

We moeten weer leren sterven

30-10-18 – Bron: De Morgen



Gert Huysmans_© Katrijn Van Giel

Dr. Gert Huysmans is voorzitter van de Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen.

Op Eén was deze week de laatste aflevering te zien van de opmerkelijke docureeks *Last days* van Lieve Blancquaert. Hoe er in verschillende landen en culturen wordt omgegaan met overledenen en rouw blijft verbazen en is vaak ontroerend of confronterend. Ook bij ons.

Maar wat als de lens van de journaliste zich op het sterven zelf in het Vlaanderen van vandaag zou richten? Dat speelt zich al lang niet meer in de beslotenheid van de eigen woonst af. De cijfers zijn bekend. Een kwart sterft in het woonzorgcentrum. Ruim de helft sterft in een ziekenhuis. In een buurland als Nederland ligt dat laatste cijfer de helft lager.

Als het sterven niet voorbereid en uitgelegd wordt, wordt het al snel al als ondraaglijk of traumatisch ervaren voor wie aan het sterfbed stond

Met de toenemende institutionalisering van het sterven is ook de vertrouwdheid met het normaal stervensproces in dezelfde mate afgenomen. Sterven is in grote mate onbekend terrein geworden. Het wordt een bron van stress en onrust, niet zozeer voor de zieken maar vooral voor de naasten. Als het sterven niet voorbereid en uitgelegd

wordt, wordt het al snel als ondraaglijk of traumatisch ervaren voor wie aan het sterfbed stond. Hulpverleners wacht een belangrijke taak van educatie.

Maar er is meer. ‘Natuurlijk’ sterven is vandaag fundamenteel anders geworden. Het is zo goed als altijd medisch ondersteund. Met de uitbouw van palliatieve zorg in de voorbije decennia is de zorg in de laatste levensfase naar een hoger niveau getild. Ze is onmiskenbaar accurater en kwaliteitsvoller geworden. Maar zelfs optimale levenseindezorg maakt niet elk sterven aanvaardbaar en soms blijft het lijden te groot. Het zelfgekozen levenseinde en levenseindebeslissingen in het algemeen bieden een vangnet voor een ondraaglijk geworden lijden. Onderzoek levert geen eenduidige cijfers op, maar meer dan 10 procent van de overlijdens gebeurt met palliatieve sedatie, 3 à 4 procent met euthanasie.

Nooduitgang

Doordat het gewone sterven uit de beeldvorming is verdwenen, is de overtuiging gegroeid dat sterven meestal uitmondt in ondraaglijk lijden. De feiten spreken dit tegen.

We behoren tot de weinige landen ter wereld waar de patiënt zelf kan aangeven er de stekker uit te willen trekken. Dat euthanasie bij ons gedepenaliseerd is en tot de mogelijke levenseindebeslissingen is gaan behoren, is positief. Het beantwoordt aan zowel een individuele als maatschappelijke vraag. Maar het idealiseren ervan is nooit ver weg. Hoewel bedoeld als nooduitgang, lijkt het de grote poort geworden. ‘Euthanasie als waardig levenseinde’ – het is een mantra die blijft weerklinken. Deze voedt de illusie dat euthanasie het ultieme antwoord is op het lijden aan het levenseinde. En sterker nog, die ook elk ander stervensscenario als minderwaardig of onwaardig stigmatiseert.

Ik heb het vaak gezien: euthanasie-uitvoeringen die in alle sereniteit verlopen, zorgvuldig en zorgzaam voorbereid, naadloos aansluitend bij de palliatieve zorg die er aan is vooraf gegaan. Als hulpverlener ben je dan vaak wonderlijk ontroerd door de kracht van de patiënt én zijn naasten en door de intensiteit van het afscheid.

Maar ik zag ook het omgekeerde: een euthanasie die kil en koud aanvoelt, als vlucht vooruit uit een ongemakkelijk en beschadigd leven, in grote eenzaamheid of uit diepe wanhoop. En ja, ook euthanasie die er komt bij gebrek aan voldoende kwalitatieve zorg om het leven draaglijk en betekenisvol te houden. Ook euthanasie kan de pijn van het traject er naartoe, de pijn van het afscheid van geliefden en van het leven zelf niet wegnemen.

We kunnen het allemaal

Doordat het gewone sterven uit de beeldvorming is verdwenen, is de overtuiging gegroeid dat sterven meestal uitmondt in ondraaglijk lijden. De feiten spreken dit tegen. Veruit de meeste stervenstrajecten verlopen zonder grote interventies en mits goede levenseindezorg aanvaardbaar en menselijk. Maar deze foute beeldvorming tast ook de draagkracht aan het ziekbed aan, terwijl het om een onderdeel van het leven gaat dat even vanzelfsprekend is als geboren worden.

Het normale sterven moet opnieuw zijn plaats veroveren in hoe we over sterven en overlijden denken. Zo wordt sterven weer 'gewoon', een vertrouwd en te vertrouwen eindstadium. Er is niets onnatuurlijks aan sterven, we kunnen het allemaal