

# Praten met je gezin over je levens-einde

Je hoort, ziet en leest het steeds vaker: de dringende oproep om open te zijn over je levenseindewensen, ook naar je naasten. Maar gooi zo'n moeilijk thema maar eens op tafel tijdens een familiediner. Hoe doe je dat precies en wat levert zo'n gesprek op? Jan van der Linden en Marjan Veenis delen hun ervaringen.

*Teus Lebbing*

Jan van der Linden (78), twee zonen:

'Door alle gesprekken is er geen enkele wrok'

'Als familie zijn we vrij nuchter. Huilerige toestanden zul je bij ons niet snel aantreffen. Maar we hebben wel altijd alles met elkaar besproken. Dus toen mijn vrouw Mieke tien

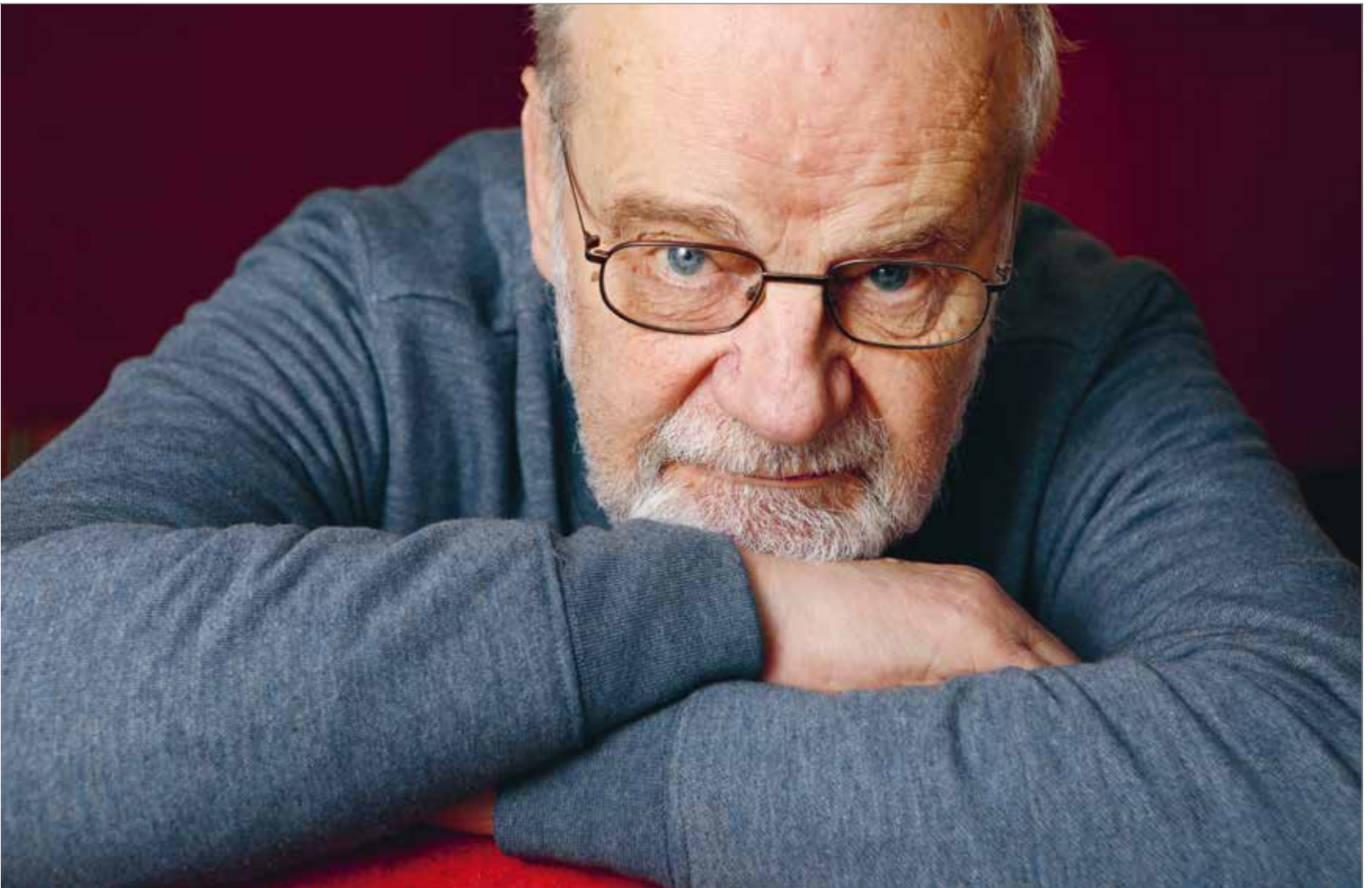
jaar geleden darmkanker kreeg en niet meer zou genezen, wilden we daar open over zijn naar onze twee zonen.

