**In de laatste levensfase**

Psalm 25: **Milde handen vriendelijke ogen** zijn bij U van eeuwigheid. Dat wordt van God gezegd, maar dat is ook voor onze omgang met ouderen in het algemeen, en met demente mensen, zieken en stervenden in het bijzonder, de sleutel. **De** sleutel. Milde handen vriendelijke ogen… zouden alle mensen daar niet mee gebaat zijn? Zou ik dat ook niet graag willen? Dat een ander zo naar mij kijkt, mij bejegent? Dat God zo naar mij omziet? Milde handen, vriendelijk ogen doorbreken een beetje de eenzaamheid waarin een ernstig zieke/ stervende verkeert. Ze verlichten het lijden.

*Vraag: u was of bent pastor / ouderling van een ernstig zieke. Wat vindt u het moeilijkste?*

### Gelaagdheid

Elk probleem van een ernstig zieke heeft meerdere kanten. Naar AL die kanten gaat onze belangstelling uit:

* somatisch
* sociaal (het gezin/ de partner heeft het ook moeilijk)
* emotioneel (psychisch)
* de relatie met God

De belangrijkste begeleiders zijn nog steeds familie en vrienden. Beroepskrachten – artsen, verpleegkundigen, mensen van de thuiszorg - zijn onmisbaar maar voor de emotionele begeleiding hebben ze geen tijd. Sterker nog: artsen trekken zich juist terug als het sterven wordt!

*Praktisch*

Een mantelzorger doet wat nodig is (en dat is veel) én moet intussen zorgen dat hij / zij de mantelzorg volhoudt. De limiet is de lange termijn.[[1]](#footnote-1)

De zorg voor een ernstig zieke doe je samen. Houdt daarom als pastor / ouderling / pastor in de gaten of de mantelzorgers het volhouden. Biedt als kerkelijke gemeente indien nodig een mantel om de mantelzorgers heen.

*Emotioneel/pastoraal*

De taak van een ouderling / pastor is: ondersteunen, bijstaan, niet meer en niet minder. Niet meer: wij vertellen zieken niet eventjes hoe het moet. Wij gaan zieken niet redden. Niet minder: in de gesprekken met zieken proberen wij wel degelijk iets voor hen te betekenen. Neem daar de tijd voor. Bid om openingen. Wij trachten levens- en stervensmoed door te geven. Dat is uiteraard moeilijker als iemand dement is.

Waarin hebben wij hen te ondersteunen? Vechten tegen het ziek zijn en samen het ziek zijn leren overgeven in Gods handen. Verzet en overgave moeten samengaan. Christus aan het kruis riep ook ‘Waarom…?’ uit en daarna ‘Vader in uw handen beveel Ik mijn geest’. Bij zieken leidt verzet zonder overgave tot krampachtige heldhaftigheid. Overgave zonder verzet leidt tot moedeloze berusting. Het doel van onze ondersteuning is niet dat wij zieken oproepen tot: 'Niet klagen maar dragen en bidden om kracht'. Dat is een valse tegenstelling. Er is ruimte voor klagen, vechten, dragen en bidden. Wij doen dat met de zieken mee. Dat stimuleert hun verwerkingsproces.

Vereisten:

* gelijke tred aannemen (Joh. 11, Rom. 12) – alle wensen serieus nemen en mogelijk vervullen
* luisteren (niet te snel reageren, ontkennen, troosten, kleineren)
* leeg worden van uzelf
* geen discussies (al helemaal niet in de laatste levensfase)
* oprechte betrokkenheid tot het laatste, niet wennen, niet aftellen
* willen praten op gevoelsniveau, niet alleen praten over feiten of alleen maar dingen doen.[[2]](#footnote-2)

### Omgaan met angsten

1. angst is normaal. Iedereen heeft angsten Ook gelovige mensen hebben hun angsten. Daarom moeten we zieken geen schuldgevoel aanpraten. (‘Gelovige mensen zijn niet bang…’)

2. Gedeelde angst is halve angst; wij kunnen angst bespreekbaar maken in een veilige omgeving.

3. Er zijn veel angsten waar een ernstig zieke mee te maken heeft: voor de pijn, voor het afscheid, voor het lijden, voor de dood, voor het oordeel. Als wij vanuit het geloof met zieken spreken, kunnen we zeggen dat Christus de angst voor het oordeel van God gedragen heeft. Ook al gelooft een zieke dit vast, dan nog kunnen andere angsten hem parten blijven spelen. God geeft aan de ene mens meer stervensgenade dan aan de andere. Zelfs Christus was bang. Nu nog ligt onze kracht niet in sterk zijn! (Hebr. 4:14-16 1 Cor. 1:27; 2 Cor. 12:9, 10).

