

KWETSBARE LEVENSHULP

Voor veel ouderen is het leven een last geworden. Existentieel lijden, een moeizame verhouding tot het aftakelende lichaam en een gevoel tot last te zijn van omgeving en maatschappij, dragen bij aan een gevoel van zinloosheid en verlies aan betekenis en levensperspectief.



Ds. H.G. de Graaff uit Nieuwerbrug aan den Rijn is emeritus predikant.

Voor meneer De Groot is het laatste stukje van zijn levensreis uitermate zwaar.

Niet dat hij lijdt aan een terminale ziekte of een psychische aandoening, hij lijdt aan het leven. Een opeenstapeling van lichamelijke kwalen en ongemakken houdt hem aan zijn rolstoel gekluisterd. Door zijn verminderde gehoor en gezicht is hij voor werkelijk alles in het dagelijks leven afhankelijk van anderen.

Juist dat laatste bezorgt hem een intense vermoeidheid, want hij is zijn hele leven een actief mens geweest. Hij spreekt er niet veel over, maar uit het weinige dat hij zegt, is duidelijk dat hij zich ten prooi voelt aan gevoelens van diepe eenzaamheid. Hij is niet meer in staat om verbinding te maken met het leven, voelt zich vreemd van God en zijn naasten, van zichzelf en van de wereld. Elke dag ervaart hij als een loodzware opgave. Louter er zijn bezorgt hem al mentale pijn. 'Waar-

voor leef ik nog', zei hij onlangs tegen zijn dochter. Ze was er stuk van. 'Dat is nou niets voor mijn vader, om zoiets te zeggen... Hoe moet ik hier nu op reageren? Ik vind het zelf al zo zwaar om te zien dat hij dit moet doormaken.'

BEWEEGREDEKENEN

'Existentieel lijden' noemt Els van Wijngaarden de situatie van men-



Uit onderzoek blijkt dat ouderen bijna met niemand kunnen praten over hun gevoel van existentiële eenzaamheid.

sen als meneer De Groot. Zij promoveert 22 november op een onderzoek naar de thematiek van 'voltooid leven'. Wat zijn de beweegredenen van ouderen die hun leven willen beëindigen vanwege niet-medische redenen? En wat bedoelen zij precies wanneer zij aangeven hun leven voltooid te vinden?

'Achter de term 'voltooid leven' gaat veelal een aangrijpende werkelijkheid schuil', schrijft ze in het vakblad *Medisch Contact* (juni

2016). Het is veelal de vertaling van een existentieel lijden, een moeizame verhouding tot het aftakelende lichaam en een gevoel tot last te zijn van omgeving en maatschappij.

'Voltooid leven vraagt een ander antwoord dan de dood', schrijft Els boven haar bijdrage. In het artikel reageert zij op hen die vinden dat ouderen die hun leven voltooid achten, recht dienen te hebben op hulp bij zelfdoding. In 2010 werd het burgerinitiatief *Voltooid Leven* bij de Tweede Kamer ingediend. Doel ervan was de bestaande euthanasiewet zo te wijzigen, dat stervenshulp aan ouderen die hun leven voltooid achten, gelegaliseerd zou worden. In verband daarmee hebben de ministers Schippers en Opstelten in 2014 een 'commissie van wijzen' onder leiding van prof.dr. P. Schnabel ingesteld. De commissie-Schnabel onderzocht de juridische mogelijkheden van hulp bij zelfdoding bij mensen met een voltooid leven. Ook deed de commissie onderzoek naar de mogelijkheden om te voorkomen dat mensen hun leven voltooid achten.

EEN ANDERE BENADERING

Op 4 februari 2016 werd het adviesrapport 'Voltooid leven' gepresenteerd. De commissie-Schnabel pleit ervoor de bestaande wet niet te wijzigen, omdat de complexe en tragische problematiek van het voltooide leven in veel gevallen een andere benadering vraagt dan hulp bij zelfdoding. Els van Wijngaarden sluit zich hierbij aan. 'Lijden aan het leven vraagt om een zorgvuldiger benadering dan hulp bieden bij zelfdoding.'

