

Over de dood praten

Margot van Rijn was één van de 224 deelnemers aan de campagne 'Zullen we over de dood praten?' die in maart dit jaar werd gevoerd. In dit verhaal schrijft ze over haar motivatie: 'De dood is van ons allemaal.'

Door Margot van Rijn

Eind 2011 klopte de dood genadeloos op de deur van mijn zorgeloze leven. Met mijn man en twee jonge kinderen, een leuke baan en veel lieve mensen om mij heen lachte het leven mij toe. Niets kon mij gebeuren. Het bleek echter zo anders. Op een doodgewone vrijdag in november werd ik in één klap weduwe. Mijn man had zich van het leven beroofd. Onverwacht. Niemand had het zien aankomen. De tijd stond stil, mijn leven lag overhoop. Opeens regeerde de dood mijn leven. Ik voel me geroepen nu op te roepen tot het gesprek over de dood. Om diverse redenen.

Delen is helen

We worstelen allemaal soms met het leven. Met de hoge verwachtingen van onze maatschappij, met verwarrende gevoelens, met gebrek aan eigenwaarde, met pijn. Wat mijn man heeft bewogen om dit leven te verlaten, zal ik nooit weten. Praten over onze diepste worstelingen blijkt zo moeilijk. Ik heb de afgelopen jaren soms gewenst dat mijn leven zou stoppen. Vanuit de zwarte diepte van mijn rouw verlangde ik soms naar de dood. Ik heb gelukkig uiting durven geven aan deze gevoelens. Ik ben ervan overtuigd dat we dit moeten doen. Praten over ons gevecht met het leven. Delen is helen. Als

'Praten over de dood is het leven serieus nemen'

woorden niet uitgesproken worden, krijgen ze niet de kans om zachter te worden. Ze kunnen dan woelen in je hoofd, in je hart. Met veel meer pijn tot gevolg. Laten we eerlijk zijn: we houden niet altijd van het leven. Social media zijn veelal een verzamelplaats van prachtige plaatjes van gelukkige mensen.

Hebben we echter ook de moed om de zwaarte van het leven te delen? Ik nodig je uit. Natuurlijk hoeft dat niet per se op social media. Maar durf alsjeblieft te praten over je worstelingen, je levensvragen, je angsten of zelfs je doodswens. Samen kunnen we ervoor zorgen dat jongeren én volwassenen geholpen kunnen worden als het leven soms even uitzichtloos zwaar lijkt te zijn. Pas als we ervoor openstaan ook te luisteren naar andermans worstelingen, zal er gepraat worden. Misschien begint het dus bij openstaan voor het gesprek over de keerzijde van het leven. Laat mensen zich uitgenodigd voelen te praten over de dood. Ik heb geen idee of het verschil had gemaakt als mijn man had gepraat over zijn worstelingen. Ik heb niet de illusie dat zelfdoding altijd voorkomen kan worden door te praten, maar ik ben ervan overtuigd dat niet praten sowieso geen oplossing is.

Opnieuw leren leven

En dan sta je opeens in het land van rouw. Een onherbergzaam land met hoge bergen om tegenop te klimmen, diepe afgronden waar je soms keihard in stort en eenzame bospaden waar je naarstig zoekt naar mensen die een stukje met je mee willen lopen. Als de dood zo dichtbij is gekomen, moet je het leven opnieuw leren leven. Ik heb gemerkt hoe moeilijk mensen het soms vinden om met rouw om te gaan. En eerlijk is eerlijk: ik had het ook niet geweten als het me niet was overkomen. Praten over de dood en over het verdriet van de nabestaanden blijkt lastig. We zijn zo geneigd te zeggen 'dat de tijd de wonden zal helen' of dat we de dood van onze geliefde 'een plekje moet geven'. Alsof we onszelf daarmee kunnen ontslaan van het gesprek over de pijn. Als de tijd de wonden heelt, dan zit er niets anders op dan de tijd zijn werk te laten doen? Meer niet? Hoe zit het dan met de pijn die er nú is? Kom je naast me staan en houd je me vast? Kun je samen met me huilen om de dood? Mag ik eindeloos mijn verhaal doen? Steeds weer het verhaal over zijn dood? Omdat het mij helpt. Mag dat? Als geen ander weet ik hoe grillig rouw is. Soms is het een kabbelend riviertje, soms een kolkende zee waarin je door hoge golven wordt overspoeld. Als rouwende zit er niets anders op dan mee te deinen op alle golven. Het helpt enorm als er zo nu en dan een boei is waaraan je je vast mag houden. Om even uit

te rusten, om te delen wat alle voorgaande golven met je hebben gedaan en te praten over de golven die nog zullen komen. Praten over de dood én het leven. Omdat de dood je leven voorgoed verandert. Ben jij die boei? Ik hoop dat het je lukt mee te lopen met mensen die de dood van heel dichtbij kennen. Wees niet bang. Je hoeft geen oplossingen aan te dragen, geen pijn te verzachten. Dat is onmogelijk. Je zult je machteloos voelen. Het valt niet mee om verdriet te verduren, er stil bij te durven staan. En toch moet de rauwe rouw steeds weer gedeeld kunnen worden. Het helpt, het geeft ruimte. Je luisterend oor en troostende arm bieden, is het begin van een mooi gesprek. Al is het een gesprek met weinig woorden.

