

EUTHANASIE

Een proces met gevoelige, mooie en intieme momenten voor de naasten.



INHOUDS OPGAVE

1.	Voorwoord	5
2.	Waarom dan momenten van verstillig?	6
3.	Hoe kan de NVVE helpen om stil te staan?	8
4.	Herkenbare thema's	10
5.	Wat kan de NVVE nog meer voor u betekenen?	38

BESTE NAASTEN,

“Je gaat een hele intieme tijd in, je kunt heel dichtbij komen. Heel dichtbij maar uiteindelijk sta je er toch naast.”

- een nabestaande

Uw dierbare gaat sterven en kiest voor euthanasie. Een moedig besluit, maar wat komt er allemaal op u af? Verdriet, berusting, woede, maar misschien ook opluchting omdat er einde komt aan een lijdensweg. Moeilijk, dat lijkt wel zeker.

Euthanasie heeft ook heel mooie kanten en soms kan het moeilijk zijn om daarbij stil te staan als naaste tijdens zo'n hectische tijd.

Dit boekje biedt u de mogelijkheid om momenten van verstillings te creëren. In deze momenten kunt u eens stilstaan bij het traject waarin u zit met uw dierbare. Door dit af en toe te doen kunt u bedenken hoe u deze laatste tijd met uw dierbare wilt ervaren en wat daarvoor nodig is.

Iedereen maakt het euthanasieproces op zijn eigen manier door en er zijn ook momenten dat we helemaal niet stil willen staan of het mooie willen zien maar juist even boos willen zijn of verdrietig. Kies uw eigen moment voor dit boekje en alleen als u dat wilt.

In dit boekje zetten we u aan de hand van herkenbare verhalen aan

het denken. Sommige aspecten kunnen herkenbaar zijn en andere misschien helemaal niet, het blijft voor iedereen een heel persoonlijk proces. De gedachten die u dan heeft kunt u vervolgens op uw eigen manier verwerken. U kunt ze opschrijven, inspreken, tekenen, van u af wandelen, alles kan als u zich er maar prettig bij voelt. Tenslotte gaat iedereen op zijn eigen manier om met ervaringen en emoties.

U kunt ervoor kiezen om dit boekje alleen in te vullen maar ook samen met andere naasten. Wanneer meerdere naasten een folder zelf willen invullen kunt u deze vinden op de website van de NVVE.

De verhalen staan niet alleen in dit boek geschreven, ze zijn ook te beluisteren via de site. Soms kan het prettig zijn om te luisteren terwijl je met iets anders bezig bent of is het vormen van je eigen gedachten gemakkelijker tijdens bijvoorbeeld een wandeling.

Sta stil, en vergeet niet om ook de mooie momenten te zien.

WAAROM DAN MOMENTEN VAN VERSTILLING?

Uit een onderzoek uitgevoerd door de NVVE is gebleken dat veel naasten herkenbare ervaringen hebben. Voor iedereen is het natuurlijk anders maar toch kwamen bepaalde onderwerpen vaker terug.

Door deze verhalen met elkaar te delen ontstond er herkenning onderling en dat bleek een gevoel van steun te geven.

Wat ook bleek is dat door de drukte die kan ontstaan tijdens een euthanasietraject, naasten vaak geen tijd hebben om even stil te staan en te reflecteren

tijdens het proces. Dit gebeurt dan achteraf wanneer het eigenlijk te laat komt.

Achteraf vragen naasten zich soms af of ze dingen anders hadden willen doen. Je staat ineens alleen. Het kan allemaal toch snel te gaan.

Door af en toe stil te staan maak je de mooie momenten bewuster mee en kun je meer mooie momenten creëren en koesteren. Het kan ook helpen om naar deze mooie momenten later weer terug te kijken.



“Jullie zitten voor het eerst alleen op een raft, het voelt hectisch en jullie hebben geen controle. Maardangeeft iemandjedespeddels aan en geeft jullie instructies hoe je rustiger kunt varen. Samen begin je momenten te vinden waarop je van de mooie natuur om je heen kunt genieten.”

Ook in het traject van euthanasie kun je als naaste meer controle voelen en genieten van de mooie momenten.



HOE KAN DE NVVE HELPEN OM STIL TE STAAN?



In deze folder worden verschillende thema's besproken aan de hand van verhalen gebaseerd op ervaringen van naasten en nabestaanden. Deze kunt u via de podcast op de website beluisteren of lezen in deze folder.

Wellicht blijken dingen herkenbaarder dan u dacht of komt u er achter dat het ook anders kan lopen. Ieder thema

eindigt met een reflecterende vraag of opdracht.

Reflecteer over uw eigen ervaringen en emoties op uw eigen manier. Verwerken doen we tenslotte allemaal anders. Voor ieder thema wordt er een voorbeeldmanier gegeven die u kunt gebruiken om te reflecteren en documenteren.

