

Interview

'Westerlingen zijn niet opgevoed met het idee dat de dood bij het leven hoort'

De geboortedoula wordt steeds populairder en er ontstaat inmiddels ook een lichte doula's die zich ontfert over de laatste fase van het leven. De zogenoemde levenseinde- of rouwdoula ondersteunt bij het sterf- en rouwproces. En voor wie denkt: 'Dat kan de familie toch doen?', leggen drie doula's uit wat nu precies hun taak is.

Tekst **Julia Osendarp** Foto's **Marcel Molle**

Steeds meer vrouwen kiezen tegenwoordig voor een geboortedoula bij hun bevaling. Uit internationaal en Nederlands onderzoek blijkt dat de begeleiding van een doula loont. Het woord 'doula' komt uit het Oud-Grieks en betekent 'een vrouw die dient'. Dat geldt ook voor de rouw- of levenseinde doula's, die ondersteuning bieden op sociaal, emotioneel, praktisch en spiritueel vlak. Zowel in de aanloop naar, als tijdens en na de laatste levensfase. Hoewel de levenseinde- en rouwdoula's vaak hun eigen werkwijze hebben, is er, net zoals bij de geboortedoula een gemeenschappelijke deler: de doula voert geen medische handelingen uit, maar hebben een ondersteunende functie. Vroeger was de dood een normaal

onderdeel van het leven. De mens stierf vaak thuis en kinderen speelden rondom het sterfbed van opa of oma. Daarnaast kwam de pastoor vaak langs om een sterfproces te begeleiden, maar daarin is door de secularisering het een en ander veranderd. Vanaf de jaren 70 ontstaat in landen als de Verenigde Staten, Canada, Australië en het Verenigd Koninkrijk het begrip *The death end doula* en dat begrip wordt sinds 2015 verenigd in de *International End-of-Life Doula Association* (INELDA). En mede door boeken als 'Rouwdoula' van Patty Duijn, 'De ziel terug in stervensbegeleiding' van Diana Stassen en het Landelijk Expertisecentrum Sterven (LES) krijgt het vakgebied ook in Nederland meer bekendheid. Net als beroepen zoals uitvaartondernemer of coach, is de levenseinde doula geen beschermd beroep. Iedereen met of zonder opleiding

mag zich zo noemen. In Nederland zijn er twee opleiders tot levenseinde doula. Daar leren studenten over allerlei thema's die bij sterven en rouw aan bod komen. De doula is dus iets anders dan een uitvaartondernemer, palliatief verpleegkundige of geestelijk begeleider en kijkt vanuit een holistisch perspectief naar de dood. In Nederland werkt momenteel een 'handjevol' doula's. En de doula's die zich in dit vakgebied begeven, werken allemaal op hun eigen manier. In een vergrijzende samenleving moet tegenwoordig een kleiner percentage van de maatschappij zorg dragen. Maar in een tijd van 'beter worden', medisch ingrijpen, rekken en levensverlengende behandelingen, gaan we toch ook allemaal een keertje dood. En als het aan de levenseinde- of rouwdoula ligt, mogen we het daar best weer eens over hebben.

Na sterfbed van vader koos Kim voor haar beroep

Kim Oostveen (54) woont in Amsterdam, maar begeleidt als levenseindedoula mensen in heel Noord-Holland. Ze werkte eerder als projectmanager in zorg en welzijn. Volgens haar willen we in deze maakbare maatschappij alles oplossen en genezen, maar kijken we weg van het feit dat we allemaal doodgaan.

Kim legt uit dat het sterfbed van haar vader twintig jaar geleden onderdeel was van haar beroepskeuze. „We hadden eigenlijk al die jaren weinig contact, maar op zijn sterfbed kreeg ik, toen hij in coma lag, toch de kans om tegen hem te praten. Voor mijn gevoel was hij daar bij, maar op een andere manier. Dat was voor mij iets waar ik heel erg dankbaar voor was. Die dankbaarheid is de drive voor mijn werk geworden.”

