

# HOE DRIE GENERATIES DENKEN

## OVER HET LEVEN EN DE DOOD

Hoe maakbaar vind je het leven, hoe maakbaar vind je de dood? En hoe bepalend is de omgeving waarin je opgroeit hierbij? We polsen het bij drie generaties binnen de familie Ammerlaan-Van Dam. • *Teus Lebbing*

PELLE VAN DAM (20):

### 'Ik leef best bewust'

Student aan de internationale Minerva University, nu een tussenjaar, heeft een oudere zus en een jongere broer

# 'G

elukkig heb ik in mijn leven nog weinig met de dood te maken gehad. Er zijn wat cavia's overleden, een oma en een klasgenoot van mijn zus. Maar toen was ik nog heel jong en besepte ik de impact niet. Daarvan ben ik me nu wel meer bewust. Ik heb een aantal vrienden die rouwen om overleden ouders. Dat is ingrijpend, het vormt je, dat zie ik aan ze. Soms heb ik er gesprekken over met medestudenten. Door onze internationale opleiding zijn we allemaal langere tijd van huis. Zo ben ik al een studiejaar in de Verenigde Staten en Seoul geweest en in januari ga ik naar India. Een studiegenootje zei eens: "Allemaal heel leuk, al die maanden weg, maar dat betekent wel dat mijn moeder ouder wordt en ik die tijd met haar dus mis." Haar opmerking raakte me, want zo is het natuurlijk. Al denk ik dan eerder aan mijn opa en oma met wie ik close ben, want zij lopen al tegen de tachtig en mijn oma heeft last van chronische pijn.

Nu ik een aantal maanden thuis ben, grijp ik mijn kans en ga ik extra vaak langs. Zelden is mijn oma's ziekte dan een onderwerp, ze wil ons er duidelijk niet mee belasten. En ik wil vooral haar "afleider" zijn, we hebben altijd zoveel te bespreken. Ik weet dat ze een wilsverklaring heeft en vind het fijn voor haar dat euthanasie een optie is. De pijn is zo'n bepalende factor in haar leven en ze is zo sterk en dapper. Als het nog erger wordt, zou ik het begrijpen als ze dat gaat overwegen. Om mijn eigen toekomst maak ik me niet zo'n zorgen. Ik ben absoluut geen planner, mogelijkheden en kansen komen op me af. Zo is het ook gegaan met deze studie, die ontdekte ik toevallig via *YouTube*. Wel denk ik goed na over wie ik ben en wat ik wil betekenen voor de wereld. Ik leef best bewust. Sinds jong houdt ongelijkheid me bezig, in de breedste zin van het woord. Daarom hapte ik ook meteen toe toen ik deze opleiding voorbij zag komen. Het geeft

me de kans om mijn blik op de wereld te vergroten en er hopelijk te zijner tijd een verschil in te maken. Ik ben iemand met veel vertrouwen en optimisme; aan doemdenken doe ik niet, ook niet in deze crisistijden. Volgens mij is de mens zo veerkrachtig. Bang voor mijn eigen dood ben ik niet echt. Op social media zag ik laatst een filmpje dat me erg aanspreekt: *Optimistic Nihilism*. Het laat zien hoe kort onze tijd op aarde eigenlijk is en hoe weinig zin het heeft om te tobben over de tijd erna. Voor zover we kunnen nagaan, waren we vóór onze geboorte ook al tijden niks en niemand die zegt: oh, wat hebben we toen veel gemist. Dat wéét je gewoon niet, toch? Ik ga ervan uit dat dat na onze dood ook zo is.' ←

GABY AMMERLAAN (49):

## ‘Een draaiboek voor dat laatste eindje bestaat niet’

Samen met Frank, moeder van 3 jongvolwassen kinderen, werkt als communicatiespecialist



Ik heb de dood nog niet zo meegemaakt dat het mijn leven heeft ontregeld. En de keren dat ik ermee ben geconfronteerd, werd er op een natuurlijke manier mee omgegaan. Mijn vaders grote familie is er bijvoorbeeld goed in om op een warme manier afscheid te nemen van dierbaren. Niet dat er dan veel wordt gepraat, maar de overledene wordt thuis opgebaard, de omgeving komt vanzelfsprekend samen en er is een betrokken lichaamstaal. Daardoor vóelt het op een of andere manier natuurlijk. Dat was zelfs het geval bij de plotselinge dood van mijn neefje van zeventien door een hartstilstand. Hoe afschuwelijk zijn overlijden ook, mijn oom en tante betrokken de omgeving erbij en maakten het afscheid erg “met elkaar”. Zo leerde ik dat de dood niet iets afschrikwekkends hoeft te zijn waarvan je weggehouden moet worden. En ik merkte dat je, ook al weet je niet wat je moet zeggen, anderen toch kunt steunen door er gewoon te zijn.