4. Let op: angst heeft soms een medische oorzaak: delier. Dan helpen alleen medicijnen.

### Reageren op opstandigheid

Reageer niet op opstandigheid met een opgeheven vinger. Wij schrikken te snel, zoals de vrienden van Job. De kans dat een zieke na onze vermaningen nog opstandiger geworden is, is groter dan de kans dat hij door deze vermanende woorden rust vindt. We mogen een opstandig mens laten klagen. Job en David doen het ook. 'Waarom, o God...?' (o.a. Ps. 2, 22, 43, 88). Laat een mens zijn klachten maar uiten.

Wij kunnen vervolgens proberen de klachten mee te verwoorden. Daaruit blijkt of wij ons kunnen inleven in de ander. 'Ik voel aan, waarom je het zo moeilijk vindt, je ziek zijn te accepteren. Je bent nog zo jong...'

Niet door vermaningen, maar door gelovige verbondenheid kunnen zieken en gezonden proberen een weg te zoeken uit hun gezámenlijke nood. Samen voor Gods aangezicht wanhoop en hoop neerleggen.

Opstandigheid van een zieke richt zich ook op degenen van wie zij houden. Die trekken zich dat hevig aan en gaan zich verdedigen en de verwijdering wordt groter! Kribbigheid tegen een partner of kind is de oproep: 'Houd van mij, want ik raak jullie kwijt en daar kan ik niet tegen, begrijp mij toch!' Een Engels gezegde is hier goed van toepassing: 'Houd het meest van mij, als ik dat het minst verdien, want dan heb ik dat het hardste nodig.' Voorzichtige correctie mag wel. Overdreven liefdesuitingen helpen meestal ook niet. Die bezorgen hen nieuwe schuldgevoelens. Daarvan worden ze weer chagrijniger.[[3]](#footnote-3)

### Reageren op depressiviteit

Hier geldt eigenlijk hetzelfde: er is (gelovige) verbondenheid met de zieke nodig. Een depressieve zieke is niet geholpen met vermaningen en zelfs niet met troostwoorden. Die bereiken hem niet en voorzover ze hem wel bereiken, werken ze hem verder de put in. Hij moet dan namelijk met zijn verstand instemmen met de vermaning en vertroosting, terwijl zijn hart dat niet kàn. Dat versterkt vervolgens zijn wanhoopsgevoelens.

Paulus zegt: 'Weent met de wenenden' (Rom. 12:15). Dat is veelzeggend. Niet troostend tegenover hen staan, schept afstand. Hun machteloosheid delen en met hen huilen, verlicht het verdriet. Als wij ons zo opstellen, hebben we recht van spreken over troost die bij God te vinden is. Anders is dat goedkope praat.

### Bidden en bijbellezen en zingen

Dat kan de spits van het gesprek zijn. Wie bidt en leest mag daarin laten doorklinken dat hij de zieke begrepen heeft. Iedereen mag uit de bijbel lezen en bidden met een zieke áls die dat op prijs stelt.

Houd schriftlezing en gebed kort. Houd rekening met de gevoelens van het moment. Gebruik bijbel en gebed niet om te vermanen. Bid en lees ook bij coma en dementie.

Bij zieken kunnen we ook zingen, als ze dat wensen. Dat is een kwestie van gewoon vragen (en wat schroom afleggen). Zingen is een belangrijk middel om contact met hen te maken. Dat geldt extra bij ernstig zieken, stervenden, of demente mensen. Zingen is een laatste middel om te vertroosten. Het zingen kan rijker zijn dan een gesprek.

Overdrijf zelf niet bij stervenden. Let ook op wat anderen al doen. Zelfs bij een stervende hoeft niet aan de lopende band uit de bijbel gelezen te worden.

### Voorbereidingen treffen

Nergens wordt zo hardgrondig over de dood gezwegen als bij ernstig zieken…

Het is belangrijk om met een zieke voorbereidingen te treffen voor het naderende sterven en de begrafenis. Er kan gesproken worden over de tekst van de rouwkaart, wie een rouwkaart moeten ontvangen, de inhoud van de rouwdienst, de vormgeving van de begrafenis, de steen op het graf, officiële en officieuze testamentaire bepalingen, financiële zaken voogdij. Voor nabestaanden is het belangrijk om te weten hoe de zieke zelf over deze zaken denkt. Voor zieken is het een goede voorbereiding op hun sterven om hiermee bewust bezig te zijn. Een pastor kan dit gesprek stimuleren.

