

Wachtte hij? Mijn vader stierf toen ik net even de deur uit was

De vader van Roos Menkhorst overleed net toen zij even naar huis was om te douchen. Dat kan geen toeval zijn, zeggen mensen aan wie ze dat vertelt. Hebben ze gelijk?

Op een van de laatste decemberdagen van het jaar fietste ik alsof mijn leven ervan afhing. Een route die ik de afgelopen drie weken dagelijks had afgelegd: van mijn huis naar het hospice waar mijn vader lag. Mijn tante had gebeld; ik moest gelijk komen, mijn vader ging opeens snel achteruit. Ik fietste dwars door het Vondelpark in Amsterdam. Het park waar we samen zo vaak hadden gelopen, voor hij ziek werd, maar ook toen het lopen – door de snelgroeïende tumor in zijn hoofd – steeds moeizamer ging. Nu reed ik hier alleen en dacht alleen maar aan op tijd komen. Mijn fiets zette ik op één slot, gevolgd door een tiental haastige stappen naar het statige pand. De zware deur ging open zonder dat ik behoefde aan te bellen. In de hal stonden een medewerker van het hospice en een goede vriend van mijn vader. Hun blikken waren bedrukt. Ik omhelsde de vriend. We wisselden een paar korte zinnen. De woorden ‘al overleden’ klonken. Ik ging de trap op, nog steeds gehaast.

Het leven loslaten

“Hij is echt dood”, riep ik een paar keer uit toen ik in de kamer stond en mijn vader zag liggen. Mijn tante bevestigde het met tranen in haar ogen. In de ruimte: twee verpleegkundigen van het hospice, de partner van mijn vader, mijn tante, de vriend en de vrouw van de vriend. Zes mensen. Zij waren er allemaal bij geweest toen mijn vader stopte met ademen. Een van de verpleegkundigen kwam op mij af, troostend zei ze: “We zien heel vaak dat mensen overlijden op het moment dat hun meest dierbaren er net niet bij zijn. Misschien kon je vader het leven niet loslaten met jou naast hem.”

Als ik in de weken erna vrienden van mijn vader spreek over die laatste periode in het hospice, hoor ik mijzelf iedere keer zeggen: “Ik was net te laat”. Vaak volgt daarna een voorbeeld van de ander: “Dat heb ik ook gehad met mijn moeder/vader/oma/opa”. En dan steeds eenzelfde soort verklaring: “Ik heb weleens gehoord dat het moeilijk kan zijn voor een ouder om te overlijden met hun kind in dezelfde ruimte”. Of: “Misschien wilde hij je beschermen”.

Het cruciale moment net gemist

Mijn vader had ‘gewacht’ met doodgaan tot ik even de deur uit was. Ik vond dat, in alle eerlijkheid, best ongeloofwaardig klinken. Ik herinnerde mij dat mijn vader tijdens een wandeling, hij was al ziek, tegen mij had gezegd: “Er is niks moois aan doodgaan”. Toen het eenmaal zover was, moest ik hem gelijk geven. Zijn adem klonk, toen hij in een coma lag, rochelend, zijn mond stond open, zijn gezicht was rood en opgezet. Om de zoveel tijd moesten we met een kleine spons op een stokje slijm uit zijn mond halen. Het was vreselijk om hem zo te zien. Toch voelde het in de periode erna vooral als een groot gemis dat ik er net op dat ene cruciale moment niet bij was geweest.

Wat maak je me nou?

“Het verhaal dat een stervende wacht met overlijden tot die ene verloren zoon uit Amerika er ook is, wordt net zo vaak verteld en bevestigd als het tegenovergestelde verhaal: dat iemand overlijdt als de dierbare net even weg is”, zegt hoogleraar palliatieve zorg Saskia Teunissen aan het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Ze heeft veel mensen zien sterven; als verpleegkundige, als directeur van een hospice en als onderzoeker. “Ik durf het getal bijna niet te zeggen, maar ik heb meer dan duizend mensen begeleid en zien sterven.” Daarnaast spreekt ze ook uit eigen ervaring: “Ik zat als meisje van begin twintig naast mijn doodzieke vader, ik was hem aan het voorlezen. Ik ging even naar beneden om een kopje thee te zetten. Toen ik terugkwam was hij dood.” Zes jaar geleden maakte Teunissen hetzelfde mee, toen met haar broer. Hij was ernstig ziek en Teunissen had hem en zijn jonge dochter

