

## “Er zijn maar weinig mensen die bewust zouden willen sterven”



Interview met Dorothea Mihm en Annette Bopp, over hun boek 'Die sieben Geheimnisse guten Sterbens'. Ed. Kailash Verlag, München, 2014

Citaat uit het boek:

“De dood hoort bij de liefde. De dood geeft ons de mogelijkheid om ons ware zelf te kennen, dat wat ons diepste innerlijk is. Hij schenkt ons ook het inzicht, dat ware diepe liefde ver boven de dood uit reikt.”

© Dorothea Mihm c/o VRH  
vertaling: I.Deij

*Mevrouw Mihm, u werkt al meer dan 30 jaar als verpleegkundige, waarvan 15 jaar in de palliatieve zorg. Nu heeft u kortgeleden, samen met medisch journaliste Annette Bopp, het boek 'Die sieben Geheimnisse guten Sterbens' geschreven. Wat stellen mensen zich gewoonlijk voor bij een 'goed sterven', als ze nog midden in het volle leven staan?*

Dorothea Mihm: Dat is van mens tot mens verschillend. Veel mensen willen graag in één keer dood zijn, of in hun slaap sterven. In ieder geval zonder pijn en zonder lijden. De meeste mensen zijn vooral bang om afhankelijk te worden, verpleegd te moeten worden en misschien eenzaam in een instelling te moeten sterven en niet thuis. Dat zit achter die wens naar een snelle dood vanuit het volle leven. Er zijn maar weinig mensen die bewust zouden willen sterven.

*Hoe is het idee voor uw boek ontstaan?*

D.M.: Er was een fragmentarisch concept, dat ik aan de uitgever heb voorgelegd. Maar het was in deze vorm niet geschikt, er moest nog aan gewerkt worden. Van daaruit kwam het voorstel om mijn verpleegkundige competenties en mijn ervaring te verbinden met de journalistieke competenties en ervaring van Annette Bopp.

*Mevrouw Bopp, hoe verliep de samenwerking tussen u en Dorothea Mihm?*

Annette Bopp: we zijn dagenlang bijelkaar geweest en hebben intensief met elkaar gesproken. Dorothea heeft mij over haar leven verteld en daarna hebben we samen de zeven aspecten van een goed sterven kunnen laten uitkristalliseren. Steeds weer hebben we gediscussieerd, overlegd, uitgewisseld, nagedacht. Dorothea heeft aan mij verteld over het overlijden van mensen die aan haar zorg waren toevertrouwd en over de conclusies zij voor zichzelf daaruit trekt. Maandenlang hebben we intensief uitgewisseld. De tekst van het boek is ontstaan vanuit alle notities uit die periode. Ik heb het allemaal opgeschreven en tot een geheel gevormd, maar we hebben dit boek samen ter wereld gebracht.

*In dit boek vertelt u ook over gebeurtenissen in uw eigen leven, dat door ontberingen, verliezen en dieptepunten getekend is. Viel het u zwaar om daar zo open over te praten?*

D.M.: Zelf zou ik nooit op het idee gekomen zijn om mijn eigen leven zo in het middelpunt te stellen...

A.B.: Dat Dorothea's leven de rode draad zou vormen waarlangs de 'zeven geheimen' tevoorschijn konden komen, was al in een vroeg stadium helder voor mij. Gewoon omdat deze zeven inzichten vanuit haar levenservaringen uitgedestilleerd konden worden. Zo'n concept lag voor de hand. Bovendien is haar biografie zo spannend, dat het je vaak je adem inhoudt. Ik kon niet anders dan het boek zo opzetten, en beide met elkaar verbinden.

