



Journalist Barbara van Beukering over de waarde van een bewust sterfbed

‘Zoals ik niet slordig wil leven, wil ik niet slordig doodgaan’

Haar boek over sterven *Je kunt het maar één keer doen* (zie kader) werd in no time een bestseller. En dat is maar goed ook, vindt Barbara van Beukering. ‘De dood gaat ons allemaal aan, dus kunnen we het er maar beter veel en vaak over hebben.’ • *Teus Lebbing*

In *Je kunt het maar één keer doen* (uitgeverij Spectrum) onderzoekt oud-hoofdredacteur van *Het Parool* Barbara van Beukering (53) de keuzes die mensen maken in hun laatste levensfase en de impact daarvan op hun nabestaanden. Bestaat er zoiets als 'goed sterven' en kun je dat leren? Naast het delen van haar eigen ervaringen met de dood van dierbaren interviewt ze achterblijvers van bekende Nederlanders als Jos Brink, Renate Dorrestein en Sandra Reemer. Ook laat ze zes deskundigen op het gebied van sterven aan het woord, onder wie euthanasiarts Constance de Vries en longarts Sander de Hosson.



Een jaar lang heb je je ondergedompeld in sterfbedverhalen, vastbesloten om er een boek van te maken. Vanwaar je gedrevenheid?



'Al langer liep ik met het idee rond om over sterven te schrijven. Toen mijn moeder zes jaar geleden overleed, raakte ik, ook om mijn verdriet te verwerken, makkelijk met mensen aan de praat over de dood. Ik was verrast door de hoeveelheid ervaringen die er in mijn omgeving loskwam, maar realiseerde me ook hoe eenzaam dat ons maakt. En ik bespeurde nog iets: nabestaanden die goed afscheid hadden kunnen nemen van een dierbare leken het verlies beter verwerkt te hebben dan achterblijvers die dat niet hadden kunnen doen. Die ervaring herkende ik, want mijn rouw na de vredige dood van mijn moeder was aanmerkelijk lichter dan die na de doodsstrijd van mijn vader 26 jaar geleden. Dat gegeven wilde ik verder onderzoeken. Want als je weet dat je sterfbed zo'n impact heeft op je dierbaren, hoe pak je dat dan aan? Kun je je überhaupt voorbereiden op je dood? Hoe meer ik me daarin ging verdiepen, hoe meer vastbesloten ik werd dat dit boek er moest komen, het liefst voor een zo groot mogelijk publiek. De dood gaat ons immers allemaal aan, dus kunnen we het er maar beter veel en vaak over hebben.'

'Nabestaanden die goed afscheid hadden kunnen nemen van een dierbare leken het verlies beter verwerkt te hebben dan achterblijvers die dat niet hadden kunnen doen'

Waar je vader zich in zijn laatste weken vastklampte aan het leven, koos je moeder in die fase gedecideerd voor euthanasie. Kun je die verschillen verklaren?



'Achteraf was het overlijden van mijn vader best traumatisch. Hij had net een nieuwe liefde en weigerde zijn naderende einde te accepteren. Zes weken lang streed hij in paniek tegen het onvermijdelijke, terwijl wij als kinderen machteloos toekeken. Daar heb ik lang last van gehad.

Dus toen mijn moeder jaren later dezelfde onheilstijding kreeg, dacht ik: daar gaan we weer. Maar mijn moeder pakte het heel anders aan. Ze zag resoluut af van elke behandeling en bereidde zich, met haar omgeving, voor op haar afscheid. Voor ze zou aftakelen, wilde ze euthanasie en ze trof gelukkig een huisarts die haar wens begreep en wilde meewerken. Mijn moeder was heel standvastig in haar keuze, liet zich door niets of niemand afleiden van haar doel. Geregeld benadrukte ze hoe mooi haar leven was geweest, hoe dankbaar ze was voor haar gezin, haar werk, haar vrienden. "De belangrijkste dingen heb ik *in the pocket*", zei ze dan. Ze kon berusten in haar leven én in haar dood. Dat was het grootste verschil met mijn vader, die was niet voorbereid en niet klaar.'

ALLEEN HAAR OUDSTE DOCHTER KENDE DAG EN TIJDSTIP VAN HAAR EUTHANASIE

Cootje van Beukering-Dijk, de moeder van Barbara, koos ervoor om de euthanasiedatum aan niemand te onthullen, behalve aan haar oudste dochter. Ze vertelde dag en tijdstip, maar ook dat ze alleen de huisarts in haar

bijzijn wenste. De avond ervoor namen moeder en dochter afscheid. Barbara: 'Ongelooflijk, realiseer ik me nu, hoe loyaal ik was aan haar wens om alleen te gaan. Ook de volgende ochtend nog: om 13.00 uur zou de arts bij haar komen, dat wist ik.

Dit zijn de laatste uurtjes dat ze leeft, dacht ik alsmat. Wat zou ze aan het doen zijn? Ik moest me bedwingen om toch niet nog even aan te wippen en haar te omhelzen. Maar uiteindelijk ben ik blij dat ik dat niet heb gedaan.

Tot het einde heeft ze zelf de regie gehouden. Dit was haar uitdrukkelijke wens, en wat moesten we elkaar nog zeggen? Ze had de ochtend nodig om afstand te nemen en het leven helemaal los te laten.'

Welk effect heeft hun laatste levensfase op jou gehad als oudste dochter?



'Nooit had ik met mijn vader over sterven gepraat of over zijn wensen daarna. Wilde hij begraven of gecremeerd worden? Ik had geen idee. Toen ik maanden later een papier met zijn crematiewens uit een la viste, werd ik overvallen door een akelig schuldgevoel, want hij lag inmiddels onder de grond. Mijn moeder had ongetwijfeld geleerd van deze ervaring en van andere dierbaren die haar ontvallen waren, en was open over alles. Daardoor waren er geen losse eindjes tussen ons; we hadden alles kunnen uitspreken, ook hoeveel we voor elkaar betekenden. Haar bewuste afscheid was troostrijk en maakte dat ik het leven daarna makkelijker kon oppakken. Ik mis haar natuurlijk ontzettend, maar heb vrede met haar dood.'

Hoe ga je zelf reageren als het moment daar is, denk je?



'Ik kan alleen maar hopen dat ik me niet vastklamp aan werk of eindeloze behandelingen, maar dat ik de tijd heb en neem om in contact met mijn dierbaren mijn leven af te ronden. Net zoals ik niet slordig wil leven, wil ik niet slordig doodgaan. Ik heb altijd bewuste keuzes gemaakt voor mensen en dingen die ik belangrijk vind; hopelijk lukt me dat ook wanneer mijn einde nadert. Maar garanderen kan ik dat niet; dat kan niemand, volgens mij, hoe stellig de voornemens ook. Dat zie ik nu weer bij een van mijn beste vriendinnen, die in november de diagnose longkanker kreeg, met inmiddels uitzaaiingen in de hersenen. Zich niet bewust van het noodlot dat haar boven het hoofd hing, zei ze na het lezen van mijn boek: "Als ik ooit doodziek ben, dan doe ik een 'Cootje', net als je moeder." Maar nu hééft ze zo'n fatale diagnose met 5 procent overlevingskans en houdt ze zich vast aan elke strohalm die de arts haar biedt. Daar sta ik dan bij met al mijn net vergaarde wijsheid en realiseer me weer hoe raadselachtig onze psyche toch is: waar 5 procent kans op overleven een gezond mens kansloos in de oren klinkt, is datzelfde percentage voor een stervend mens opeens heel veel. En wie gaat dan zeggen: hou eens op, zo is het genoeg?' ←