in huis genomen om hem te verzorgen. “Ik sliep al drie nachten naast hem, voortdurend in een soort halve slaap-waakstand. Net toen ik er even niet was, is hij doodgegaan.” Toen haar vader overleed voelde ze een vreemd soort boosheid, herinnert Teunissen zich. “Ik dacht: wat maak je me nou? Jaren van mijn leven heb ik voor je opgeofferd om voor je te kunnen zorgen en dan piep je er tussenuit als ik even een kopje thee aan het halen ben.”

Rouw kan scherper voelen

Dat het met haar broer jaren later weer net zo ging, maakte het extra moeilijk, zegt ze. “Ik ben er nog altijd wel mee bezig, niet dagelijks, maar ik denk soms: was het een boodschap aan mij? Was ik misschien te aanwezig? Of zat ik te veel in de rol van zorggevende? Dat zie je met alles in het leven: we maken er een verhaal van waardoor we dingen met rust kunnen laten en met ons mee kunnen dragen.” Ze is even stil en gaat verder in haar rol als onderzoeker: “De eerste rouw – dit is een veel beschreven proces in de literatuur – kan scherper voelen wanneer je niet bij het overlijden bent geweest.”

Kan het zijn dat mijn vader gewacht heeft met sterven tot ik even weg was?, vraag ik haar. Het is lastig om onderzoek te doen in de stervensfase, zegt Teunissen. “Mensen kunnen vaak niet meer communiceren en dus kun je alleen afgaan op de feitelijke observaties: de gezichtsuitdrukking, de lichaamstemperatuur en bloeddruk. Je kunt je voorstellen dat dit factoren zijn die van invloed zijn en die mogelijk iets kunnen voorspellen over het moment waarop iemand overlijdt.”

Naar huis om te douchen

Mijn vader lag onder een bloemetjesdekbed. Een van zijn vrienden zei toen ze aan zijn voeteneind stond: “Waarom toch altijd van die vreselijke bloemetjesdekbedovertrekken?” Waarop ik mompelde dat ik het speciaal voor hem had opgehaald van huis en dat ik het best mooi vond. Sinds de vroege ochtend was mijn vader in een coma geraakt. Hij ademde zwaar, dat hoorde erbij, had de verpleegkundige gezegd. Uit de kamer tegenover hem had ik eerder die week hetzelfde geluid gehoord. Voor de komende nacht raadden ze mij en de vriendin van mijn vader aan in het hospice te slapen. Als er iets zou veranderen in zijn toestand zouden ze me wakker maken. Ik lag in de logeerkamer op zijn afdeling. Iedere paar uur ging ik even kijken. In de ochtend ademde hij nog net zo zwaar als de avond ervoor. Ik zat naast hem en las stukjes voor. Een van de medewerkers zei aan het einde van de ochtend dat ik wel even naar huis kon om te douchen, het kon best nog een tijd duren. “Ik kan me herinneren dat jij moe was en dat ik dacht: neem even afstand en rust. Ga maar even naar je man en kind”, zegt Jetty Siemerink, de verpleegkundige van hospice Kuria waar mijn vader lag. “Maar opeens zag ik dat het heel snel ging.”

Een lijntje waardoor het moeilijk is om te gaan

Het is ruim drie jaar na de bewuste dag, we zitten in de woonkamer van haar collega Piety Meerveld. Samen willen ze wel vertellen over hun ervaringen. Meerveld werkte dertig jaar in Kuria. Ze is net met pensioen. “Dat mensen net niet bij het overlijden van iemand zijn, komt zeker heel vaak voor, zelfs al is er 24 uur zorg. Een enkele keer heb ik weleens gezegd tegen een familie: misschien is het goed als jullie hem nu even alleen laten. Het lijkt dan of het niet lukt.” Piety Meerveld vertelt over hoe ze meemaakte dat een dierbare de hand van een stervende stevig vasthield, het gezicht van die persoon aaide en zei: “Je mag wel gaan, toe maar, ga maar”. “Dan denk ik, en soms maak ik het ook bespreekbaar: het is nu beter om wat meer afstand te nemen.” Siemerink: “Het sterven gebeurt op zeker moment toch wel, maar ik denk wel dat er nog een lijntje kan zijn dat het iemand moeilijk maakt om te gaan.”