Door dingen te documenteren, door bijvoorbeeld van u af te schrijven of praten, kan er duidelijkheid ontstaan en kunt u het altijd terug lezen.

Het kan lastig zijn om alles te bespreken met de mensen om u heen. De NVVE biedt daarom een luisterend oor specifiek voor de naasten. U kunt altijd uw verhaal mailen naar... of bellen naar het volgende nummer... Degene die u aan de lijn krijgt is er speciaal om te luisteren naar u als naasten.

Het is niet fijn om achteraf te denken, had ik maar...

Laten we die momenten van bezinning op tijd creëren.

Hierna volgen de thema's voor bezinning.



VERSTRIKT IN ROLLEN

Naasten kunnen veel druk voelen doordat zij in het proces verschillende rollen ervaren die ze tegelijkertijd moeten vervullen.

Op deze pagina staan quotes van herkenbare verhalen over dit thema. U kunt deze eens rustig doorlezen, misschien herkent u zich er wel in. Op de volgende pagina kunt u op het thema reflecteren. U kunt deze verhalen ook rustig beluisteren in de podcasts.

“Ik moest zorgen dat alles geregeld werd. En daarnaast moest ik toch ook wel een beetje de bemiddelaar tussen mijn zus en mijn moeder zijn, omdat mijn zus het niet eens was met de euthanasie.”

“Wat ik zelf heel moeilijk vond was dat ik op een gegeven moment opgelucht was dat het gedaan was. Dat vind ik van anderen heel krachtig, dat ze het bespreekbaar maken met hun naaste, dat ze het niet meer trekken. Ik heb dat nooit durven zeggen. Ik had die emotie wel, van wanneer is het nou eens afgelopen want ik kan eigenlijk niet meer.”

“Mijn vader was dement en soms leek ik wel de tussenpersoon voor hem en de NVVE. Dan belde hij me op maandag op dat hij aan het euthanasietraject wilde beginnen, dus dan belde ik het expertisecentrum van euthanasie. En dan twee dagen later zei hij, nee dat is nog niet aan de orde hoor. Dus dan moest ik weer opnieuw bellen.”

Thema 1

“Ik
voelde me
in die periode ook
een enorme regelaar,
alle ballen in de lucht
houden. Ondanks alle
hulp om me heen. Dus
dan was het ook lastig
om goed tot jezelf
te komen.”

“Soms
dacht ik, ben
ik nou eigenlijk
een verpleger of een
echtgenoot? Dat vond ik
ook erg moeilijk en daar kon
ik soms ook ongeduldig van
worden. Omdat je heel
lang niet jezelf kunt zijn
in zo'n periode.”

“Je
moet iemand
ook niet alleen laten
staan daarin. Zeker als het
de eerste keer is. We hebben
geen idee wat er op ons
afkomt. We hebben geen idee
wat er gaat gebeuren. Je weet
niet hoe je je moet gedragen.
Maar die persoon is degene
waar het om gaat en daar
wil je het goed voor
doen.”

“Ik
vond het lastig
dat de scanarts mij
niet betrok bij het proces,
voor mijn vrouw was het
duidelijk dat ik overal bij moest
zijn en zij wou ook altijd mijn
mening. Bij het gesprek van de
scan arts mocht ik er in eerste
instantie niet bij zijn, maar
mijn vrouw weigerde het
gesprek als ik er niet
bij was.”

VERSTRIKT IN ROLLEN

Na het horen/lezen van deze voorbeelden: Hoe ziet u zichzelf in het traject? Welke rollen heeft u tijdens dit traject?

Probeer dit niet alleen in gedachten te bedenken maar zet een stapje extra. U zou er over kunnen praten met iemand, het

op kunnen schrijven, een tekening maken, spreek het in of zoek een andere manier waar u zich goed bij voelt.

U zou bijvoorbeeld uzelf kunnen tekenen op deze pagina in de rollen die u ervaart of het kunnen opschrijven.



Thema 1



Vervolgens zou u eens kunnen nadenken over de volgende vragen.

Zijn er rollen die elkaar tegenspreken? Zitten er rollen bij die u liever niet zou hebben of zijn er rollen die u meer zou willen aannemen? Hoe kunt u degene zijn die u wilt zijn tijdens het proces?

EENZAAAMHEID DOOR HET

Er is nog altijd sprake van een taboe rondom het onderwerp euthanasie. Dit taboe kan het lastig maken om met uw dierbare over het onderwerp te praten en het kan ervoor zorgen dat andere mensen het moeilijk vinden om u als naaste te steunen.

Op deze pagina staan quotes van herkenbare verhalen over dit thema. U kunt deze eens rustig doorlezen, misschien herkent u zich wel in de verhalen. Op de volgende pagina kunt u op het thema reflecteren. U kunt deze verhalen ook rustig beluisteren in de podcasts.