Mieke had duidelijke ideeën over haar laatste levensfase. Na een chemokuur besloot ze niet meer te beginnen aan een volgende. "Dan ben ik alleen maar ziek", zei ze. Zodra haar leven niet meer leefbaar was, wilde ze euthanasie en daarna gecremeerd worden. Een kist schrok haar af, die vond ze te donker. In plaats daarvan koos ze voor een prachtige rieten mand. Vooropstond dat Mieke na haar overlijden niemand wilde opzadelen met problemen. Dus wat ze kon regelen, regelde ze alvast.'

### Duidelijkheid scheppen

"Toen we de belangrijkste wensen op een rij hadden, hebben we onze zonen en hun echtgenoten uitgenodigd voor het avondmaal. "We willen samen iets bespreken", zei ik, "en dat is het einde van Miekés leven." Zo wilde ik duidelijkheid scheppen en hun de tijd geven om er alvast voor zichzelf over na te denken. Die avond gingen we eerst lekker eten. Daarna kondigden onze schoondochters aan dat ze samen de stad in gingen, we bleven met z'n vieren over. Ik heb ons een goed glas wijn ingeschonken en begon: "Zo zien wij Miekés laatste fase voor ons, dit is mama's wens." Dat ze voor euthanasie koos, vonden de kinderen moeilijk. Maar ze zagen ook hoeveel pijn ze had, dat ze leed en niet meer was die ze was. Ze respecteerden haar keuze.

Een tijdje later kwamen de jongens terug op ons gesprek, ze vroegen naar details en of ze bij de euthanasie aanwezig zouden zijn. Mieke had een lijst gemaakt met dierbaren van wie ze graag



wilde dat ze erbij waren: de kinderen met aanhang natuurlijk, maar ook haar oudste broer met zijn vrouw en de kleinkinderen, toen beiden tieners. Onze kleinzoon moest wennen aan de vraag, heeft het met ons en zijn ouders besproken en koos er uiteindelijk voor om erbij te zijn. Net als Miekės broer en zijn vrouw. Zij twijfelden ook, vooral vanwege hun geloofsovertuiging. Hun vragen hebben ze voorgelegd aan onze huisarts die Miekės euthanasie zou begeleiden, daarna besloten zij te komen. Onze kleindochter niet, en haar keus was natuurlijk ook helemaal goed.’

#### Elke stap

‘Na ons eerste gesprek met de kinderen over Miekės naderende overlijden hebben we elke stap met hen besproken. Langzaam maar gestaag ging ze achteruit. Totdat ze afasie kreeg en de thuiszorg de huisarts inlichtte. Die kwam meteen langs en zag hoe slecht het met haar ging. Bij hem en later bij de SCEN-arts, kon ze met ja en nee duidelijk haar euthanasiewens aangeven. Daarna hebben we snel een datum en tijd geprikt.

Mieke wilde om 12 uur ’s middags in haar eigen stoel inslapen. Twee dagen ervoor hebben we nog met de kinderen gegeten en veel oude herinneringen opgehaald. Op de dag zelf kwam iedereen rond de koffie, met ruim tijd om persoonlijk afscheid van Mieke te nemen.

‘Zo zien wij Miekės laatste fase voor ons, dit is mama’s wens’

Op het moment zelf waren wij allemaal om haar heen. Dat ging heel sereen en familiair, daar ben ik nog steeds heel dankbaar voor. Precies volgens Miekės wens hebben we het afgesloten. Door dat fantastische afscheid en alle gesprekken die we de laatste maanden met elkaar voerden, konden we het rouwproces als familie goed inzetten. Er is geen enkele wrok. Dat maakt het makkelijker om het leven erna op te pakken, merk ik, en hoor ik terug van de kinderen. Voor mijzelf zou ik het ook zo willen als ik lijd. Dat weten mijn zonen en ze zijn het ermee eens. Er ligt hier in huis een zwarte map, daar zit alles in, van mijn wilsverklaring tot een lijst met muziek voor bij mijn afscheid. Op dierbare spullen heb ik stickers met namen geplakt, voor wie wat is. Net als Mieke wil ik hoe dan ook geen gedoe wanneer ik er niet meer ben.’ ←



Marjan Veenis (69), vier dochters:

‘Ik wil houvast voor onze kinderen, ook praktisch’

Ik geniet enorm van het leven, maar ben me er vaak bewust van dat ik doodga, zelfs tijdens een lekker ritje op de fiets. Dat komt vast door het plotse overlijden van mijn vader, toen ik 18 was. Hij viel neer tijdens het schaatsen, 55 jaar oud, hartstilstand, terwijl hij altijd de gezondheid zelf was geweest.

Ook in de familie van mijn man hebben we te maken gehad met vroege verliezen. Hans was begin 30 toen hij vlak achter elkaar zijn vader en moeder verloor. Ook een zus en een broer zijn overleden. Daarover hebben we altijd open gesproken met onze kinderen, op een manier die bij hun leeftijd paste.’

