

Levenseindedoula's

De laatste adem is een bijna heilig moment

Voor iedereen komt er een moment dat hij deze aarde zal verlaten. Dat gegeven verbindt en biedt troost; toch stoppen we de dood vaak een beetje weg. Levenseindedoula's maken het stervensproces bespreekbaar en begeleiden mensen er liefdevol doorheen.

TEKST CAVA FORMAN ILLUSTRATIE SHUTTERSTOCK

De Japanse auteur Haruki Murakami schreef: 'De dood is niet het tegenovergestelde van leven, maar een inherent onderdeel ervan.' Met andere woorden: sterven hoort bij het leven en is een fase waar we vroeg of laat allemaal doorheen gaan. En net als bij andere grote veranderingen gaat die periode vaak niet alleen gepaard met angst en onbegrip, maar ook met kansen voor transformatie. Tijdens de laatste overgang van ons leven kan begeleiding veel betekenen. Levensindoudoula's zorgen daarvoor. Ze helpen stervenden en hun naasten met niet-medische steun en begeleiding, van spiritueel en emotioneel tot heel praktisch.

Zonder oordeel

In Nederland hebben de meesten wel eens van een geboortendoula gehoord, maar een levensindoudoula is niet zo bekend. De beroepsgroep is hier minder actief dan in de Verenigde Staten, Canada, Australië en het Verenigd Koninkrijk. "Er zijn veel overeenkomsten tussen de twee soorten doula's," zegt levensindoudoula en -opleider Jetty Oosterman, die ooit als geboorte-

doula begon. "Je wordt vaak uitgenodigd om nabij te zijn, omdat er sprake is van angst, of dat nou angst is voor de dood of voor de bevalling." Een levensindoudoula geeft uitleg over het stervensproces, luistert naar de wensen en behoeften van de stervende mens en helpt diene bij het afscheid nemen. Soms voert ze ook praktische taken uit, bijvoorbeeld het creëren van een fijne omgeving in huis, als dat de stervende helpt om rustig te worden. "Verwelkte bloemen vervangen, bijvoorbeeld, of ervoor zorgen dat de tv niet continu aanstaat," vertelt Jetty. "Het gaat er eigenlijk niet om wat ik te brengen heb, maar om wat de ander nodig heeft. Dat is ook het bijzondere van doulawerk: ik heb geen vast takenpakket of programma. Dat ontstaat organisch door te observeren en te luisteren. Ik probeer daarbij zo oordeelloos mogelijk te zijn. Zo hielp ik ooit

iemand die jarenlang een buitenechtelijke relatie had om nog één keer met die geliefde in contact te komen."

Innerlijk proces

In Nederland overlijden gemiddeld 3250 mensen per week. Toch wordt het stervensproces in onze maatschappij vaak een beetje weggestopt. Ineke Visser is levensindoudoula-expert en oprichter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven. "Sterven is uit ons blikveld verdwenen," legt ze uit. "Dat komt doordat we langer leven en vaak in een instelling sterven, zoals een ziekenhuis of verpleeghuis. Een aantal decennia geleden stierven mensen thuis, waar kinderen speelden en het onderdeel was van het leven. Sterven is onbekend geraakt, we weten niet meer wat er gebeurt en wat onbekend is, maakt angstig."

Een belangrijke taak van de levensindoudoula is het delen van kennis. Door voorlichting te geven over het stervensproces brengt ze wat licht in de duisternis. Ze helpt mensen om bewuste beslissingen te nemen over hun laatste dagen op aarde. De afgelopen jaren was er in de media veel aandacht voor palliatieve sedatie en euthanasie, maar volgens Ineke kan een natuurlijk sterven veel betekenen voor mensen die dat willen en voor wie dat mogelijk is. "Het idee heerst dat sterven gepaard gaat met uitzichtloos lijden, maar dat is lang niet altijd zo," zegt ze. "Als mensen lijden, komt dat meestal doordat het ego zich tegen het sterven verzet, terwijl het verlangen van de ziel is om het leven te voltooien. Ik kan het niet makkelijk maken en wil het niet romantiseren, want angst en pijn horen er in een

Een doula kiezen
Welke levensindoudoula
bij jou of je dierbare
past, is persoonlijk. Daar-
om is het nuttig eerst te
reflecteren op wat je
nodig hebt. Hoe, waar,
wanneer en waarom heb
je behoefte aan onder-
steuning? Wie is er nog
meer betrokken en wat
verwacht je van de doula?
Op basis daarvan kun je
gesprekken voeren. Ook
als je dringend hulp
nodig hebt, is het ver-
standig om de tijd te
nemen voor het vinden
van een doula, zodat je
iemand vindt die past bij
jouw behoeften. Een min-
der ervaren doula met
wie je een goede klik
hebt, kan beter zijn dan
een ervaren doula met
wie je geen klik hebt.
Vertrouw op je intuïtie.
Het werk van levensindoudoula's wordt nog niet
door zorgverzekeringen
vergoed.