Hoewel het adviesrapport van de

>>

SYMPOSIUM

Naar aanleiding van het adviesrapport van de commissie-Schnabel belegt het platform 'Zorg voor Leven' DV op vrijdag 25 november een symposium om bewustwording te creëren en alternatieven te bieden tegenover de oplossing van 'hulp bij zelfdoding bij een voltooid leven'. Het symposium vindt plaats van 13.00 uur tot 16.15 uur in de Sint-Joriskerk in Amersfoort. Kosten: € 50, voor onder andere NPV- en GB-leden € 25 en voor studenten gratis. Meer info en aanmelding via rmu.nu/waardevol-tot-het-einde.

commissie-Schnabel veel negatieve reacties opriep in samenleving en politiek, zijn er ook mensen die hem bijvallen en pleiten voor een andere benadering. Els van Wijngaarden denkt daarbij aan het voorkomen van eenzaamheid, aandacht voor zingeving en

ling, opvoeding en levensgeschiedenis.

Voor mij zijn in de loop van de tijd drie thema's belangrijk geworden die in het pastorale contact steeds weer – en telkens op een ander en dieper niveau – blijken terug te keren: 1. Luisteren

ook primair dat je met aandacht luistert naar wat er leeft bij deze ouderen. Het gaat dan niet om het aandragen van oplossingen of het geven van antwoorden. Het houdt in dat je er als ambtsdrager, bezoekbroeder/-zuster bent voor deze mens, en zonder een oordeel te hebben, aandachtig luistert. Dat je probeert aan te voelen wat het betekent voor hem of haar. Zó luisteren kost echt moeite, want ik ben zo oplossingsgericht ingesteld. Iets doen voor een ander geeft een gevoel van voldoening. Het gaat echter niet om mij. Het gaat erom dat deze kwetsbare mens zichzelf kan uiten en de ervaring opdoet dat hij/zij 'gezien' wordt in zijn/haar ellende. Dat hij/zij zich onvoorwaardelijk aanvaard weet en er mag zijn met al zijn/haar duistere gevoelens. Dat geeft ruimte en biedt een vorm van levenshulp.

WAARDEVOL MENS-ZIJN

Wanneer er werkelijk geluisterd wordt en wellicht geklaagd is, ontstaat er ruimte voor mogelijk een ander thema. In dat kader neem ik zijn/haar ervaring van zinloosheid volstrekt serieus, maar weiger ik vanuit het geloof haar/zijn leven als zinloos te bestempelen. Immers, iemand die ten prooi valt aan gevoelens van zinloosheid, blijft een schepsel van God en daarom een waardevol mens.

Spiegelend probeer ik een gesprekje aan te gaan over de vraag

hoe dat waardevol mens-zijn in zijn of haar concrete leven gestalte zou kunnen krijgen. Vaak komt er weinig uit. Niet zozeer uit onverschilligheid,

maar vermoeidheid speelt daarin veelal een rol.

Wanneer ik ten slotte zelf een invulling van dat waardevol-mens-zijn mag geven, wijs ik op het stille gebed voor kinderen en kleinkinderen, de schepping, de we-



Lijden aan het leven vraagt om een zorgvuldiger benadering dan hulp bieden bij zelfdoding.

actieve inzet op spirituele zorg. In mijn woorden: ouderen die hun leven voltooid achten, zijn in de eerste plaats gediend met levenshulp in plaats van hulp bij zelfdoding.

LEVENSHELP

In de pastorale praktijk kom ik in contact met ouderen die openlijk uitspreken dat zij hun leven voltooid achten. 'Ik ben klaar met het leven', zei een broeder die door ernstige doofheid hoe langer hoe meer de verbinding met zijn omgeving en de maatschappij kwijtraakte. Hij lijdt daardoor in toenemende mate aan existentiële eenzaamheid. Om hulp bij zelfdoding zal hij niet vragen, omdat hij als bewust christen zijn leven als een geschenk van zijn Schepper beschouwt.