**Met z'n allen >** ‘Elf jaar geleden kreeg Hans een hersenbloeding. Daar is hij relatief goed uitgekomen, maar we voelen ons wel kwetsbaarder. Steeds vaker kwam de vraag bij me op: wat moet er eigenlijk

### TIPS VOOR EEN GOED GESPREK

Praten met uw kinderen over uw levenseindewensen: waarom zou u dat doen en hoe pakt u dat aan? Tips van Gon Veltkamp, consultant bij de NVVE:

- Goed uw ideeën en wensen doorpraten is zowel in uw eigen belang als dat van de kinderen, al moet u ze daar soms eerst van overtuigen. Aan beide kanten haalt zo'n gesprek

onzekerheid weg, waarmee u onvrede en miscommunicaties in de toekomst kunt voorkomen.

- Zeker bij samengestelde gezinnen dienen zich nogal eens problemen aan bij het overlijden van een ouder. Uw wensen bespreken en vastleggen geeft duidelijkheid over wat u wilt en voorkomt conflicten.

- Ieder gezin heeft een eigen wijze van communiceren over 'moeilijke' onderwerpen. Probeer aan te sluiten bij die stijl. Dat kan zijn op een vooraf afgesproken tijdstip met het levenseinde als agendapunt, maar ook terloops, op verschillende momenten. De manier waarop kan bovendien per kind verschillen.

- Het levenseinde van een naaste kan een goede aanleiding zijn om met de kinderen over uw eigen wensen te praten. U heeft dan een concreet aanknopingspunt en voorbeeld van wat u zelf wel of juist niet zou willen.

## 'Ik ben ervan overtuigd dat we met elkaar sterk zullen staan, doordat we zoveel bepraat hebben'

gebeuren wanneer wij dood zijn? En daarvoor? Bovendien worstelde ik met het donorcodicil: wat wil ik en wat willen de kinderen? Het liefst zou ik dat met z'n allen tegelijk bespreken. Maar ja, wanneer doe je dat, met alle drukke levens? Mijn oudste dochter liet zich daar niet door weerhouden. Zij had oren naar het idee en maakte er werk van. Zo werd twee jaar geleden ons gezinsberaad geboren.

Sindsdien hebben we zes bijeenkomsten gehad. Hier bij ons thuis, op zondagochtend tussen 10 en 12 uur. Wie zin en tijd heeft, blijft daarna gezellig lunchen. We pakken het serieus aan, met een agenda die we vooraf met elkaar bepalen, een wisselende voorzitter en notulist. Vaste prik is ons beginrondeje: hoe is het, hoe zit je erbij? Voor dat persoonlijke nemen we ruim de tijd. Hoe regelmatig we elkaar ook spreken, toch is het fijn om te horen hoe het nu écht met iedereen gaat. En bovendien is het een goede start voor onze andere items.

Het levenseinde is daar één van. Hans en ik willen allebei in bepaalde situaties euthanasie. Aan de kinderen hebben we beloofd zo concreet mogelijk te omschrijven wanneer we het leven niet meer leefbaar vinden. Ik verwacht van mezelf dat ik aanvoel: nu is het mooi geweest. Maar is dat ook zo? Dat weet je nooit. En hoe is het als we gaan dementeren en het niet meer zelf kunnen aangeven? Zo ingewikkeld vind ik dat. Ik heb het aan mijn eigen moeder gezien, die op haar goste vasculaire dementie kreeg. Met negen

kinderen hebben we haar tot haar dood thuis kunnen verzorgen. Nooit hadden we over haar wensen gesproken. Hoe wil ik dat zelf? Waar ligt voor mij de grens?'

**Nog dichter bij elkaar >** 'Ik wil onze kinderen houvast geven, ook praktisch: wie doet wat en wat ligt waar? Tegelijk realiseren we ons allemaal dat dat moeilijker is dan het lijkt. Zeker als je het hebt over een beladen en emotioneel thema als euthanasie, het gaat immers om een injectie. Om als groepje nabestaanden te kunnen handelen, moet je dat dus echt visualiseren. Dat doen we door er veel en zo concreet mogelijk over te praten, zodat we van elkaar weten hoe we denken. Daar vallen natuurlijk ook weleens tranen bij, of we belanden in een discussie. Maar daar schrikken we niet van. Onze openheid levert vooral veel mooie gesprekken op, waardoor we nog dichter bij elkaar staan.

Na afloop prikken we telkens enthousiast een datum voor de volgende keer. Onze kinderen waarderen het gezinsberaad dus duidelijk ook. Een dochter zei laatst: "Mam, mijn vriendinnen vinden het zo gaaf. Die gaan het nu óók met hun familie doen."

Wat het ons uiteindelijk brengt als het levenseinde daar is? Met zekerheid kun je dat natuurlijk nooit voorspellen. Maar ik ben ervan overtuigd dat we met elkaar sterk zullen staan, doordat we zoveel bepraat hebben.' ←