

Hoe praat je over het levenseinde? “Gun jezelf domme opmerkingen”

DS

© Debora Lauwers

Met zijn pleidooi voor “zachte” vormen van euthanasie voor mensen die levensmoe zijn, heeft CM-topman Luc Van Gorp het debat aangewakkerd. Maar hoe voer je zelf het gesprek over het levenseinde, van jezelf of van een naaste?

Simon Demeulemeester

Zaterdag 13 april 2024 om 03:00

“Drie jaar geleden gingen bij mij de alarmbellen af. Mama kwam niet meer uit haar bed, wilde niet meer eten of drinken. ‘Ik wil een spuitje,’ zei ze. Toen de dokter zei dat dat niet kon, antwoordde ze dat ze dan uit het raam zou springen. Mama is de 70 voorbij, heeft veel meegemaakt in haar leven. Het verlies van haar partner was er te veel aan. We hebben al veel geprobeerd: ze is opgenomen, kreeg antidepressiva, ze woonde een tijdje bij ons in, ze komt twee keer per week bij ons eten ...”

“Ze sprak ook met mensen van een palliatief team. Wat ze tegen hen zei, weet ik niet, maar onze gesprekken verlopen moeizaam. Ik vind ze frustrerend, omdat ik het gevoel heb dat alles van één kant komt. ‘Ik ben geen prater,’ zegt mama altijd. Ik forceer haar niet, maar kom er wel geregeld eens op terug. Na de uitspraken van Luc Van Gorp bijvoorbeeld. Ze zei dat ze nog altijd haar leven beu is, maar nu wel wil blijven gaan. Waarom, weet ik niet. Ik heb nooit gebagatelliseerd wat ze zei, vooral geprobeerd te luisteren. Toen ik haar eens zei dat haar *rekker* is uitgerekt en dat we die moeten proberen te herstellen, zei ze dat ik dat mooi had verwoord. Ik voel me machteloos, ja. Mijn eerste reactie was om liedjes te zoeken voor haar begrafenis, en nonkels en tantes te vragen wie iets zou willen voorlezen. ‘Waar kom jij nu mee af?’ zeiden ze. *(lacht)* Nu heb ik het een plaats kunnen geven.”

Wil je de Middagupdate nieuwsbrief ontvangen?

Schrijf je in voor deze nieuwsbrief en ontvang iedere middag het nieuws uit binnen- en buitenland.

[Inschrijven >](#)

Door je in te schrijven voor deze nieuwsbrief zijn de [privacyverklaring](#) en de [gebruiksvoorwaarden](#) van toepassing.

Rianne Vyvey (39) getuigt rustig over de levensmoeheid van haar moeder, al onderstreept ze de machteloosheid die ze voelt. Toch vinkt ze zowat alle tips af die experts geven om tot een sereen en goed gesprek te komen over het levenseinde. De belangrijkste tip is luisteren, zegt Els van Wijngaarden, zorghistoricus en universitair hoofddocent (Radboudumc, Nijmegen). Dat deed ze zelf tijdens urenlange gesprekken met ouderen, voor haar onderzoek naar levensmoeheid. “Het is schrijnend hoe vaak ik heb moeten horen dat nog nooit iemand zo had doorgevraagd. Er was een vrouw die gek werd van de aangezichtspijn, de belangrijkste oorzaak van haar doodswens. Toen ik vroeg wat die pijn met haar deed, trok ze grote ogen. Dat had nog nooit iemand gevraagd.”

Doorvragen is zo belangrijk omdat levensmoeheid een zeer ambigu gevoel is, zegt ze. “Ik zie het als een diep, ambivalent gevoel tegenover leven én dood. Ten diepste missen mensen verbinding, met zichzelf, anderen of de samenleving. Ze lijden aan het leven, maar vaak schrikt ook de dood hen af. Wie zegt dood te willen, wil soms eerder aandacht voor verdriet en eenzaamheid, of gewoon eindelijk eens kunnen praten over hoe ze hun levenseinde zien. Met open vragen, die beginnen met ‘waarom’ en ‘hoe’, kan je die gevoelens blootleggen.”

