



Existentiële en spirituele zorg: wanneer het leven niet oneindig blijkt en zingevingsvragen je bezighouden

Informatie voor patiënten en naasten

Over existentiële en spirituele zorg

Natuurlijk weet je dat geen enkel leven oneindig is, maar je denkt dat dit moment in een verre nog niet te bevatten toekomst ligt. En dan komt de boodschap en besef je dat de gedachte aan je eigen eindigheid voortaan een stuk van je leven zal zijn ...

M. den Hartog

INLEIDING

Wanneer je te horen krijgt dat je niet meer zal genezen en dat de tijd die je hier nog kan doorbrengen eerder beperkt is, kan het zo zijn dat je het leven gaat overschouwen. Sommige dingen worden heel belangrijk: ze blijken je erg dierbaar te zijn en nauw aan het hart te liggen. Andere dingen kunnen net heel relatief worden. Je kan gevoelens ervaren van tevredenheid, voldoening, hoop, maar ook van schuld, angst, verdriet of kwaadheid. De weg die je nog te gaan hebt, kan heel intens zijn.

Iedereen zoekt zijn eigen manier om met deze vragen en gevoelens om te gaan. Soms wil je eerst zelf met deze vragen alleen op weg gaan, bijvoorbeeld wandelen, een boek lezen, een stille plek opzoeken, luisteren naar een streepje muziek, kijken naar een nietszeggend tv-programma ...

Soms kan je terecht bij één van je naasten. Soms heb je het gevoel je dierbaren teveel te belasten met je vragen en gevoelens ... In elk geval kan je je zorgen delen met je arts, verpleegkundige of kinesist. Je mag ook vragen naar mensen die hier wat meer tijd voor vrij kunnen maken, zoals de pastor, de sociaal werker, de psycholoog, of iemand van het palliatief support team. Zij begeleiden vaak mensen in deze levensfase en kunnen zo dieper ingaan op jouw vragen. We overlopen hier enkele veelvoorkomende vragen en noden.

WELKE VRAGEN EN NODEN KOMEN VAAK VOOR BIJ MENSEN IN DE LAATSTE LEVENSFASE?

“Waarom overkomt me dit?”

Ik heb nochtans altijd mijn best gedaan in mijn leven en toch overkomt mij dit. Waarom?

Het is de meest spontane vraag die opduikt nadat we geconfronteerd worden met slecht nieuws: “Waarom ben ik ziek?”, “Waarom ik?”, “Waarom nu?”. Vaak is de waarom-vraag een uiting van een gevoel van onrechtvaardigheid: “Ik heb zo mijn best gedaan en nu komt deze zware ziekte op mijn pad. Dat heb ik niet verdiend”. Je wordt plots geconfronteerd met de onvoorspelbaarheid en het feit dat wij ons leven niet volledig zelf kunnen bepalen. Sommigen zoeken naar een verklaring in het verleden, leefgewoontes of hun geloof. Anderen zijn van mening dat er geen antwoord op de waarom-vraag zal komen en zoeken naar manieren om met de onmacht om te gaan.

Sommige patiënten of naasten zullen de waarom-vraag ook tot God richten. Dit kan zich op verschillende manieren uiten. Soms wordt het eigen geloof in twijfel getrokken of is men boos op God, anderen onderhandelen met God en beloven Hem dit of dat te doen. Voor anderen kan een geloof een steun zijn.

“Heeft mijn leven nu nog zin? Wie ben ik nu? Wat betekenen ik voor mijn naasten?”

Als mijn zoon mij in de laatste weken nog iets geleerd heeft, dan is het wel dit.

Waar ik vroeger dacht dat ik belangrijk was omdat ik van alles voor hem deed, beseft ik nu dat ik vooral belangrijk was omdat ik er voor hem was.

Wanneer je plots niet meer in staat bent om een aantal dingen in het leven te doen die voordien vanzelfsprekend waren, of wanneer je afhankelijkheid steeds groter wordt, kan dit heel wat gevoelens van machteloosheid, frustratie, boosheid en zinloosheid oproepen. Soms voel je je als mens gereduceerd tot je ziekte of merk je dat je niet meer de partner/ouder/kind/vriend kan zijn zoals je altijd voor ogen had.

Dikwijls komen er dan vragen naar wat voor jou waardevol en belangrijk is in het leven. Thema's zoals vriendschap, liefde, genegenheid, dankbaarheid, verbondenheid met de natuur ... worden vaak intenser ervaren.

Het kan soms deugd doen om samen te zoeken naar een (vernieuwde) zin in je leven. Je kan (samen met anderen) exploreren wat nog realistische doelen zijn en zoeken hoe je alsnog je identiteit kunt bewaren. Misschien kan je, ondanks je ziek-zijn, toch ook een liefdevolle partner of vriend(in) zijn? Het kan een hele weg zijn om al deze gedachten en gevoelens opnieuw een plaats in je leven te geven en te zorgen dat je daar mee verder kan.

“Wat wil ik nog graag en wat kies ik om los te laten?”

Soms wil ik met heel de behandeling stoppen. Maar mijn kinderen willen zo graag dat ik nog doorvecht. En eigenlijk wil ik de geboorte van het (achter)kleinkind toch nog meemaken.

Als je weet dat je tijd beperkt is, sta je misschien stil bij datgene wat je nog graag zou willen. Iedereen heeft wel dingen die hij in zijn leven nog zou willen doen. Sommige dingen zijn door je beperkingen onmogelijk of onbereikbaar geworden. Andere verlangens worden in het kader van de eigen eindigheid plots heel relatief. Soms wil je alleen maar op een kwalitatieve manier bij je dierbaren zijn. En wat betekent 'kwalitatief' dan voor jou? Wat wil je nog, en wat geef je uit handen?