“Ik
heb ook wel
een schild om me heen
moeten bouwen omdat
niemand van de euthanasie van
mijn vader mocht weten. Hij wou het
geheim houden omdat hij gelovig is. Dus
simpel voorbeeldje. Wij wisten natuurlijk 20
mei komt hij te overlijden, op een dinsdag
ochtend, dan kunnen we zaterdag de uitvaart
doen. Vrienden van mij wisten natuurlijk van
niks en vroegen twee weken van tevoren of
we die zaterdag op bezoek wilden komen.
En dat je dan ja moet zeggen, gewoon
oprecht, terwijl je weet, nee dat kan
niet want dan wordt mijn moeder
begraven. Maar dat mag je
dan niet delen.”

“De rest van de familie stond niet achter de euthanasie van mijn broer. Ze werden dan boos op mij dat ik hem steunde en hielp met het proces. “Ja jij gaat hem ook nog een kant op sturen en dat is niet eens zijn eigen wil. Hij heeft al vaker zelfmoord geprobeerd te plegen en nu ga jij hem dit moeilijke traject insturen.” Dus ja daar kreeg ik geen steun in, dus ik heb me heel eenzaam gevoeld.”

“Toen ik tegen een van de specialisten zei: “ja mijn man overweegt toch om voor het euthanasietraject te kiezen.” Toen kreeg ik te horen: “Daar moet u wel mee uitkijken om dat te zeggen als veel jongere echtgenote.” Van die dingen”.

“Ik heb soms het gevoel gehad dat mensen dachten dat ik zo achter de euthanasie van mijn ouder stond omdat ik niet meer voor ze wilde zorgen, maar dat is helemaal niet zo. Liever wil ik ze bij me houden maar ik heb respect voor hun keuze om eigen regie te nemen over het einde van hun leven.”

EENZAAMHEID DOOR HET

Het liefst willen we natuurlijk zo snel mogelijk met zijn allen dit taboe doorbreken, en daar doen organisaties zoals de NVVE iedere dag hun best voor. Heeft u zelf wel eens in dit soort situaties gezeten, misschien was u zelf wel degene

die niks durfde te vragen..

Bespreek het onderwerp eens met vrienden of schrijf uit wat uw tips voor anderen zouden zijn als dat prettiger is.

“

”

“

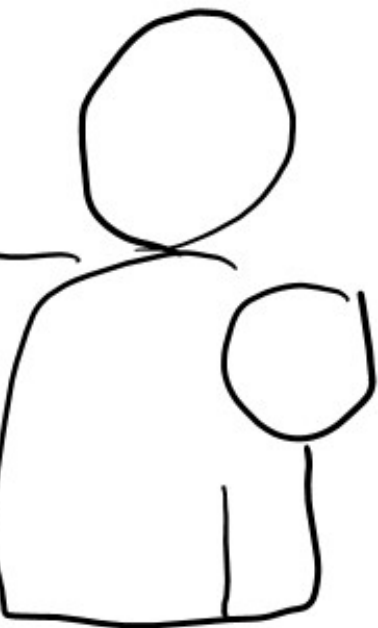
”



“

”

“Het is beter om iets te zeggen dan niets”



“

”

“

”

Maar hoe kun je zelf nou omgaan met dit soort situaties als je ze tegenkomt. Wat zou je bijvoorbeeld zeggen tegen iemand anders als ze met het taboe te maken krijgen?

TWIJFEL BIJ HELPEN

Wanneer we een naaste steunen voelt het soms alsof we dan elkaar moeten helpen met het nemen van beslissingen. Dit kan ingewikkelde twijfel met zich meebrengen. Ook kunnen achteraf de twijfels ontstaan, op dat moment besef je wat er allemaal is gebeurd.

Op deze pagina staan quotes van herkenbare verhalen over dit thema. U kunt deze eens rustig doorlezen, misschien herkent u zich wel in de verhalen. Op de volgende pagina kunt u op het thema reflecteren. U kunt deze verhalen ook rustig beluisteren in de podcasts.

“Maar
het feit dat ik
het uiteindelijk toch
alleen heb moeten
beslissen en überhaupt dat
je iets moet beslissen voor
een ander, ook al was het
alleen het in gang zetten
van het proces. Vind ik
heel moeilijk.”

“Ik
heb dus alles
digitaal in moeten
voeren, en dat vond ik heel
emotioneel. Want jij moet als
dochter voor je moeder invullen
waarom zij niet meer wilde leven.
Dat wist in natuurlijk wel allemaal
heel goed, wat er medisch aan de
hand was wist ik ook. Maar dat
vond ik wel echt een klus. Ja dat
ik in de ik-taal moest schrijven,
omdat het wel aangaf dat
het mijn moeder was
zeg maar.”