Inmiddels is de dood geen uitzondering meer om me heen. Ik heb vrienden, familie en kennissen met ernstige ziektes, waarvan de een herstelt, de ander niet. Ook heb ik meer zorgen om mijn ouders die ouder worden. Dat maakt me alert: ik realiseer me dat het leven zomaar afgelopen kan zijn en wil er graag wat van maken. Ook de gesprekken met mijn ouders over hun wilsverklaring hebben me aan het denken gezet. Zeker waar het om mijn moeder gaat, die al jaren met chronische pijn leeft. Hoe lang behoudt ze kwaliteit van leven en hoe zal het gaan als ze echt niet meer kan en wil? Ik ben blij dat mijn ouders duidelijk zijn over hun levenseindewensen en ons daarin meenemen. Tegelijkertijd voelt het zo abstract en onwerkelijk. Want hoe goed ik ook begrijp dat we hen niet eeuwig bij ons kunnen houden, als kind is dat toch je eerste impuls. Het blijft een absurd idee dat ze er op een gegeven moment niet meer zijn.

De vraag hoe ik zelf met het levenseinde zou omgaan, stel ik me ook. Wat is goed sterven en slecht sterven? Om me heen hoor ik voorbeelden van mensen die bang zijn om los te laten, die doodgaan vol angst. Dat lijkt me zo verdrietig, ook voor de omstanders. Maar je weet natuurlijk nooit hoe je reageert. Hoe goed je je levenseindewensen ook formuleert, een draaiboek voor dat laatste eindje bestaat niet. Net als bij een bevalling is het zo’n confrontatie met jezelf. Het fijnst lijkt het me als ik pats-boem ga, zonder enig besef, maar dat is ook weer zo’n schok voor mijn dierbaren. Dus als er een ziekteproces aan voorafgaat, hoop ik dat ik helpers om me heen heb die me voor de poort dat laatste zetje geven. Als zij me kunnen loslaten, kan ik dat ook, hoop ik.’ ←

GERDI AMMERLAAN (76):

## ‘Belangrijk om mijn wensen duidelijk te benoemen’

Getrouwd met Jan, moeder van 3 kinderen, oma van 8 kleinkinderen, gepensioneerd, actief als vrijwilliger



Hoe ouder ik word, hoe meer ik mijn intuïtie waardeer. Terugkijkend is dat eigenlijk altijd mijn kompas geweest. Als keuzes en wegen begonnen te knellen, dan zocht ik naar zijwegen die beter voelden. Hopelijk komt dat ook in mijn laatste levensfase van pas. Hoe ik daarnaar kijk, wordt erg bepaald door de ervaringen met mijn ouders, ze zijn ieder zo verschillend overleden. Mijn moeder stief in 1997, ze had kanker. Zodra het ondraaglijk werd, wilde ze euthanasie, al was dat nog discutabel in die tijd. Wonder boven wonder had ze een huisarts die erin meeging, ondanks zijn geloof. Ik heb zo’n respect gehad voor zijn steun. Mijn moeder was stellig in haar wens, maar heeft het moment lang voor zich uitgeschoven. Hoe houd je dit nog vol, dacht ik vaak. Totdat ze uitriep: “En nu is het genoeg!” Dezelfde dag nog heeft de huisarts haar geholpen, het was een goed afscheid. Anders was het bij mijn vader, zes jaar

ervoor. Na een spoedoperatie aan zijn hart raakte hij in coma. Toen hij daaruit ontwaakte, kon hij niet meer naar huis. Uiteindelijk is hij in een verpleeghuis gestorven. In zijn jongere jaren had hij ons herhaaldelijk verteld: “Laat mij maar inslapen zoals de hond, wanneer het niet meer gaat.” Dat leek hem een goede dood. Maar toen het eenmaal zover was, zei hij dat hij het leven op zijn bevolp wilde laten. Zo kunnen mensen op het laatst nog van gedachten veranderen, heb ik toen geleerd. En dat heb je als dierbare alleen maar te accepteren. Met mijn eigen levenseinde ben ik al een tijdje bezig. In 2019 heb ik een lichte TIA gehad en ik tob al zo’n vijftien jaar met chronische zenuwpijn. Het begon ooit in mijn rug en zit inmiddels overal. ‘s Ochtends ben ik op mijn best, daarna wordt de pijn erger, scherper. Ik heb alle mogelijke behandelingen geprobeerd, maar niets helpt echt. Zo goed en zo kwaad als dat gaat, leer ik leven met een lastig lijf. Ik doe trouw mijn oefeningen, neem rust, doe dingen die me ontspannen.

Maar ik heb nooit geweten hoe moe je kunt worden van pijn. Soms word ik er radeloos van. Waar ligt de grens? Als mijn hersens niet meer werken, vind ik mijn leven in ieder geval niet meer levenswaardig. Dat staat dan ook boven aan mijn wilsverklaring die ik vorig jaar heb opgesteld. Ik vind het belangrijk om mijn wensen duidelijk te benoemen naar mijn man, kinderen, dierbare vrienden en huisarts. Voor de dood zelf ben ik niet bang. Voor mij is het inherent aan geboren worden. Net als in de natuur is er een moment van komen en van gaan. Dat is een proces van slijten en steeds een beetje meer loslaten, tot het op is en je verlost wordt. Zo zie ik dan ook de rol van de huisarts wanneer ze me helpt in de laatste fase: als mijn verloskundige op weg naar de dood. Niet dat ze me per se zelf hoeft te helpen wanneer ik om euthanasie vraag, dat heb ik ook met haar besproken. Kan ze dat op dat moment niet, dan verwacht ik dat ze me doorverwijst. Want euthanasie is specialistenwerk.’ ←