Hoe bied je als pastor deze broeder levenshulp? Zelf ben ik daar steeds naar op zoek, want er is geen standaardbenadering. Ieder mens is immers anders wat betreft karakter, geestelijke instel-

2. Waardevol mens-zijn 3. Perspectief bieden.

Ik wil ze wat uitwerken in het besef dat het slechts krijtstrepen zijn.

LUISTEREN

Els heeft voor haar proefschrift diepte-interviews gehouden met 25 Nederlandse, wilsbekwame ouderen, met een gemiddelde leeftijd van 82 jaar, zonder terminale ziekte of psychische aan-
doening. Naar aanleiding daarvan schrijft ze een zin die me werkelijk geschokt heeft.

'Wat ons opviel, is dat de ouderen over deze ervaringen – dat wil zeggen die van existentiële eenzaamheid, zinloosheid en gebrek aan perspectief – met bijna niemand kunnen praten, terwijl daar wel behoefte aan is.' Pastoraat als vorm van levenshulp betekent dan

'Waarvoor leef ik nog', zei hij onlangs tegen zijn dochter

Bijgaand artikel sluit aan bij het artikel 'Voltooid levens?', in De Waarheidsvriend van 1 april 2016.

reld en de (vervolgde) kerk. Het thema 'gebed' kan ook aangereikt worden door 'beschikbaarheid' ter sprake te brengen. Iemand die zijn/haar leven beschouwt als een geschenk van God, blijft immers voor Hem beschikbaar zo lang Hij het leven niet terugneemt.

Het ter sprake brengen van het gebed in het kader van waardevol mens-zijn of beschikbaarheid is geen vrome verlegenheidsoplossing. Gebeden van (kwetsbare) mensen zijn immers de kurken waarop deze wereld drijft.

Er ontstaat tijdens het bidden niet alleen een (fragiele) verbinding met God maar ook met de 'buitenwereld'. Daarom kan bidden het gevoel van zinloosheid enigszins doorbreken. Het is een vorm van levenshulp.

PERSPECTIEF BIEDEN

Een ander thema dat genoemd kan worden, is perspectief bieden. Aangezien er voor een binnenwerelds perspectief nauwelijks ruimte is, probeer ik iets op te laten lichten van het uitzicht op Gods vrede-rijk achter de dood. Dat gebeurt door samen – vaak ook met familieleden en mantelzorgers – een pelgrimslid als Psalm 84 te zingen of een lied van Johannes de Heer waarin het leven met God in de hemel wordt verwoord.

De kleur van iemands spiritualiteit is leidend in de keuze van de liederen. Het zijn vaak ontroerende momenten die een diepe indruk nalaten. Vooral wanneer het een afasiepatiënt betreft die wél blijkt te kunnen zingen. Daardoor kan er een fragiele verbinding met Gods toekomst ontstaan en een wenkend perspectief worden geboden. Een vorm van levenshulp.

'DAG VAN DE KLEINE DINGEN'

De verbinding die tijdens het pastorale bezoek door de kracht van de Heilige Geest gemaakt wordt met God, medemensen en de wereld, is fragiel in die zin dat deze doorgaans niet duurzaam van aard is. Mijn ervaring is dat huisartsen een lichte medicatie kunnen voorschrijven waardoor de tijden van 'zich verbonden weten en voelen' versterkt worden en mensen in staat zijn langer te genieten van deze momenten.

Het blijft kwetsbaar en de medicatie slaat helaas niet bij iedereen aan. In deze weg levenshulp bieden, blijft wat de profeet Zacharia noemt iets van 'de dag van de kleine dingen' (Zach.4:10). Namens God zegt hij dat we deze dag niet mogen verachten. We mogen niet gering denken over het kwetsbare zaadje dat hier gezaaid wordt. Het is in Gods oog waardevol. Daarom moeten we er gelovig aandacht aan geven en het koesteren. De complexe en tragische problematiek van het voltooide leven vraagt in de eerste plaats niet om definitieve stervenshulp, maar om kwetsbare levenshulp.

H.G. DE GRAAFF