“Wat
ik aan de ene
kant heel mooi vond,
is dat ik gewoon het
hele euthanasietraject in
beweging heb kunnen zetten
voor mijn tante. Terwijl aan de
andere kant dat ook wel heel
moeilijk was. Omdat ik het
gevoel had dat ik voor haar
een beslissing moest
gaan nemen.”

Thema 3

“Dat ik me dus echt centraal voelde. Dat gaf wel een druk want ja je neemt beslissingen, met elkaar wel natuurlijk ook. Maar een ander kon je daarin niet adviseren, dus je moest soms op je gevoel maar ook op je ratio te werk gaan. Met beslissingen wat betreft de behandeling en ja wanneer nou een fase afgesloten werd.”

“Ja, dat gevoel van twijfel zal blijven, van goh ik had het misschien toch zo of zo moeten doen. Na de diagnose ging het allemaal zo snel, achteraf vang je pas de klappen van wat je allemaal hebt gedaan en meegemaakt”

“Je moet iemand ook niet alleen laten staan daarin. Zeker als het de eerste keer is. We hebben geen idee wat er op ons afkomt. We hebben geen idee wat er gaat gebeuren. Je weet niet hoe je je moet gedragen. Maar die persoon is degene waar het om gaat en daar wil je het goed voor doen.”

TWIJFEL BIJ HELPEN

Het is een zwaar traject voor je dierbare die euthanasie zou willen. Daarom willen we als naaste helpen. Alleen kan dit ook ingewikkelde gevoelens meebrengen.

Probeer nu juist eens na te denken over de mooie momenten die jullie hebben gehad samen sinds het begin van dit traject. Zonder jouw hulp waren die

momenten toch weer anders geweest. Dat zijn de momenten waar u later mooi op zult terugkijken.

Ook hier geldt, dat het mooi kan zijn om deze dingen juist vast te leggen. Zo kunt u ze telkens weer opnieuw erbij pakken. Ga voor een manier waarop u zich het prettigst voelt, (schrijven, praten, zingen, tekenen, etc.).



Thema 3



Op deze pagina zou je een (foto)collage van mooie herinneringen kunnen maken.

EEN ONVOORSPELBAAR TH

Het euthanasietraject kan worden ervaren als onvoorspelbaar, met name als je nog niet weet hoe je huisarts tegenover euthanasie staat of wanneer je dierbare dement aan het worden is.

Op deze pagina staan quotes van herkenbare verhalen over dit thema. U kunt deze eens rustig doorlezen, misschien herkent u zich wel in de verhalen. Op de volgende pagina kunt u op het thema reflecteren. U kunt deze verhalen ook rustig beluisteren in de podcasts.

“Maar
ik vond het
hele proces ontzettend spannend omdat ze aan het dementeren was, en ik gewoon absoluut niet wist wat ze bij het volgende gesprek weer zou gaan zeggen.”

“Ik
was blij en opgelucht dat ze ervan af was, je zag dat het steeds erger was, dat ze steeds meer in zichzelf gekeerd was. En ik vreesde weer voor een depressie. Want dan kon er dus geen euthanasie meer gegeven worden, terwijl ze dat wel graag wilde.”

“Er is wel eens een keer gebeurd dat de huisarts zei: “het lijkt wel of hij depressief is en dan kunnen we geen euthanasie uitvoeren.” En daar zijn we ook later heel boos over geweest. Daar heeft mijn man ook de confrontatie met de huisarts voor opgezocht van eh: “Nou hoor eens even, dit is geen depressie verdomme nog eens aan toe, ik ga dood ik ben somber en verdrietig. Ik hang de vlag niet uit maar dat hoeft nog geen depressie te zijn. Dus dat is ook zo gevaarlijk om dat te labelen op die manier.”

“De enige negatieve ervaring die ik had, dat was met de scanarts. Dat was ongeveer 14 dagen daarvoor geweest, en toen zegt hij: “Ik kan geen toestemming geven.” Dus ik zeg: “Waarom niet?” En hij zegt; “Uw vrouw wil nog graag sinterklaas vieren.”

“En ik had die arts eigenlijk wel willen bellen en willen zeggen dat ik het respectloos vond hoe ze met mijn vader omging. Maar ik durfde het ook niet want ik was afhankelijk van haar uitslag.”

EEN ONVOORSPELBAAR T

Hoe is het proces bij jullie tot nu toe verlopen en hoe hoop je dat het verder gaat. Denk hier eens over na. Maak een tijdlijn van het verleden en de toekomst.

Hoe hoopt u dat het zal gaan en hoe verwacht u dat het zal gaan? Zijn er dingen die u graag samen nog wilt doen of waar u het nog

eens over wilt hebben. Dat kan ook iets heel kleins zijn zoals een knuffel of een oprechte lachbui samen.

Als u het soort persoon bent die daar juist liever niet bij stilstaat en het op zich af laat komen is dat natuurlijk ook iets moois om over na te denken.



Nu



Van al die dingen waar u op hoopt zijn er vast een
paar kleine te realiseren.
Niet alles ligt volledig buiten onze controle.
Koester elkaar.

