

## **‘Afscheid nemen is praten over dingen die je liever verzwijgt’**

**Sterven is al moeilijk genoeg, maar je zoon achterlaten: hoe doe je dát? Paula (62) is meer een doener dan een prater. Van geestelijke verzorging had ze nog nooit gehoord. Inmiddels weet ze hoe het oplucht om je verhaal en je tranen te delen met iemand die je niet kent.**

door Francine Wildenburg

AMSTERDAM – Geestelijk verzorger? Zal wel iets religieus zijn, dacht Paula (62) als nuchtere Amsterdamse. Haar huisarts vond dat ze toch maar eens met zo’n ‘geestelijke’ moest gaan praten, want die zijn er ook zonder geloof. Na al een keer eerder kanker te hebben overwonnen, is het tij ditmaal onomkeerbaar. Dat doodgaan zelf, tsja, niet fijn. Maar je zoon van 27 achterlaten, wetende dat hij na het overlijden van zijn vader in een diepe psychose belandde: onverteerbaar.

Op een bed in de woonkamer van haar flat drie hoog gilt de papegaai haar naam: Paula! Alsof hij nog iets van haar wil. Ze sluit geërgerd haar ogen. Moe. Een uur praten kost haar enorm veel energie en het getetter van de papegaai afgewisseld met nerveus geblaf van de hond, maken het niet makkelijker. Toch wil ze het gesprek met humanistisch geestelijk verzorger Charlotte Molenaar (28) niet missen. Ze kijkt er zelfs naar uit.

Paula wil het leven niet loslaten. Niet nu het eindelijk wat beter gaat met haar zoon die al jaren in een instelling voor mensen met psychische problemen woont. En dus deed ze zo lang mogelijk alsof het allemaal wel weer goed zou komen, maar dat kán nu simpelweg niet meer. Haar lijf is op. Ja, dat heeft ze met de arts besproken. Specialisten, en de huisarts die hartstikke betrokken is. „Ik heb een heel goed contact met haar en ook mijn tweede man Henk kan het goed met haar vinden.” Gelukkig, want Henk is geen prater. Over het ziek zijn en het einde kan Paula bij hem niet veel kwijt. „Hij wil het er niet over hebben”, zegt ze resoluut.

Tranen houdt Paula dus liever binnen. Sterk zijn, zorgen voor anderen. Jarenlang werkte ze in de kinderpsychiatrie. Ze weet van aanpakken, vindt het vreselijk dat anderen haar iets uit handen nemen. Familieleden die ineens de zorg voor haar zoon willen overnemen. Hoe goedbedoeld ook: „Ze doen alsof ik niks meer kan. Maar hallo: ik ben er nog!” Charlotte: „Het is geen fijn gevoel als iemand anders het beter denkt te weten, zeker als het om jouw zoon gaat.” Nee, precies dat. Want zij kent hem als geen ander na al die jaren samen.

Nu Charlotte aan haar voeteinde zit stromen de tranen. Paula’s ogen zijn rood, met een keukenpapiertje droogt ze haar smalle wangen. Ze baalt ervan dat ze huilt en ook weer niet. Want het lucht op. Precies dát brengen de gesprekken met Charlotte haar: opluchting, ontspanning. „Ik kan helemaal eerlijk zijn en hoef met niemand rekening te houden.” Dat ze haar lichaam ter beschikking wil stellen aan de wetenschap vindt niet iedereen in haar omgeving een goed idee, maar bij Charlotte heeft ze de ruimte om haar keuze rustig af te wegen en vindt ze een manier om het haar naasten te

vertellen. Charlotte luistert veel, laat vaak een stilte vallen of maakt met een klein grapje de belangrijkste onderwerpen bespreekbaar. Samen zoeken ze naar een manier om afscheid te nemen van haar zoon, haar enige zoon. Liever had ze hem maar niets gezegd over het naderende einde. Maar uiteindelijk besloot ze hem er toch bij te betrekken. Maar hoe dan? Praten vindt hij lastig. Een brief, stelde Charlotte voor. Paula had niet eens papier in huis. Nu is ze toch begonnen met schrijven. „Ik weet dat hij het keer op keer zal lezen dus het moet wel goed zijn. Ik richt me maar op alle mooie herinneringen, want die zijn er ondanks alle ellende die we samen hebben meegemaakt. Ik wil dat hij die goede dingen vasthoudt, dat die hem helpen om niet weer af te glijden.” Tranen. „Waarom moet ik doodgaan nu het eindelijk zo goed met hem gaat?” Charlotte: „Je kunt het ook omdraaien: want hoe mooi is het dat je mag meemaken dat het nu zoveel beter met hem gaat? Paula staart naar buiten, sluit haar ogen, hoest en zucht diep: „Zo is het ook.” Wat een geestelijk verzorger inmiddels voor haar is? „Iemand die je helpt om te praten over dingen waarover je normaal niet praat.” Meer tranen. „Ik huil wel veel hè vandaag. Maar dat mag nu even, ik hoef me niet in te houden.”

++++++

Huisarts Toine van der Nooij: „Als huisarts ben je vaak nauw betrokken bij patiënten in de palliatieve fase. Soms overlijdt iemand heel snel, maar bij anderen duurt het langer. Je kunt er dan voor iemand zijn, maar dat blijft beperkt. Paula heeft veel moeite met het accepteren van de dood, met name door de zorg die ze voor haar zoon draagt. Geen andere hulpverlener kan daar echt iets mee. Want er valt niets meer op te lossen, iets waar een psycholoog bijvoorbeeld nog wel naar streeft. Een thuiszorgmedewerker regelt de dagelijkse verzorging en een maatschappelijk werker kijkt naar wat er praktisch geregeld moet worden: financiën, woning. Wat een patiënt als Paula nodig heeft is een luisterend oor, die de juiste vragen stelt, haar op weg helpt bij het afscheid nemen. De toegevoegde waarde: een rustigere patiënt die op een waardige manier het leven los kan laten. Mijns inziens hoort dat bij goede zorg. Nu kunnen we in Amsterdam een patiënt drie consulten aanbieden via het Centrum voor Levensvragen dat door fondsen en giften wordt gefinancierd. Maar dat is niet genoeg. Geestelijke verzorging verdient een vaste plek in de thuissituatie. Charlotte zou net als ik een consult moeten kunnen declareren.”

In verband met privacyredenen zijn de namen van Paula en Henk gefingeerd.