

**Reageren?**

Brieven: maximaal 200 woorden.

Artikelen: maximaal 700 woorden.

Mail uw reactie met naam, adres en telefoonnummer naar  
opinie@nd.nl of Postbus 2085, 3800 CB Amersfoort.Meer informatie: [nd.nl/contact](http://nd.nl/contact)INEKE KOEDAM • voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven [nd.nl/opinie](http://nd.nl/opinie) BEELD ANP / ROOS KOOLE

# MAG JE NOG GEWOON STERVEN?

... Vorige week werd in Toronto een prijs uitgereikt voor het beste idee om het leven te beëindigen met een eenvoudig en goed werkend middel. En de Australische arts Philip Nischke, bijgenaamd Dr. Death, presenteerde zijn zelfmoordkist. Mogen mensen ook nog gewoon sterven?

Een oude wijsheid uit de tradities van de Amerikaanse indianen leert ons dat sterven een even zo intiem gebeuren is tussen de betrokkene en Moeder Aarde als een geboorte dat is tussen moeder en kind. Daarom zonden oude mensen zich af als het tijd was om te sterven. Zij baden dan tot de grote Geest en dankten hem voor het leven dat zij hadden genoten.

Het is goed daarbij te bedenken dat deze wijsheid teruggaat naar de tijd van voor de leerstellingen van kerkvaders en voordat de zinswijzen van de wetenschap gangbaar werden in de negentiende eeuw.

Deze tijd ligt ver achter ons. De moderne mens is de verbinding met de natuur, zoals de natuurvolkeren die kenden, volledig kwijtgeraakt. Anno nu wordt de dood gemanaged, waarbij we de keuze lijken te hebben tussen doorbehandelen en eruit stappen wanneer en hoe ons dat wenselijk lijkt.

## gemedicaliseerd proces

Tot het midden van de twintigste eeuw was de dood een geaccepteerd deel van het leven. De meeste mensen stierven thuis, binnen hun eigen gemeenschap en geloofstraditie. Dank zij de medische vooruitgang is er veel veranderd. We leven langer en de meesten van ons sterven in een ziekenhuis of instelling.

Daarnaast hebben we in onze geseculariseerde samenleving nauwelijks taal en rituelen meer om met sterven en het stervensproces om te gaan. Sterven is een gemedicaliseerd proces geworden en sterven en sterfelijkheid zijn steeds verder van ons af komen te staan.

Angst is het gevolg en velen van ons ervaren afgrijzen bij de gedachte aan een dood lichaam. Onze collectieve angst maakt dat we onvoorbereid zijn op het moment dat we met ziekte en dood worden geconfronteerd. Dit onvermogen wakkert de angst alleen maar aan. Ons terugtrekken en ons overgeven in dankbaarheid voor het geleefde leven is er niet bij. Internet biedt immers alle informatie die we nodig hebben om te zoeken naar een oplossing of second opinion enerzijds, en wijst de weg naar een zelfgekozen levenseinde anderzijds. De eenzijdig materialistische gerichtheid op de maakbaarheid van het leven en de medische vooruitgang hebben ervoor gezorgd dat we niet alleen langer leven, maar ook langer sterven.



Ons terugtrekken en ons overgeven in dankbaarheid voor het geleefde leven is er niet bij.

Nu dat in de komende jaren steeds vaker thuis zal zijn, wordt het hoog tijd om het sterven daadwerkelijk terug te geven aan de eigen gemeenschap. In een vorm die past bij de wereld van vandaag.

## grenzen aan de zorg

In medische kringen zijn haarscheurtjes waarneembaar in de schijnbaar maakbare samenleving, die haar grenzen lijkt te hebben bereikt. Langzaam maar zeker mag de vraag worden gesteld of alles wat mogelijk is, ook moet. Een enkele arts steekt zijn nek uit en pleit voor begeleiding van mensen in hun laatste levensfase, als behandeling niet meer zinvol lijkt. Moeten we een longontsteking blijven behandelen met antibiotica? Of mogen ouderen gewoon sterven, zonder medicalisering van het stervensproces, zonder kunstmatige verlenging van het leven?

Hoewel we er graag de regie over zouden hebben, is sterven een proces dat aan ons gebeurt. Het wil zich van binnenuit, op een zeker moment,

## Het wordt tijd om het sterven terug te geven aan de eigen gemeenschap.

voltrekken. Zijn wij in staat dat proces van sterven te respecteren zoals het zich voltrekt? Accepteren we nog de onheilstijd van een ongeneeslijke ziekte of andere dramatische gebeurtenissen die onderdeel zijn van het leven, in een tijd waarin alles

maakbaar lijkt? Kunnen we het onaangename van sterven aanvaarden en het tegelijkertijd verzachten waar mogelijk?

## grote vragen

Zouden we onze aannames en overtuigingen over wat waardig is, onder de loep durven nemen? Is incontinentie bijvoorbeeld werkelijk mensonterend of heeft het te maken met de manier waarop wij ernaar kijken? Is wat ons mens maakt, niet juist ons vermogen onszelf en anderen in alle nood en kwetsbaarheid te erkennen als menselijk? Het zijn grote, trage vragen, die geen eenduidige antwoorden opleveren, maar die we op zijn minst eens heel voorzichtig zouden kunnen toelaten. Wij leven in een moderne samenleving en de medische vooruitgang kent tal van zegeningen. Maar ons collectieve verzet echter tegen ou-

derdom, ziekte en dood doet ons lijden alleen maar toenemen. In ons onvermogen het verzet op te geven, schuilt het grootste lijden. Of we ons leven nu voltooid vinden of juist niet.

## verrijkende ervaring

Zouden we het proces van sterven weer kunnen gaan zien als een natuurlijk onderdeel van het leven? Zoals de puberteit en de overgang natuurlijk zijn en deel uitmaken van het leven. Evenmin gemakkelijk. Noch voor betrokkenen zelf, noch voor omstanders. Toch kunnen we deze fases, deze overgangen in het leven, niet overslaan. En eenmaal er doorheen gekomen, zijn we rijker en wijzer dan daarvoor. Dan dringt het besef ten volle door dat ook het stervensproces als overgang tussen leven en dood, wezenlijk en kostbaar is en een verrijkende ervaring kan zijn voor alle betrokkenen. <