Onoplosbaar

Hoed je ervoor om meteen met oplossingen te komen, benadrukt ze. “Daarmee druk je het gesprek te snel dicht. Dit soort gesprekken draaien om troost, en die bied je door te luisteren, niet door in oplosmodus te schieten. Daar hebben we het in onze samenleving, zo gericht op efficiëntie en maakbaarheid, moeilijk mee.” Tegelijk, zegt Nele Van Den Noortgate, medisch diensthoofd Geriatrie van het UZ Gent, kunnen open vragen perspectief geven. “Ze dwingen je om je gevoelens te benoemen, en dat is confronterend. Zo komen mensen er soms achter wat ze wel nog hebben, wat hen vroeger zin gaf in het leven en dat dat vandaag misschien ook nog kan. Voor existentiële zielenpijn bestaan geen pillen of spuitjes. Die onoplosbaarheid moeten wij aanvaarden. Het enige wat wij kunnen doen, is ze bespreekbaar maken. En daardoor wordt die, hopelijk, wat meer draagbaar.”



Lees ook

[Ouderen willen regie behouden, ook over hun levenseinde >](#)

Kathleen Van Steenkiste, vrijzinnig consulent bij Huisvandemens in Gent, accentueert het belang van erkenning. “Bagatelliseren of gevoelens wegwuiven mag je niet doen. Dat het nu lente is en de zon weer zal gaan schijnen, daar heeft iemand die levensmoe is niks aan. Je kan niet invullen voor een ander wat een zinvol leven is. Blijf in de onmacht, tolereer die, ook al is dat lastig.”

Wat wel kan, is meekijken naar wat wel nog mogelijk is. “Zoek waar wel nog zin is. Maar soms is dat er niet meer en is het leven ‘op’. Durf dan te spreken over het concrete levenseinde. Maak dat tastbaar, maar leg geen woorden in de mond. Ik begin niet zelf over euthanasie. Je moet het van henzelf laten komen.”

Rianne Vyvey schrok een beetje van de reacties die ze kreeg omdat ze alvast de begrafenis begon te plannen. En ook dat is prima, zegt Van Wijngaarden. “Een gouden tip: gun jezelf ‘domme’ opmerkingen. Heb je er het woord ‘euthanasie’ te snel uitgefloept? Zeg dan ‘Sorry, ik had niet direct over euthanasie moeten beginnen.’ Erken je beperkingen. Zeg gerust dat je jezelf dingen hoort zeggen die misschien hun gevoel miskennen. Verwoord wat je zelf moeilijk vindt aan het gesprek, dat het heftig is om te horen hoe ze zich voelen. Hoe zo’n gesprek is voor jou, kan ook een mooie aanleiding zijn om er later op terug te komen. De kans is heel klein dat je dit in één gesprek beslecht.”

Buitenstaander

Een obstakel voor het gesprek over levensmoeheid, is de angst om die aan te wakkeren. Een misvatting, weet Van Wijngaarden. “Het uiten van zelfs een expliciete wens om te sterven, kan hele diverse motieven hebben: van ‘ik wil nu actieve levensbeëindiging’ tot ‘dit is de enige manier om aandacht te krijgen voor mijn worsteling’. Natuurlijk moet je niet zover gaan om de doodswens te stimuleren, maar ga die zeker ook niet bestrijden.”

Ook wie zelf levensmoe is, gaat soms liever het gesprek uit de weg. Bijvoorbeeld om kinderen of vrienden er niet mee te belasten. Het kan helpen om iemand van buitenaf in te schakelen. Zo treedt dokter Van Den Noortgate weleens op als ‘moderator’ in dit soort gesprekken. “Op vraag van de familie of van de persoon zelf.” Consulent Van Steenkiste: “Wij zijn geen betrokken partij, hebben geen belangen, of torsen geen rugzakje vol ingewikkelde familiegeschiedenis. Bij mij hoeft je je niet in te houden.”