bepaalde mate bij, maar het kan ook een prachtig innerlijk proces zijn. Mensen komen in die laatste fase in het reine met hun leven. Met liefdevolle aandacht en ondersteuning kunnen ze het leven dan afronden en loslaten, als een veertje dat meewaait op de wind." Ineke herinnert zich een man die al jaren geen contact meer had met zijn dochter. "Hij was vroeger altijd aan het werk en ze raakten vervreemd van elkaar," zegt ze. "Op zijn sterfbed had hij daar veel spijt van en wilde hij haar weer zien. Zijn dochter kwam uiteindelijk niet, maar doordat hij zijn verhaal aan mij kon vertellen en ik kon luisteren,

wist hij zich er toch mee te verzoenen en overleed hij in alle rust."

Schoonheid

Diana Stassen is levensindoudoula en leidt met haar bedrijf Ster in Zorg anderen op om doula te worden. Voor Diana ligt haar grootste rol in voorlichting geven. "Er zijn veel misverstanden," zegt ze. "Mensen denken dat het vreselijk zal zijn, maar het gaat nooit zoals in films. Het verloopt meestal rustig. We hebben er iets donkers van gemaakt, maar er zit ook veel schoonheid in. Het is een moment van verbinding, bij elkaar zijn en puurheid."



Verruimd bewustzijn

Sterven blijft in bepaalde opzichten altijd mysterieus, vooral voor naasten. In de laatste levensuren kunnen stervenden bijzondere bewustzijnservaringen hebben, zoals contact met overleden familieleden of een glimp van een andere wereld. Volgens Ineke Visser, die hier onderzoek naar deed, is het belangrijk om als naaste open te staan voor die ervaringen en ze niet af te wijzen. Het kan helpen om te beseffen dat levensindoudoula-ervaringen kalmerend en troostrijk zijn. Ze helpen je geliefde om minder bang te zijn voor de dood en het leven los te laten. In november komt Ineke's boek 'Licht op sterven' uit, waarin ze meer deelt over het stervensproces en levensindoudoula-ervaringen.



Alles wat je niet mee kunt nemen, valt weg. Je huis, je carrière, je eigendommen: dat is allemaal niet belangrijk. Wat je wel kunt meenemen, is je liefde en dankbaarheid voor iemand. Diane begeleidt niet alleen de persoon die in de laatste fase van het leven is beland, maar ook de mensen daaromheen.

Soms vertelt ze iets wat voor hen lastig is om te horen, bijvoorbeeld dat een stervende zich benauid kan voelen. Ze legt dan uit waarom dat gebeurt, en ze leert hun ademhalingsoefeningen en meditaties die verlichting geven. "Ik vertel wat normaal is en wanneer ze een arts kunnen raadplegen," zegt Diane. "Tegenwoordig willen we de medische wereld bij elke stap betrekken, maar sterven is geen medisch proces. Het is een menselijk, energetisch en natuurlijk proces. Als voormalig wijkverpleegkundige kom ik zelf uit de zorg, wat bepaalde voordelen heeft, maar ik heb ook veel moeten afleren."

Zachte energie

In de eerste helft van de twintigste eeuw waren veel Nederlanders gelovig. Als een katholiek op zijn sterfbed lag, kwam de pastoor om hem voor te bereiden op de ontmoeting met God.

'Het is geen medisch proces, maar iets menselijks en natuurlijks'

Nu is er veel minder aandacht voor spirituele begeleiding. "We hebben geen kaders meer voor het laatste stukje leven," zegt Diana. "Ik wil mensen helpen nadenken over hoe ze afscheid kunnen nemen op een manier die bij ze past. Als verpleegkundige zag ik veel mannelijke energie rondom het stervensproces. Alles werd heel meetbaar en feitelijk benaderd en ik miste de vrouwelijke, zachte energie. Hoe wil jij je voelen in de laatste levensfase? Wat is voor jou belangrijk?"

De doula kan de stervende een gevoel van controle teruggeven. Tijdens het proces worden mensen steeds afhankelijker van zorg, wat een machteloos gevoel kan opwekken. "Meestal kies je de mensen die zorg verlenen niet uit," zegt Jetty. "Bijvoorbeeld degenen die jou komen wassen terwijl jij daar in al je kwetsbaarheid ligt. Maar een doula kun je wel zelf kiezen. Jij bepaalt wie

dat is en wanneer je gesprekken met elkaar hebt, en dat kan veel betekenen." Tijdens het levenseinde voert Diana veel gesprekken over het leven. "Over wat mensen hebben meegemaakt, wat belangrijk voor ze was, waar ze spijt van hebben. Als we daar tijdens ons leven vaker bij zouden stilstaan, kunnen we dichterbij ons authentieke zelf komen. Als je stilstaat bij de dood, sta je stil bij het leven."