SAMEN STEUNEN IS SOMS EEN HOBBELIGE WEG.

Vaak steunen we onze dierbare niet als enige maar doen we dit samen met andere familieleden en vrienden. Wanneer we samen steunen kunnen we steun van elkaar ervaren maar kan dit ook juist zorgen voor wat hobbels.

Op deze pagina staan quotes van herkenbare verhalen over dit thema. U kunt deze eens rustig doorlezen, misschien herkent u zich wel in de verhalen. Op de volgende pagina kunt u op het thema reflecteren. U kunt deze verhalen ook rustig beluisteren in de podcasts.

“Ik
ben wel de derde
de in een gezin van
zes kinderen. En ehm. Ja,
daar zitten toch rollen bij. Hoe
je het ook went of keert, dus
dat vond ik niet altijd makkelijk.
En terwijl we aan de ene kant
heel saamhorig waren, heb ik
wel eens behoefte gehad aan
iemand die een soort voorzitter,
die onafhankelijk is,
om ja toch soms wat
te sturen.”

“Je
bent met
meerdere kinderen.
En dat is fijn,
maar dat brengt natuurlijk
ook altijd hobbels met zich
mee.”

“Wat
ik miste in die
tijd was toch een
route om te volgen,
want ik denk wel
het was heel veel.
Zoeken, zoeken,
zoeken.”

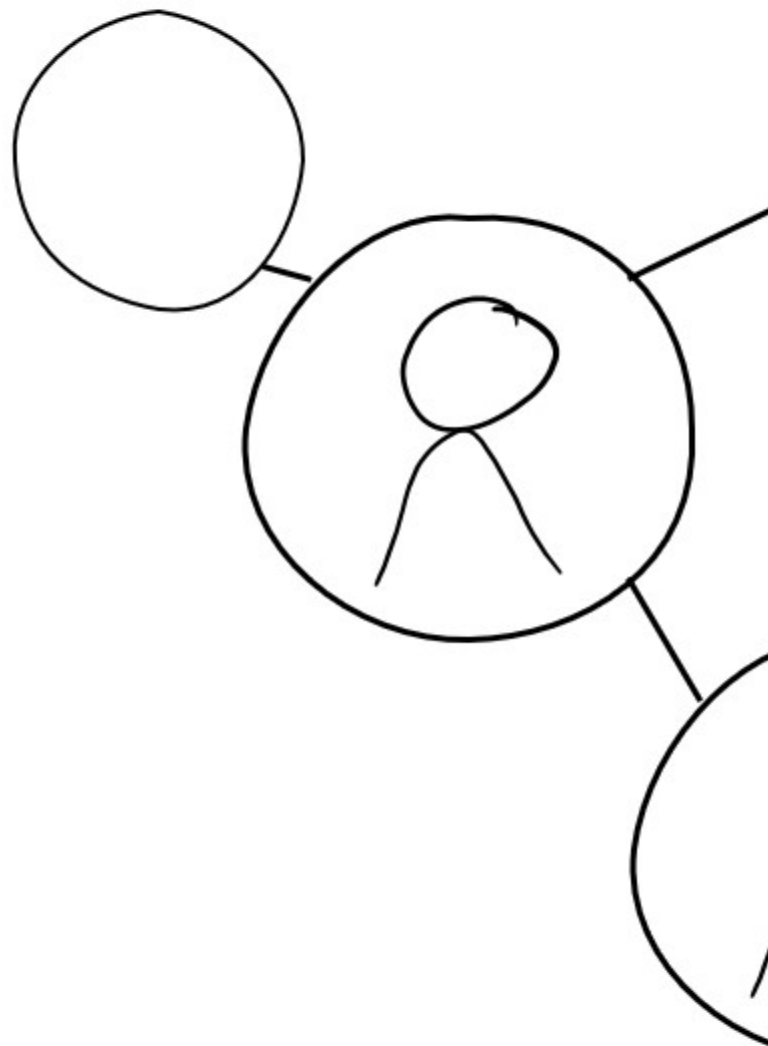
“Soms
was het heel
moeilijk om het dan
allemaal met elkaar te
overleggen. Van de andere
kant heb ik er ook veel sa-
amhorigheid in ervaren en dat
iedereen toch wel op zn ei-
gen manier een eigen rol en
functie had en dat ook zo
veel mogelijk prober-
de in te vullen.”

SAMEN STEUNEN IS SOMS EEN HOBBELIGE WEG

Het is prettig dat je elkaar hebt tijdens dit soort situaties, het kan echter ook juist wat hobbels met zich meebrengen.