De dood is van ons allemaal

Hadden mijn man en ik ooit over de dood gesproken? Nee. Behalve toen we in het begin van onze relatie uitspraken dat onze verbondenheid tot over

de grens van de dood zou reiken. Verder dan die overtuiging waren we niet gekomen. In de bloei van ons leven leek er geen reden om over de dood te

‘Als de dood zo dichtbij is gekomen, moet je het leven opnieuw leren leven’

praten. Ik denk dat het voor veel jonge mensen geldt. Praten over de dood terwijl je midden in het leven staat? Dat komt niet in ons op. Ik denk dat we niet eens bewust níet over de dood praten. Het is gewoon geen geliefd onderdeel van ons leven. De dood schuiven we het liefst zo ver mogelijk voor ons uit. We leven nú, toch?! Ik ben absoluut een voorstander van leven in het nu. Van bewustzijn en dankbaarheid voor alles wat we in dit moment hebben. Ik roep hier dan ook niet op tot zwaarmoedig-



Zullen we over de dood praten?

Vele organisaties in de gezondheidszorg willen het gesprek over het levenseinde stimuleren. Meer openheid over de dood bevordert gesprekken tussen artsen en patiënten over de gewenste behandeling, kan helpen crisissen in de laatste levensfase te voorkomen en zorgt voor rust omdat partners van elkaar weten wat ze rondom donatie, reanimatie of de uitvaart willen.

Vanwege al die voordelen startte Bureau MORBidee, het bedrijf van Mariska Overman en ondergetekende, op 7 maart de grassroots-campagne 'Zullen we over de dood praten?' De campagne liep tot 1 april. In die weken plaatsten meer dan 200 mensen één van de vele tientallen campagne-uitingen op LinkedIn, Instagram, Facebook, Pinterest en/of Twitter. Zo werden in korte tijd tienduizenden Nederlanders bereikt.

Luchtig

De uitingen van de campagne waren eenvoudig en relatief luchtig: een foto van een situatie waarin een gesprek kan plaatsvinden met het uitnodigende tekstje 'Zullen we over de dood praten?' Met daaronder de pay off: 'Ieder moment is een goed moment'.

Op hoofdlijnen bekeken, deden drie groepen mensen mee aan de campagne: individuen zoals Margot van Rijn, die in het eigen leven hadden ondervonden hoe belangrijk het is om op tijd over de dood te praten, mensen met een baan in de uitvaartbranche (met name zzp'ers) en mensen die bij een instelling of organisatie werken die verbonden is met welzijn of patiëntenzorg, zoals kanker.nl, Stichting Eenzame Dood, Sensor, ROS Robuust en het Landelijk Platform Nabestaandenzorg.

Opvallend was de beperkte deelname van partijen of individuen die hetzij onderdeel waren van de Stuurgroep Passende Zorg in de laatste levensfase, zoals de artsenfederatie KNMG, de koepelorganisatie voor verpleegkundigen en verzorgenden V&VN, huisartsorganisaties als LHV en NHG, de koepelorganisatie van specialisten ouderengeneeskunde Verenso en de Federatie van Medisch Specialisten, hetzij onderdeel waren van de Coalitie Van Betekenis tot het Einde, zoals VPTZ Nederland, Vilans en Humanistisch Verbond. Beide gremia zeggen zich nadrukkelijk in te willen zetten voor een toename van de bespreekbaarheid van de dood. Ook ZonMw, via het programma Palliantie, wil die bespreekbaarheid stimuleren. Toch was van alle deelnemers aan deze gremia alleen Agora actief.

Rob Bruntink

Margot van Rijn is orthopedagoog en momenteel in opleiding tot rouwbegeleider/verliesconsulent voor kinderen en jongeren bij Opleidingen Land van Rouw, het opleidingsinstituut van Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten.

heid, maar tot realiteit. Want de dood is wel degelijk van ons allemaal, ook als we nog jong zijn. In het contact met lotgenoot-weduwen heb ik afschuwelijk veel verhalen gehoord over prachtige mannen die in de bloei van hun leven stierven. Per jaar komen er in Nederland ongeveer 350 jonge weduwen bij! Het kan ons allemaal treffen. Mijn advies: maak samen eens een wandeling of ga onder het genot van een goed glas wijn het gesprek met elkaar aan. Praat over de dood. Een gesprek over de dood kan volgens mij zelfs heel waardevol zijn. Praten over je verwachtingen en gedachten over je eigen dood is persoonlijk en intiem. Het zorgt voor verbinding tussen

jou en de ander, je leert elkaar beter kennen. Hoe denk jij over de dood, je eigen dood? Wat is belangrijk voor jou, als het einde nadert? Hoe wil je je nabestaanden achterlaten? Heb je financieel alles goed geregeld? Wil je gecremeerd of begraven worden, hoe moet jouw afscheid eruit zien? Kijk niet weg, sluit je ogen niet voor de dood. Praten over de dood is het leven serieus nemen! ●