*Waren er, in al die jaren dat u in de palliatieve zorg werkte, sleutel-ervaringen die uw visie op datgene, wat stervenden nodig hebben en wat de zorg daaraan kan doen, fundamenteel hebben veranderd?*

D.M.: Ja, voor mij was een van de belangrijkste ervaringen de nascholing in de basale stimulatie in de verpleging. Daarbij werd me duidelijk hoe ik de barrière naar stervenden in een waak-coma kan overwinnen, welke mogelijkheden er zijn om non-verbaal met

bewusteloze mensen te communiceren. Zo heb ik geleerd om contact te leggen met mensen die zich niet meer op de gewone manier kunnen uiten. Het zou goed zijn als nog veel meer verpleegkundigen, ook in de hospices, deze basale stimulatie leren toepassen. Daardoor kan namelijk het begrip voor de situatie van stervenden en mensen in een waak-coma toenemen.

*'Ik ga liever uit eigen vrije wil dood, dan dat ik mijn laatste levensjaren hulpeloos in schemertoestand in een verzorgingshuis doorbreng' – hebt u zulke uitingen wel vaker gehoord en wat leidt u er uit af?*

D.M.: Ja, dat heb ik al zo vaak gehoord. Het is maar al te goed te begrijpen dat mensen bang zijn om in een verzorgings- of verpleeghuis weg te vegeteren of om in de handen te vallen van incompetente, overbelaste verzorgenden.

A.B.: Zo'n houding komt niet voort uit angst voor de dood, maar uit de angst voor een onwaardig, smartelijk sterven. Dat is ook de achterliggende reden dat mensen om euthanasie vragen. Als we een andere verpleegcultuur zouden hebben, als er meer maatschappelijke waardering en erkenning zou zijn voor dit vak, als het beter betaald zou worden, als we er zeker van zouden kunnen zijn dat we in onze laatste levensfase liefdevol begeleid en verzorgd zouden worden, dan zouden minder mensen zo bang zijn voor het sterven. Bij ieder mens is nog innerlijke ontwikkeling mogelijk tot de laatste adem toe. Het is een getuigenis van armoede in onze maatschappij, als mensen zich gedwongen voelen om van deze mogelijkheid tot ontwikkeling af te zien.

*Waarom weten mensen zo weinig over de laatste levensfase, dat grijze gebied tussen leven en dood, die u in uw boek beschrijft?*

D.M.: Omdat er nauwelijks iemand is die zich inzet om dit grijze gebied nauwkeuriger te onderzoeken. Zo lang de mensen zich nog kunnen uiten is alles in orde. Het wordt pas een probleem als dat niet meer gaat. En dit grijze gebied kan heel lang duren. Veel mensen worden juist dan w.b. de zorg verwaarloosd – zelfs in een hospice of op een palliatieve afdeling. Je kunt dat de artsen echter niet verwijten, omdat ze vaak gewoon niet beter weten. Hier is nog veel opheldering en uiteenzetting nodig.

A. B.: In geen enkel boek dat ik hierover heb gelezen wordt over dit grijze gebied gesproken, ook het sterven zelf wordt niet concreet beschreven. Het gaat altijd over de toestand tot aan die fase, ook in de media. Veel artsen en verpleegkundigen zijn zich niet bewust van wat er in de stervensfase precies gebeurt en hoe een patiënt daarbij competent kan worden begeleid. Dat is nog altijd een groot taboe. Het is de oorzaak waarom wij er zo gedetailleerd op zijn ingegaan.

*Onder welke voorwaarden is naar uw mening een goed sterven mogelijk?*

D.M.: Dat zijn nu die zogeheten 'zeven geheimen', die wij noemen:

1. Je elke dag bewust maken dat de dood bij het leven hoort.
2. Helder krijgen wat we aan onopgeloste dingen met ons mee slepen en er zo mogelijk iets aan doen.
3. Het sterven begrijpen, weten wat er in het sterfproces gebeurt.
4. Weten hoe je via het lichaam de ziel kunt bereiken en daarmee stervenden goed kunnen begeleiden.
5. Je realiseren dat het leven met de dood niet ten einde komt en dat leven ook altijd ontwikkeling betekent.
6. Leren loslaten.
7. De liefde vinden – voor jezelf en voor anderen.