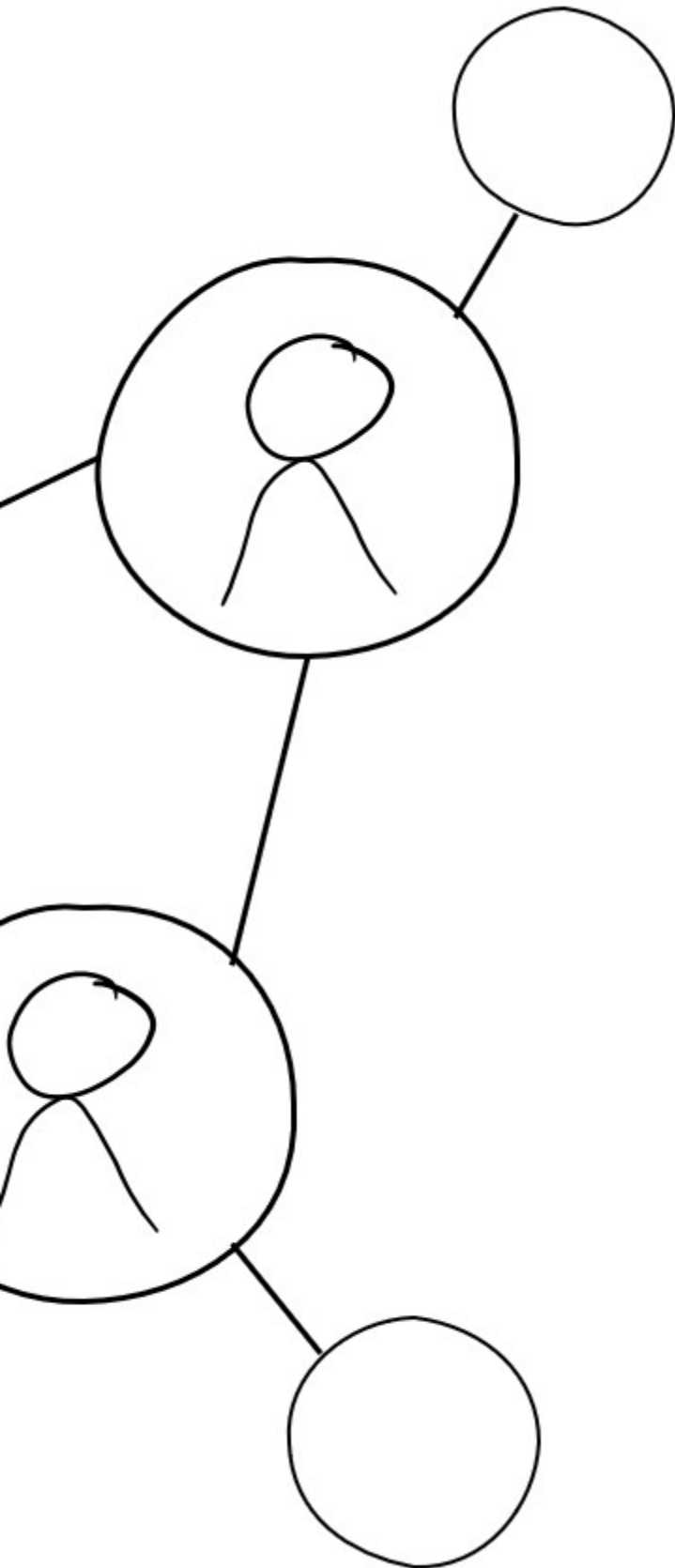
Steunt u ook samen met anderen? Hoe ervaart u dit? Probeer eens alle positieve en mooie ervaringen op te noemen die jullie daarom samen hebben

nu? Zijn er nog meer dingen die u samen zou willen ervaren? Misschien bent u wel achter een mooie eigenschap gekomen van een van de anderen? Of zij bij u? Uit wie bestaat jullie groep en wat hebben jullie aan elkaar?



Natuurlijk zijn er ook die hobbels, wat zou kunnen helpen om dat wat minder te maken?

Thema 5



Probeer hier eens over na te denken, en als het lukt, leg het dan ook weer vast.

Het kan misschien wel heel mooi zijn om het daar eens samen over te hebben.

HEEL DICHTBIJ MAAR TOC

Wanneer een dierbare over euthanasie begint kunnen we vaak aanvoelen dat we met een heel gevoelig onderwerp te maken hebben. We willen daarom voorzichtig proberen te communiceren. Dit is namelijk ieders eigen keuze. Hoe bespreek je dan toch moeilijke onderwerpen.

Op deze pagina staan quotes van herkenbare verhalen over dit thema. U kunt deze eens rustig doorlezen, misschien herkent u zich wel in de verhalen. Op de volgende pagina kunt u op het thema reflecteren. U kunt deze verhalen ook rustig beluisteren in de podcasts.