In mijn zoektocht naar meer informatie stuit ik op een document van de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde: *Vasthouden of loslaten*. De vereniging vroeg mensen te reageren op

de vraag of de nabijheid van een dierbare invloed heeft op het sterven. Ruim tachtig mensen stuurden een reactie in; verhalen over de laatste uren, dagen, weken soms, van hun dierbare. In zeker de helft van de reacties was iemand overleden toen de dierbare er net even niet bij was.

‘Het hele sterven is raadselachtig’

Geraakt word ik door het verhaal van Kittie van Arkens, zij schrijft over haar moeder die in 1959 overleed toen zij achttien jaar was, haar moeder was al bewusteloos toen ze in het sanatorium aankwam, schrijft ze. ‘Ik ben een poosje in haar kamertje gebleven, maar ik kon het akelige ademen niet meer aanhoren en ging ‘even’ naar buiten. Toen stierf zij. Nog altijd denk ik dat zij pas kon sterven omdat ik weg was. Ik heb me er lange tijd schuldig over gevoeld en terwijl ik dit schrijf, biggelen de tranen over mijn wangen. Inmiddels ben ik 80 jaar.’ Zachtjes lach ik om het verhaal van Gerda Vreke. Zij schrijft dat ze nog even terugging naar de kamer in het verzorgingshuis waar haar moeder lag, om haar tas te halen. Haar moeder bleek net overleden. “Het eerste wat ik zei, was: ‘Ze heeft mijn voetstappen in de gang gehoord en gedacht: wegwezen’.”

“Het verhaal van de stervende die wacht met overlijden, heeft een zekere romantiek. Het heeft iets mysterieus waardoor je er automatisch een verklaring voor gaat zoeken. Het is een mooie gedachte dat hij of zij bewust heeft gewacht”, vertelt Paul Boelen, hoogleraar klinische psychologie en gespecialiseerd in rouw aan de Universiteit Utrecht. “Het hele sterven is raadselachtig. Wat heb je eraan als je de precieze feiten weet. Als iemand van tevoren tegen je had gezegd: je vader maakt hier niks meer van mee, dan was je toch niet thuis gebleven?”

We kijken het sterven recht in de ogen

Ik vertel hem het verhaal van mijn oma. Toen haar vader in het ziekenhuis lag en zou overlijden, zei het verplegend personeel dat ze maar naar huis moesten gaan. Het had toch geen zin meer en ze zouden bellen als hij was gestorven. Gedwee had mijn oma gedaan wat haar was opgedragen, ze had er nog altijd spijt van. Boelen reageert: “We kijken het hele sterven in de huidige tijd veel meer recht in de ogen. Ik denk dat het zo ook moet zijn: degene die je het meest lief hebt, daar wil je zoveel mogelijk bij zijn.” Ik hoop dat mijn vader al echt was vertrokken toen hij in de vroege ochtend in een coma raakte. Ik denk aan de laatste avond dat ik hem wakker zag en ik vind het minder erg dat ik net te laat was. Ik had hem samen met de verpleging in bed geholpen. In de deuropening draaide ik mij nog een keer om en zei: “Ik hou van je”. Hij kuste in de lucht, praten ging door zijn ziekte niet meer. Hij hield zijn hand vragend op, ik wist dat hij bedoelde: wanneer kom je weer? “Morgen”, antwoordde ik.

Roos Menkhorst 19 mei 2023

Roos Menkhorst (1984) is freelance journalist. Ze schrijft onder meer voor *Trouw* en *De Groene Amsterdammer*. In 2017 verscheen haar boek *Bibeb*, over het leven van de *Vrij Nederland*-journaliste.