

Afscheid nemen

'Ik wist niet hoe en wanneer ik het einde ter sprake kon brengen'

Véronique Van Lokeren (56) moest een jaar geleden afscheid nemen van haar man. Na vijf jaar van zware behandelingen werd hij ongeneeslijk ziek verklaard. 'Praten over het naderende afscheid is moeilijk, maar zo belangrijk.'

TEKST STEPHANIE LEMMENS
FOTO'S FRANK BAHNMÜLLER

Véronique leerde haar man Danny kennen toen ze al dansend op een cafétafeltje stond. Hij hield het meubel goed vast, zodat ze niet zou vallen. Sindsdien zijn ze een goed team. Tot het noodlot vijf jaar geleden toesloeg.

'Danny had een week last van buikkrampen. Het werd plots zo erg, dat we naar de spoed reden.' Darmkanker met uitzaaiingen op de lever, was het verdict. 'Hij is sindsdien nooit meer zonder behandeling geweest, tot de dag dat de artsen vertelden dat ze niets meer voor hem konden doen', gaat Véronique verder met een stem die dik is van de tranen.

Weg voor je het weet

Het was niet de eerste keer dat het leven zich van zijn meest ongenadige kant liet zien. Enkele jaren daarvoor had Véronique haar zus al moeten afgeven aan borstkanker. 'Op een week tijd waren we haar kwijt. We hadden niet over haar laatste wensen kunnen praten, het was voorbij voor we het wisten. Dat wilde ik nooit meer meemaken.'

Danny zou niet meer genezen. En deze keer wilde Véronique zich voorbereiden op het naderende afscheid. Maar dat verliep soms moeizaam. 'Ik wist niet hoe en wanneer ik het ter sprake kon brengen. Danny was altijd zo optimistisch. Hij stak weg dat hij zich niet goed voelde, dat hij pijn had. Hij wilde vooral doorgaan, blijven vechten, blijven werken, blijven leven.'

Op aanraden van een kennis schakelden Danny en Véronique palliatieve zorg in. Via een van de zorgverleners ontmoetten ze Hilde Ingels van Amfora vzw. Hilde praat met mensen over het einde van hun leven. Het resultaat schrijft ze neer in een mooi vormgegeven boekje, als een blijvende herinnering. 'Danny en ik begrepen elkaar vaak zonder woorden, maar dankzij dat gesprek kwamen we nog meer over elkaar te weten.'

Samen urne uitkiezen

Tijdens het gesprek met Hilde sippelde bij Danny langzaam het besef binnen dat hij in de laatste fase van zijn leven zat. Voor het eerst durfde hij te praten over zaken waarover hij anders nooit uit zichzelf begon. 'Hilde vroeg bijvoorbeeld hoe hij dacht over het leven na de dood en wat hij het



■ Véronique Van Lokeren: 'Door over Danny zijn laatste wensen en verlangens te praten, leerden we om het einde te aanvaarden.'

meest zou missen. *Gedaan is gedaan*, antwoordde hij. En dat het hem het zwaarst viel dat hij zijn kinderen en kleinkinderen niet zou zien opgroeien.'

'Hij vertelde dat hij diep gelukkig was met zijn leven, maar dat het nog zo veel mooier zou zijn geweest om nog meer tijd met mij te hebben.' Véronique slikt even en streeft liefdevol over het boekje waarin hun ge-

sprek opgetekend staat. 'Na het gesprek met Hilde kozen we samen de urne uit waarin Danny zijn as zou bewaard worden. Als vrienden op bezoek kwamen, lieten we de urne zien. Het was voor ons een middel om het einde en het afscheid bespreekbaar te maken.'

'Danny vertelde me dat hij uitgestrooid wilde worden in de tuin, maar ik kan het

niet', geeft Véronique toe. 'Nu hij hier bij mij staat, kan ik hem niet loslaten. Ik denk dat hij dat altijd geweten heeft. Waarom zou hij anders zelf nog een voetstuk uit hout gemaakt hebben om de urne op te bewaren?' Ze zegt het met een zachte en vastberaden glimlach, als iemand die haar zielsgenoot tot op het einde door en door heeft gekend. ■

5 handvatten om te praten over de dood

Als het afscheid van een geliefde nadert, hebben we de neiging om elkaar te sparen. We willen geen extra verdriet veroorzaken of we vrezende emoties die naar boven zullen komen. Maar door te praten, kun je het einde van een leven net nog rijker maken. En het helpt met het rouwproces. Hilde Ingels reikt tips aan.

1. Zet het op papier

Loopt je leven op z'n einde of moet je afscheid nemen van een geliefde? Schrijf een brief en geef de ander de tijd om die te lezen wanneer je er niet bij bent. Deze vragen kunnen een leidraad zijn: Wat maakt je gelukkig? Waar ben je bang voor? Wat is je hoop nog voor de toekomst? Wat wil je nog meegeven?

2. Gebruik praktische zaken als aanleiding

Mensen vinden het doorgaans makkelijker om over praktische zaken te praten zoals een testament, de uitvaart ... Grijp

die momenten aan om ook deze vragen te stellen: Hoe stel je je afscheid voor? Hoe voel je je daarbij? Waarom vind je dat belangrijk? Waar maak je je zorgen over?

3. Maak samen een tastbare herinnering

Via een boekje of videopname kan je geliefde verder blijven leven en inspireren. Ouders met kleine kinderen kunnen bijvoorbeeld samen een doos maken om dingen in te steken voor belangrijke momenten in het leven. Dat helpt om geleidelijk aan te aanvaarden, afstand te nemen en los te laten.

4. Schakel een tussenpersoon in

Een tussenpersoon kan het gesprek tussen naasten op gang brengen. Denk maar aan een vriend of familielid of een palliatieve zorgverlener. Palliatieve zorg is er niet enkel voor jou tijdens de laatste dagen, je kunt hen van bij het begin inschakelen.

5. Hou niet te strikt vast aan afspraken

Als je gaat sterven, dan is het belangrijk om te kunnen praten over je laatste wensen en verlangens. Maar belast je naasten die nablijven niet te veel met allerlei zaken die opgevolgd moeten worden. Laat diegenen die achterblijven de vrijheid om te beslissen wat ze met je wensen doen.

Hilde Ingels is socioloog en journalist. In 2015 richtte ze met Isabelle Desmidt Amfora vzw op. Ze is ook oprichter van *Afscheid dat verbindt*, een vormingsaanbod voor professionals en vrijwilligers in de zorg. In het gelijknamige boek tekende ze verhalen op van mensen die niet zo lang meer te leven hebben.