“Wat wil ik graag meedragen en doorgeven? Hoe kan ik loslaten?”

Het doet mij deugd om herinneringen op te halen en om te praten over vroeger ...

Bang om te sterven ben ik niet. Maar het is wel moeilijk om mijn man achter te laten, omdat ik weet dat dit hem verdriet zal doen.

Ik heb voor elk van mijn kleinkinderen een briefje geschreven en in een mooi doosje gestopt.

Als de tijd die voor je ligt korter wordt, blik je vaak terug op het verleden. Het vertellen over het geleefde leven kan deugd doen. De herinneringen zijn vaak waardevol om verder mee te dragen. Soms kan een herinnering ook tastbaar doorgegeven worden in het delen en overdragen van kennis en levenservaring of in het geven van een voorwerp of een symbool.

Naast het vasthouden, zijn er ook dingen die losgelaten moeten worden. En dat is niet altijd gemakkelijk. Je leefwereld kan kleiner worden, sommige mensen kan je minder vaak zien, je kan zelf moeilijker uit de voeten ... Loslaten is ook voor een stukje afscheid nemen, om uiteindelijk ook afscheid te nemen van het leven zelf en van de mensen die je lief zijn.



“Hoe kijk ik terug op mijn leven? Hoe moet ik daarmee verder?”

Moest ik mijn leven kunnen opnieuw doen, dan zou ik vroeger contact gezocht hebben met mijn broer, zonde van die vele jaren.

Ik heb al vier jaar ruzie met mijn dochter. Ze wil geen contact meer, al mijn pogingen ten spijt. Hoe moet ik daar mee verder?

Waar mensen samenleven gebeuren menselijke dingen. Soms brengt dit vreugde, soms ook pijn of verdriet. Eigen aan de mens is dat hij niet volmaakt is. In elk mensenleven gebeuren dingen die anders en beter hadden gekund. Soms kan dit ons sterk bezighouden.

Hoe leef ik hier mee verder? Wil ik nog iets uitpraten? Of heb ik er intussen vrede mee? Kan ik in vrede verder met mezelf, de ander en eventueel met de Andere? Of kan een goed gesprek helpen?

“Is er nog iets na de dood?”

Vreemd, ik heb altijd gedacht dat de dood het einde was. De rest leek mij een verzinsel uit troost. En nu, nu met de dood voor ogen, is er twijfel. Stel dat er toch iets zou zijn ...

Oog in oog met de eindigheid, kunnen veel meer vragen groeien over leven voorbij de dood. Voor sommige mensen staat het als een paal boven water dat de dood het einde is. Anderen daarentegen geloven in leven na de dood. Ze ervaren het als een troost om verder te leven in een hiernamaals of hebben net angst voor een straf. Voor

de meesten is het veel minder duidelijk en blijft het een open vraag. Sommige mensen hervinden kracht en vertrouwen in datgene waarin ze geloven, anderen verliezen hun houvast.

Misschien heb je wel vreemde dromen of visioenen. Sommige mensen ontmoeten in hun dromen een geliefde overledene die op hen wacht. Misschien beleefde je reeds een bijna-doodervaring? Heel wat mensen durven deze ervaring niet ter sprake brengen. Toch kan het delen hiervan heel geruststellend werken.

HET BELANG VAN EEN RITUEEL

Het lukt niet altijd om woorden te vinden voor wat je eigenlijk zou willen zeggen. Een ritueel kan dan een ankermoment zijn om samen met de mensen die je lief zijn stil te staan bij wat er nu bij jullie leeft. Het zijn krachtige momenten die ruimte kunnen scheppen om de verbondenheid naar elkaar toe te verwoorden en te tonen. Ze kunnen steun, houvast en troost schenken. Ze bieden een openheid voor het Mysterie dat het leven is.

Deze rituelen kunnen samen met jou of je familie op een heel persoonlijke manier worden ingevuld.

TOT SLOT

We hopen dat deze brochure je op weg helpt en tegemoet komt aan heel wat vragen en bekommernissen die je bezighouden in één van de moeilijkste, maar ook erg intense fase van jouw leven. Mocht je nog met vragen zitten, aarzel niet om één van de zorgverleners aan te spreken. Weet dat je deze weg niet alleen moet gaan, maar dat er mensen zijn die jou en je naasten kunnen bijstaan om dit leven op een voor jou goede manier af te ronden.

CONTACTGEGEVENS

- X Secretariaat sociaal werk en pastorale dienst UZ Leuven:
tel. 016 34 86 20
- X Palliatief support team UZ Leuven: tel. 016 33 24 22

Stil-zijn

*Je denkt misschien
dat je wat moet zeggen
je denkt misschien
dat je me moet opvrolijken
je wilt me misschien weer
zien lachen
en genieten
je denkt misschien dat je me moet
troosten
en adviseren.
Wat ik vraag is dit:
wil je nog eens
en nog eens
luisteren naar mijn verhaal
naar wat ik voel en denk.
Je hoeft alleen maar stil te zijn,
mij aan te kijken
mij tijd te geven.
Je hoeft mijn verdriet
zelfs niet te begrijpen
maar als het kan
slechts te aanvaarden
zoals het voor mij voelt.
Je luisterend aanwezig zijn
zal mijn dag anders maken.*

Marinus Van Den Berg

© september 2017 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de werkgroep spirituele dimensie in de zorg in samenwerking met de dienst communicatie.

Met dank aan Goedele Miseur voor de coverfoto.

De brochure is opgebouwd volgens het diamantmodel van Carlo Leget: C. LEGET, *Ruimte om te sterven: een weg voor zieken, naasten en zorgverleners*, Tielt, Lannoo, 2003.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700903.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