“Wat ik wel me nog herinner en waar ik ook tot op de dag van vandaag misschien moeite mee heb. De beslissing was genomen en de datum was geprikt, en toen veranderde ze de datum. Ze stelde het uit, en dat besprak ze met mij. En toen heb ik gezegd van: “Dat moet je niet doen, want als je het uitstelt dan kom je precies in die fase waarin je vanaf het begin af aan hebt gezegd daar wil ik niet in komen.” Daar heb ik me ontzettend schuldig over gevoeld. We hebben dat gelukkig wel nog uitgepraat.”

“Ja en het gekke is, ik kan met iedereen over euthanasie praten, ik kan met iedereen over de dood praten. Alleen met deze broer niet, hij is de enige die jonger is dan ik, hij is mijn kleine broertje.”

“Maar
op een gegeven
moment dacht ik: “Ja,
doe je het nou of doe je het
niet?” Daar begon ik mee te
worstelen. Ik dacht: “Dadelijk laat
je het door je vingers glippen en dan
hebben we allebei een probleem.” En
dat is waanzinnig lastig. Ik heb het zo
opgelost, door te vragen: “Heb je al een
datum in je hoofd waarop je er een
eind aan wil laten maken?” Dat vond
ik al heel ver gaan. Je treedt in iets
waar je voor je gevoel eigenlijk
buiten moet blijven”

“Je
wilt je naaste
toestemming geven
van nou, je mag van ons
vertrekken om het zo maar
te zeggen, maar het voelt alsof
er een beetje een dubbele laag
in zit. Want op het moment
dat je toestemming geeft,
lijkt het ook alsof je ze
een heel klein duwtje
geeft.”

HEEL DICHTBIJ MAAR TOC

Tijdens het traject van euthanasie kunnen we hele intieme momenten ervaren met onze naaste. Dit kan er soms voor zorgen dat we dat niet willen doorbreken met moeilijke onderwerpen.

Je bent zo close met elkaar, kun je sommige pijnlijke dingen nog wel bespreken zonder de ander te kwetsen? Jij weet wel dat je het allemaal echt goed bedoelt, maar hoe ervaart je dierbare dat?

Heel herkenbare gedachten. Ervaart u dit soort gedachten of situaties ook wel eens? Zijn er dingen die u zou willen bespreken maar u weet niet hoe? Dat kunnen heel praktische zaken zijn maar ook emotionele dingen.

Denk er eens over na, het mooie van het euthanasietraject is dat je het moment kunt creëren om de belangrijke dingen te bespreken en er goed over na kunt denken.

Op deze pagina kun je dit soort onderwerpen voor jezelf opschrijven.

Misschien is deze folder wel een mooie gespreksopener.





HET IS OOK MOOI

Het euthanasietraject is gevoelig en kan door de rollercoaster waarin we terecht komen aan je voorbij lijken te gaan. Achteraf vang je de klappen dan pas op van wat er allemaal is gebeurd. Het echter juist zo dat het euthanasieproces ook mooie momenten en kanten kent. Soms zou je even stil kunnen staan om deze momenten te herkennen en soms ook te creëren.

Op deze pagina staan quotes van herkenbare verhalen over dit thema. U kunt deze eens rustig doorlezen, misschien herkent u zich wel in de verhalen. Op de volgende pagina kunt u op het thema reflecteren. U kunt deze verhalen ook rustig beluisteren in de podcasts.

“Toen
mijn moeder
toestemming kreeg
van de scenarts kwam
zij helemaal tot rust. We
herkenden haar bijna niet
meer. Er was een zachtheid over
haar gekomen en tegelijkertijd
was ze heel kordaat. Het was
heel fijn de laatste weken
zo verbonden te zijn met
elkaar.”

“Voor
mij is eigenlijk
die periode dat eenmaal
vaststond dat we euthanasie
zouden toepassen, toen kwam er
zo veel rust en toen kwam er zo'n
mooie tijd. Hij heeft toen ook besloten
dat hij zich ook niet meer zou laten
behandelen, en toen hebben we nog
negen maanden toe kunnen leven naar
dat moment waarop hij zei nu is het
genoeg. En als je met de dood aan de
hand loopt dan is niets belangrijk,
niks is belangrijk, behalve
liefde en warmte en
vriendschap”

“Op
de dag van de
euthanasie heb ik al
onze vrienden gebeld dat
ze om tien uur s'avonds zou
overlijden. En dat heeft ook bij
vrienden weer emoties naar boven
gebracht. Wat zijn die vrienden gaan
doen, die zijn bij elkaar gaan zitten
om tien uur. En zij dronk altijd gin,
en zij zijn ook gin gaan drinken.
Ja. Ja je hebt toch ook wel
mooie momenten.”

Thema 7

“Die nabijheid die ik heb kunnen hebben met mijn broer, dat is een unieke rijke ervaring. Zo ervaar ik het nu. En veel van de eigenschappen die ik toen onbewust heb kunnen tentoonspreiden met hem in het vizier en zijn lijden in het vizier. Dat kan ik bij tijd en wijle nu ook oproepen in andere moeilijke situaties.”

