

Recensent: Marja Schouten

Jacinta van Harteveld: 'Leven in het zicht van de dood' Als iemand van wie je houdt sterft. Uitgeverij Ten Have, Utrecht 2012. (ISBN: 978 90 259 0173 8 www.uitgeverijtenhave.nl en www.rouwboeken.nl) Ouderenzorg/Ziekte Algemeen/PO/1)

Soort boek/Stijl/Aandoening

Het is een boek over stervensbegeleiding. Hoe ga je om als je een naaste dreigt te verliezen? Wat doe je met je eigen emoties? En hoe 'luister' je naar de gevoelens en wensen van een dierbare die binnenkort zal overlijden?

Over de schrijfster:

Jacinta van Harreveld is opgeleid tot verpleegkundige en verplegingswetenschapper. Zij werkte als onderzoeker en leidinggevende in de zorg. Momenteel is ze coördinator van Hospice Issoria in Leiden, rouwbegeleider en geeft trainingen in palliatieve zorg.

Korte beschrijving:

Wanneer je hoort dat jij zelf of een dierbare naaste binnenkort gaat sterven, staat je wereld op zijn kop. Talloze emoties komen naar boven. Hoe geef je zin en betekenis aan de tijd die je nog rest? Hoe kun je als zorgverlener de stervenden en hun naasten in het zicht van de dood bijstaan?

Het boek - gebaseerd op de ervaringen van medewerkers en patiënten van Hospice Issoria in Leiden - bevat naast vele ervaringsverhalen ook talloze praktische handleidingen. Het biedt steun aan stervenden en mensen in hun omgeving. Onmisbaar voor iedereen die palliatieve zorg verleent, maar eigenlijk een must voor iedereen, want vroeg of laat krijgen we met de dood te maken.

Het is onderverdeeld in acht hoofdstukken.

In het eerste hoofdstuk worden verschillende situaties verkend waarin je voor kunt komen te staan in het aangezicht van de dood. Tijdens deze tocht wordt een breed scala van emoties beschreven. Gevoelens van eenzaamheid, (hoofdstuk 2), angst (hoofdstuk 3) en pijn (hoofdstuk 4). In hoofdstuk 5 wordt beschreven dat je te maken krijgt met een lichaam dat verandert. Hoofdstuk 6 beschrijft hoe een stervende kan terugblikken op zijn/haar leven. In hoofdstuk 7 komen de voortekenen van de naderende dood aan de orde. Zo kunnen stervenden dingen zien die anderen niet zien, onrustig worden of speciale dromen hebben. Hoofdstuk 8 heeft het uiteindelijke afscheid als onderwerp. Hoe kom je van het vasthouden aan het leven naar het loslaten?

Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een aantal vragen, die de lezer kan helpen om zich voor te bereiden op deze moeilijke tocht. Tussen de hoofdstukken staan gedichten.

Het boek is geen boek met statements over de manier waarop je iemand die gaat sterven, kunt ondersteunen. Het is allereerst bedoeld als *inspiratiebron*.

De schrijfster geeft talloze voorbeelden van ervaringen van patiënten die op sterven liggen. Hoe moeilijk het kan zijn voor de medewerkers hun eigen sores achter zich te laten en zich open te stellen voor het niet altijd begrijpelijke gedrag van de patiënt. Ook het contact met de nabestaanden van hun stervende dierbare is voor de hulpverleners niet altijd even gemakkelijk. Als lezer kun je veel leren van de vele ervaringsverhalen van stervenden en zorgverleners, waarbij zelfreflectie, goed luisteren – ook naar de non verbale signalen - essentieel zijn. Laat vooral je eigen tempo achter je, ga niet meteen interpreteren, laat stiltes toe om op die manier het best in contact te komen met de wensen van de stervende.

Naast palliatieve sedatie komen onderwerpen ter sprake als euthanasie en hulp bij zelfdoding, waarbij de schrijfster duidelijk uitlegt wat de verschillen zijn en de mogelijkheden binnen de wet.

Wat viel op

De heldere stijl, de gedegenheid, betrokkenheid, openheid en de warmte en rust die de schrijfster uitstraalt.

Het boek is het resultaat van jarenlang onderzoek en observatie. Dat is duidelijk te merken. Chapeau!

Citaten

‘De dood maakt geen onderscheid. Arm of rijk, arbeider of minister, jong of oud, we zullen allemaal dierbaren verliezen en op een moment in de toekomst ook zelf door de poort van de dood gaan. In die zin is het boek voor ieder van ons geschreven. Naast de gemeenschappelijke weg die we bewandelen, heeft ook ieder een persoonlijke weg te gaan. Je leest dit boek, omdat je je wilt voorbereiden op de dood van jezelf of van een naaste en omdat je nieuwsgierig bent naar de dingen die je kunt tegenkomen.’ (pag. 19)

In het hoofdstuk over pijn is een citaat opgenomen van Martin Bril. ‘Pijn is er in soorten en maten. Je hebt slepende pijn, zeurende pijn, bijtende, kloppende, tintelende en stekende pijn. Je hebt pijn die af en toe voorbijkomt en pijn die permanent is. Je hebt zenuwpijn en je hebt weefselpijn, en van die twee is zenuwpijn de ergste, voor zover er een hiërarchie is in het land van pijn.’ (pag.79)

Over het veranderende lichaam: ‘Word je heel mager dan wordt wel eens de vergelijking gemaakt met hoe de mensen er in de oorlog uitzagen: ‘Het is net of ie zo uit het concentratiekamp komt.’...Dierbaren durven je soms niet of nauwelijks meer aan te raken, bang om je pijn te doen of iets te breken.’ (pagina 105, 106).

‘Het kan zijn dat je je schuldig voelt of je schaamt, omdat je afkeer voelt van je naaste...Weet dat deze gevoelens er mogen zijn.’ (pagina 110)

‘Mensen kunnen in de periode voor het sterven vaak in beelden spreken. Vaak hebben beelden betrekking op ‘reizen in de breedste zin van het woord, de behoeften voor onderweg... De dochter van een van de gasten in de hospice vertelt: ‘Mijn moeder vroeg je om haar tas klaar te leggen met dertig euro erbij en haar jas...Ik heb alles gedaan wat mijn moeder vroeg en daarna was ze gerustgesteld.’ (pagina 188,189).

Extra:

Internet

<http://www.rorate.nl/nieuws/nws.php?id=73106>

En verder zijn er op het internet legio links te vinden. Klik naar netwerk palliatieve zorg.

Persoonlijke noot recensent:

Dit jaar heb ik samen met een groep vrienden een van mijn dierbaarste vriendinnen met pancreaskanker verzorgd. Ze wilde per se thuis sterven. Van meet af aan ging ik mee naar ziekenhuizen, de notaris, was aanwezig bij gesprekken met de huisarts over euthanasie, en bespraken we haar wensen voor de uitvaart. We maakten schema's voor boodschappen, om de beurt brachten we een maaltijd mee. Hoewel ik een groot aandeel had, ook achter de schermen, reageerde mijn vriendin haar boosheid over haar aankomende dood vooral op mij af. Ik was niet goed in staat dit bespreekbaar te maken. Had ik dit boek maar eerder gelezen! Dat had zeker geholpen.