Kan het niet over iets gezelligers gaan?” hoor je dan al gauw. De dood hoort er niet bij. Zelfs voor artsen niet: “I learned about a lot of things in medical school, but mortality wasn’t one of them,” is de openingszin van arts Atul Gawande in zijn veelgeprezen Being mortal: Illness, medicine and what matters in the end.

Een beperkte levensduur maakt de dagen waardevol en het eindige geeft het leven zin

Soms zegt een oudere mij: “Ben je pas 32? Dan heb je nog een heel leven voor je!” Ik zeg wel eens: “Dat weet ik niet.” Dan krijg ik nogal eens het glimlachende verwijt dat ik niet zo somber moet doen. Toch is het sinds alle eeuwen, en in alle religies en levensovertuigingen, de ultieme spirituele leermeester. Het besef dat je leven eindig is. En dat je, net als op je geboorte, uiteindelijk geen greep hebt op de dood.

Het besef dat je leven eindig is, werd door de grote componist Mozart zelfs de ‘sleutel tot waarachtig geluk’ genoemd. Het betekent niet dat je niet vooruit mag zien, of zelfs somber of gelaten moet worden, wanneer je dat beseft. Integendeel, zou Mozart zeggen. Het maakt je juist vrij! Vrij van de illusie dat je je leven volledig onder controle hebt. Vrij om te leven in het huidige moment, zonder krampachtig aan je leven vast te klampen. Het maakt je bewust van de onvermijdelijke vraag die achter dat verlangen om maar het leven te verlengen schuilt: ‘Waar leef ik eigenlijk voor?’

Ik denk daarbij aan de oude uitdrukking: ‘Het doodshemd heeft geen zakken.’ Het betekent dat je niets kunt meenemen als je sterft en je je dus moet richten op wat werkelijk van waarde is. Het doodshemd hoorde bij de uitzet. Het kwam nogal eens voor dat de jonge moeder in het kraambed stierf en dan was het belangrijk het doodshemd klaar te hebben liggen. In sommige streken in Nederland deed het hemd zelfs eerst dienst als bruidshemd tijdens de huwelijksnacht.

Wij vinden het nu een raar idee dat je die eerste nacht doorbrengt in een hemd dat je ook zult dragen als je gestorven bent. Het hemd dat je al steeds in je kast hebt liggen. Maar misschien was dat zo gek nog niet: het herinnerde je steeds aan je sterfelijkheid, aan loslaten, wat juist ruimte geeft om te leven en in te zien wat werkelijk van waarde is. En dat het leven meer is dan platweg genieten en juist zin krijgt, doordat het ons ook ontglipt en groter is dan wijzelf, waardoor je tegelijk kunt ervaren dat het je draagt.

Gelukkig(er) sterven we.