“Je kunt ook dingen zeggen die je normaal niet zegt omdat de openhartigheid en de intimiteit ook heel groot was. En het aanraken, zeker mijn moeder was niet zo van het aanraken, maar dat ik merkte dat dat makkelijker werd. Dat je grenzen daarin kon verleggen. En dat je bij mijn vader echt naast hem kon zitten met je armen om hem heen. En bij het afscheid nemen dingen kon zeggen die je normaal nooit zo gezegd zou hebben.”

“Kijk het blijft triest dat ze er niet meer is want ze was nog maar 62. Maar het feit dat zij zich erbij neerlegde en het feit dat zij constant haar kinderen zat op te beuren. Zo van jongens kom op, he. Ja daar heb ik gewoon hele mooie herinneringen aan en daar kun je ook weer mee verder dan hé.”

“De positieve herinneringen, ja dat klinkt misschien een beetje eufoor, maar die brengen de negatieve herinneringen naar de achtergrond en maken ze eigenlijk beter behapbaar.”

“Ik ben in zekere zin een bofkont geweest, want doordat het proces goed verliep hebben we rustig de tijd gehad om afscheid te nemen. Ik dacht vroeger wel eens, de mooiste dood is zo bam poef paf weg. Ja, voor degene die doodgaat. Maar voor degene die achterblijft is dat afgrijselijk. Ik wens het niemand toe.”

HET IS OOK MOOI

Het proces van euthanasie kan voelen alsof het aan je voorbijgaat. Er gebeurt veel en het traject kan onvoorspelbaar zijn. Soms is het daarom lastig om stil te staan bij de mooie momenten en je voor te bereiden op het afscheid.

Afscheid nemen is pijnlijk, en het traject van euthanasie kan veel obstakels met zich meebrengen. Het mooie van euthanasie is dat je tijdens dit proces wel de mogelijkheid kunt krijgen om goed afscheid te nemen en je een klein beetje voor te bereiden op het verlies. Dat iets pijnlijk is hoeft

niet te betekenen dat het niet ook heel mooi kan zijn.

Denk eens na hoe u dit als iets moois kunt ervaren en er ook zo op terug kunt kijken. Denk bijvoorbeeld aan een ritueel dat jullie samen bedenken en u voort kunt blijven zetten. (Misschien hebben jullie dat al.)

Maak een mooi fotoalbum, ga op zoek naar een kunstwerk dat jullie samen speciaal vinden. Schrijf een brief. Doe iets wat bij u of jullie past. Koester de intieme momenten.

Mooie herinneringen en rituelen kunnen u als naaste helpen om het verlies te verweven in uw leven.

Als je van iemand houdt

Als je van iemand houdt
en je bent door de dood van elkaar gescheiden,
dan is er op de wereld niets en niemand,
die de leegte van de afwezigheid kan vullen.
Probeer het maar niet, want het zal je nooit lukken.
Aanvaard liever het gemis dat je is overkomen.
Dat klinkt hard, maar het is ook een grote troost,
want zolang de leegte werkelijk leeg blijft,
blijf je daardoor met elkaar verbonden.

Zeg niet: "God zal de leegte vullen",
want – geloof me – dat doet Hij niet.
Integendeel: Hij houdt de leegte leeg
en helpt ons om zo de vroegere gemeenschap
met elkaar te bewaren, zij het ook in pijn.
Hoe mooier en rijker de herinneringen,
des te moeilijker is het afscheid.
Maar dankbaarheid zal de pijn der herinnering
veranderen in stille vreugde.

De mooie dingen van vroeger
zijn geen doorn in het vlees,
maar een kostbaar geschenk,
dat je met je mee draagt.
Zorg dat je niet altijd blijft graven in je herinneringen,
maar doe dat van tijd tot tijd.
Ook een kostbaar geschenk bekijk je niet aldoor,
maar alleen op bijzondere ogenblikken.
Buiten die ogenblikken is het een verborgen schat, een veilig bezit.
Dus, droog je tranen en huil niet,
Als je van me houdt.

-Dietrich Bonhoeffer-

WAT KAN DE NVVE NOG MEER VOOR U BETEKENEN?

Voor alle praktische informatie kunt u altijd naar het algemene nummer van de NVVE bellen.

Wilt u hulp bij dit boekje of wilt u uw verhaal kwijt dan kunt u altijd het specifieke nummer bellen voor de naasten.

Via deze weg zal de NVVE ook gaan inspelen op de behoefte van naasten wanneer blijkt dat daar meermaals vraag naar is.*

** Deze persoon zal altijd zonder oordeel luisteren. De gesprekken worden niet vastgelegd, wel zal deze persoon altijd alert zijn of er terugkomende behoeften zijn vanuit de naasten zodat hierop ingespeeld kan worden. Bijvoorbeeld het organiseren van groepsgesprekken voor naasten.*