Tolk

Later realiseert de levenseindedoula zich vrij plots dat ze daarin iets kan betekenen voor anderen. „Ik deed toen nog heel ander werk. Eventjes dacht ik natuurlijk: 'Kan ik niet gewoon festivals organiseren in plaats van dat verdrietige gedoe', maar ik wilde toch onderzoeken of het bij mij paste. Ik ben in een hospice gaan werken, gaan waken aan anderen sterfbed en ik ben voor Stichting Komma interviews met terminaal zieke ouders gaan doen.”

Kim benadrukt de unieke werkwijze van iedere doula. „Mijn aanpak kan soms heel praktisch zijn. Daarin zie je ook mijn achtergrond in projectmanagement en hulpverlening terug. Denk bijvoorbeeld aan financiën, dagbesteding, zingeving, sociaal werk of huisvesting. Maar ik ontfert me ook over de gevoelens, emoties en gedachten

van iemand die sterft en hun naasten. En ik besteed aandacht aan de afronding van een mensenleven. Hoe kijk je terug? Wat was mooi? Wat zijn de losse eindjes? En zou je nog iets tegen iemand willen zeggen? Zoals: 'Sorry', 'Klootzak' of 'Dankjewel'. Hoewel het bij iemand, die gaat sterven, vaker over emoties en rust gaat, komt ook de verschuiving in rollen en patronen in gezinnen aan bod. Ik kan dat soort zaken niet oplossen, maar wel bevragen en helpen bij bewustwording. Soms fungeer ik als tolk tussen allerlei mensen. Zodat ze zichzelf en de ander beter begrijpen.” Kim legt uit dat ze bij de geboorte van haar zoon ook een doula inschakelde. „Het is heel prettig dat een neutraal iemand zonder belang jou assisteert. Een stervensfase kan snel gaan of maandenlang duren. Overzicht, rust en ruimte bij het stervensproces helpen bij het afscheid en de verwerking daarvan. En dan kun je denken: 'Hoezo word je daarvoor betaald?' Of 'Dat kan een familielid toch ook doen?' Maar zo zwart-wit is het niet. In sommige gevallen is er sprake van frictie, overbelasting, te veel rouw of andere omstandigheden. Dan is neutrale, deskundige ondersteuning heel waardevol om te ontzorgen.”

Aankijken

Ook Kim herkent dat de doula tegenwoordig meer aandacht krijgt. „Ik denk dat mensen bewuster zijn en breder durven te kijken. Hoe leef ik? En hoe kan ik kwaliteit uit mijn leven halen? Laatst was ik bij een theatervoorstelling van longarts Sander de Hosson. Volgens hem zouden we in deze maatschappij moeten nadenken over kwaliteit van leven toevoegen, in plaats van levensverlengend behandelen. Waar focus je op?



„**Kan ik niet gewoon festivals organiseren in plaats van dat verdrietige gedoe?**

Kwaliteit van leven kan prettig zijn, ook al is het leven korter. Dat je tijd met je dierbaren kunt spenderen, in plaats van ziek op bed ligt van de chemo voor wat extra tijd.” Ze vervolgt: „Medici en ziekenhuizen zijn in de basis gericht op genezen. En tijdens de studie geneeskunde gaat het nauwelijks over de dood. Soms kun je niet genezen. In deze maakbare maatschappij willen we een ander geen pijn doen en willen we het comfortabel houden. Dat betekent dat we ook het onderwerp 'sterven' vermijden. Praat eens over de dood met een dierbare. Daar kunnen hele mooie gesprekken uit rollen.”

Liefde

Het leven goed afronden, is volgens Kim een kwestie van bewust dingen doen en zeggen. „Het mooiste is als je angst voor de dood kunt loslaten en meer kunt overgaan in een gevoel van 'het is rond'. Ik probeer naasten bewust te maken dat je rouw en verdriet de ruimte moet geven, zodat je later weer echt in het leven kunt staan. Mijn moeder verloor op jonge leeftijd haar moeder en sprak niet over dat verdriet. Daardoor lukte het haar niet zo goed om voluit te leven. Het is een proces van afronden op allerlei vlakken. Ook de dingen die niet goed zijn gegaan. En als je dat afrondt, komt er weer ruimte voor liefde.”

Lees verder >