### Sterven en geloof

Veel zieken die gaan sterven zijn niet meer aanspreekbaar. In de fase ervoor is er wel contact maar zijn soms ook al geen echte gesprekken meer mogelijk. Hecht niet te veel waarde aan de laatste levensfase om daarmee het geestelijk leven te beoordelen. De meeste mensen sterven zoals ze geleefd hebben. Op de sterfdag zijn zij niet vromer dan op de andere dagen. Als wij een beeld willen vormen van het geloofsleven van zieken, is het verstandiger niet te letten op hun laatste woorden, maar op hun hele leven. Dat neemt overigens niet weg dat van sommige zieken de laatste gelovige woorden grote indruk kunnen maken.

Het gaat nog verder. Ziek zijn is een proces. De verwerking ervan ook. Lang niet elke (gelovige) zieke komt zover dat hij in alle rust zijn leven overgeeft in Gods handen. Laten wij daarom niet oordelen!

Stervenshulp is levenshulp: de zieke moet geholpen worden te leven totdat hij sterft. Wij weten dat het mensen gezet is te sterven en dat daarna het oordeel wacht (Hebr. 9:27). Wij kunnen met de zieken spreken over Gods genade in Christus, waardoor wij mogen roemen dwars tegen het oordeel in (Jak. 2:14). Meer dan erover spreken kunnen we niet. Wij kunnen dat niet in het hart en de mond van de zieken leggen. Dat kan God alleen. God doet dat ook. Soms horen we dat uit de mond van de zieken. Zij belijden dan met Paulus dat zij in leven en in sterven Gods eigendom zijn (Rom. 14:7, 8). Zij kunnen met Petrus rustig slapen, terwijl ze weten dat ze nog maar kort te leven hebben (Hand. 12:6). Boven die wetenschap uit stijgt het vertrouwen in de rust en veiligheid die God schenkt in de donkerste nacht (Ps. 4:7-9). Hun uitwendige mens wordt afgebroken en de inwendige mens wordt dagelijks vernieuwd (2 Kor. 4:16). Zij verlangen naar het gebouw van God, nu hun aardse huis steen voor steen wordt neergehaald (2 Kor. 5:1, 2).

De afstand tussen zieken en gezonden wordt groter naarmate de dood meer als een wig tussen hen in komt. Wij moeten alle zieken loslaten. Velen raken in coma. Vroeg of laat kunnen wij voor de stervenden niets meer doen en dringen onze woorden niet meer tot hen door. Onze nabijheid houdt op. Gods nabijheid niet. Christus kan de stervende bij de hand nemen. De Heilige Geest wil hen te hulp schieten en voor hen biddend zuchten voor de troon van God (Rom. 8:26).

Voor ons blijft de taak in onze gebeden de zieken te gedenken. Vanuit de gemeente was er een voortdurend gebed tot God voor Petrus (Hand. 12:5). God heeft het verhoord. Petrus is bevrijd uit de boeien van de dood. God verhoort nog. Wie gelooft en sterft, wordt niet gevangen gehouden door de dood. Hij ontvangt het eeuwige leven.

1. Adviezen voor mantelzorgers:

   * Communiceer met familieleden over een taakverdeling
   * Laat u niet overlopen (en de zieke ook niet) door anderen (bezoek)
   * Wees assertief naar de gezondheidszorgwerkers
   * Schakel thuiszorg in (vrijwillige thuiszorg kan ook)
   * Vraag anderen om te rijden te koken of wat dan ook (is ook wel eens vermoeiend)
   * Vraag pastorale ondersteuning, niet alleen voor de zieke, maar ook voor uzelf!

   [↑](#footnote-ref-1)
2. Alleen naar feiten vragen (‘Wat zegt de dokter?’) is een valkuil van ons allemaal. Alleen maar dingen doen is een typische valkuil voor mantelzorgers. [↑](#footnote-ref-2)
3. Dat een zieke zich afreageert op de partner of op de dochter die de meeste zorg verleent, hoort een pastor niet altijd. Soms komt het ter sprake als de partner meeloopt naar de deur. Op de mat krijgt de ouderling dan nog even te horen: ‘U moest eens weten hoe moeilijk hij is. Maar ik ga nu weer gauw naar binnen, want anders is hij argwanend….’ [↑](#footnote-ref-3)