Iemand verliezen

Een levenseinde doula is er ook voor naasten. Iemand verliezen is misschien nog lastiger dan zelf sterven, ziet Ineke. Daarom is het voor de kring om een stervende heen net zo belangrijk om zich vertrouwd te maken met het stervensproces. "Op een gegeven moment kan iemands ademhaling gaan reutelen," geeft Ineke als voorbeeld. "Als je dat nog nooit hebt gehoord, klinkt dat akelig.

Een begeleider, zoals een doula, kan dat duiden en uitleggen dat het erbij hoort. Dat kan ondersteunend zijn. Als zowel de stervende als de naasten in het proces worden meegenomen en gesteund, kunnen ze samen naar dat levenseinde toegroeien. Vaak kijken mensen daar later goed op terug."

Jetty merkt dat naasten ook emotionele ondersteuning nodig hebben. "Vaak is de partner nog niet klaar om los te laten, of willen kinderen niet dat hun ouder doodgaat," zegt ze. "Zelfs als hun dierbare er wel al vrede mee heeft. Ik help ze dan om te accepteren dat hun ouder of partner in een transformatieproces zit om dat leven los te laten. Zelf geloof ik dat er een volgend leven is, maar niet iedereen is daar klaar voor en daar ga ik invoelend mee om. Want het gaat niet om mij, het gaat erom wat zij nodig hebben om afscheid te nemen."

Het komt vaak voor dat Jetty bemiddelt tussen degenen die overlijdt en dierbaren. In de laatste weken kan ze mensen dichterbij elkaar brengen: "Omdat ik erbuiten sta, kan ik een vertaalslag maken. Soms zegt degene die sterft: 'Mijn partner wil er niet over praten.' Even later sta ik met zijn vrouw in de keuken en zegt zij: 'Hij wil het er niet

over hebben.' Ze willen allebei dus graag praten, maar vullen het voor de ander in. Een-op-eengesprekken zijn daarom belangrijk."

Vertragen

De stervensfase is voor partners en familieleden een intensieve tijd. Levenseinde doula's zorgen ervoor dat zij de ruimte hebben om goed afscheid te kunnen nemen. Tijdens het proces, maar ook vlak nadat iemand is overgegaan. Vaak willen mensen dan met een arts bellen en familieleden. "Als iemand zijn laatste adem heeft uitgeblazen, is het belangrijk daarbij stil te staan en te vertragen," zegt Ineke. "Het is een betekenisvol, bijna heilig moment, dat ook voor naasten transformierend is. Je hart opent zich op een andere laag. Neem daar de tijd voor, dat moment komt niet terug." Volgens Diana kan het helpen zijn hier rituelen voor te hebben. - of eigenlijk: terug te brengen: "Vroeger

hadden we veel gebruiken rondom sterven, zoals een zeswekendienst en een avondwake." De avondwake is een katholieke traditie waarbij mensen de dag voor de uitvaart samenkomen en zich voorbereiden op het laatste afscheid. De zeswekendienst vindt plaats zes weken na de uitvaart. Naasten komen dan samen om te herdenken en het verdriet te delen. "Die rituelen hadden een belangrijke functie," legt Diana uit. "Ik geloof sterk in een 'hier' en een 'daar', los van religie. Sterven is een overgang van energie en de manier waarop je afscheid neemt, is belangrijk. Voor degene die sterft, en voor naasten. Een goed afscheid kan helpen bij rouw- en verliesverwerking. De vraag is: hoe kunnen we die oude gebruiken in een nieuw jasje steken? Als we een goede stervenscultuur ontwikkelen, kunnen we de ziel van de stervende een betere overgang bieden, en dat kan ons innerlijke vrijheid geven." 

Zelf doula worden

Het woord doula komt uit het oud-Grieks en betekent dienende vrouw. Hoewel de meeste levenseinde doula's vrouwen zijn, bestaan er ook mannen die het beroep uitoefenen. Iedereen, ongeacht geslacht of achtergrond, kan levenseinde doula worden. Hoewel een opleiding of cursus niet nodig is om een goede doula te worden, kan het wel helpen. In Nederland kun je bijvoorbeeld terecht bij Sier in Zorg en Jetty Oosterman, The Circle of Life.

• sterinzorg.nl
• levenseinde doula.nl