



LEEFTIJD 50 • WOONPLAATS ARNHEM • WERK INFORMATIESPECIALIST • PRIVÉ SAMEN MET HERBERT • LID VAN DE NVVE SINDS 5 JAAR

### STRIJDEND OVERLEDEN

'Rond mijn vijfendertigste werd ik mantelzorgster voor een geliefde collega. Hij was ongeneeslijk ziek, maar kende weinig mensen die hem terzijde konden staan. We lagen elkaar goed, dus ik nam de zorg graag op me. Hij heeft nog anderhalf jaar geleefd, maar de kwaliteit was ver te zoeken. Uiteindelijk is hij strijdend overleden. Vrijwel zonder enig overleg gaven de artsen hem palliatieve sedatie. Dagenlang zat ik met nog twee vrienden aan zijn bed, dat hadden we hem beloofd. Maar het duurde en het duurde maar, hij had zoveel moeite met loslaten.'

### NIET BEVATTEN

'Een ander schrikbeeld is de dood van een goede vriendin, vijf jaar geleden. Op haar 42ste stapte ze uit het leven. Ze liet een dochter van 8 na. Ik heb er veel verdriet van gehad, ik kon het gewoon niet bevatten. Zelfdoding heeft zoveel impact op de omgeving. Ik heb graag de regie over mijn leven én over mijn dood. Daarom ben ik toen meteen lid geworden van de NVVE en de Coöperatie Laatste Wil. Ook ben ik de opleiding Stervensbegeleiding gaan doen. Ik wilde vrijwilliger worden in een hospice en daar beslagten ten ijs komen.'

### RELATIVERING

'Dat is een goede beslissing geweest, ik beleef veel plezier aan mijn dagen in het hospice. Hoe kan dat nou?, wordt me regelmatig gevraagd. Maar ik vind het zo fijn om bij te kunnen dragen aan een vredig levenseinde. Ook brengt het me relativering in mijn vrij drukke bestaan. Ik koester het leven met mijn man op onze woonark, mijn dieren, fijne baan en alle reizen die ik maak. Maar door mijn vrijwilligerswerk in het hospice voel ik dat nog eens extra.'

### MIJN EIGEN DOOD

'Ook geeft het me het besef dat ik zelf klaar ben om te sterven. Dat klinkt misschien gek op mijn vijftigste, maar sinds jonge leeftijd voel ik de eindigheid van het leven. Dat zit gewoon in me. Op mijn twintigste maakte ik al een lijstje met wensen voor mijn uitvaart. En sinds de suicide van mijn goede vriendin ben ik actief bezig met mijn eigen dood. Zo ben ik naar de huisarts gegaan om mijn NVVE-pakketje (euthanasieverzoek, behandelverbod en volmacht, red.) voor te leggen. Dat was een prettig gesprek. De huisarts vond het fijn om alvast te weten hoe ik naar mijn levenseinde kijk.'

### BETER BESLISSEN

'Het langst hebben we stilgestaan bij mijn volmacht. Zo heb ik besloten dat niet mijn man de knoop doorhakt als ik dat zelf niet meer kan, maar mijn ex-man. Hij is een goede vriend, weet wat ik wil, maar is minder emotioneel betrokken dan bijvoorbeeld mijn man, ouders of zus. Daardoor denk ik dat hij beter kan beslissen.'

### DANKBAAR EN VOORBEREID

'Ook heb ik aan een aantal vrienden gevraagd of ze willen spreken op mijn uitvaart. Zij stemden meteen in. Of ze schrokken? Nee hoor, ze kennen me en weten dat ik hierover nadenk. Ik maak de dood graag bespreekbaar in mijn kringen. Daar hoeft je niet oud, kaal of grijs voor te zijn, vind ik. Je weet immers niet hoe het loopt, ook als je jong bent. Ik doe er alles aan om gezond te leven - ik houd van het leven, het is nog niet klaar. Maar als het klaar is, dan ben ik dankbaar voor wat achter me ligt én voorbereid op wat komen gaat.'

Ook eens plaatsnemen in de regiestoel? Mail naar [relevant@nvve.nl](mailto:relevant@nvve.nl)