

# Mensen mogen sterven onder hun eigen regie

Sterven is een van de meest gevoelige fasen in het leven. Stervensbegeleider Guy Mullens (49) vindt het dan ook van groot belang dat een stervende is voorbereid op de dood of dat hij wordt meegenomen in de voorbereiding ernaartoe. Sinds het overlijden van zijn moeder, tien jaar geleden, verdiepte hij zich in stervensbegeleiding en maakte er zijn professie van.

## Corine Lepoutre

**S**terven is geen kunst. De dood komt vanzelf. Maar goed te sterven, dat is de kunst der kunsten, aldus Plato. Dit citaat kreeg vorig jaar ineens betekenis voor mij vanwege het sterven van mijn beide ouders. Tijdens hun stervensfase waren mijn zus en ik nauw betrokken bij de begeleiding. Hoe doe je dat, zijn met een stervende? Luisteren en stil naast het sterfbed zitten, een aanraking, een blik. Zo verlieden die dagen. Het ging min of meer vanzelf. Wellicht komt het omdat je elkaar goed kent, maar de verpleging en geestelijk verzorgers hadden minstens een net zo groot aandeel in de kwaliteit van het sterven van mijn ouders. Het belangrijkste is dat je alles uit je hart doet, zegt stervensbegeleider Guy Mullens.

*“Dan kun je het eigenlijk ook nooit ‘fout’ doen. Er is geen oordeel, geen doel, er is zelfs geen methode. Er is alleen ruimte. En er is zachtheid.”*

Zijn praktijk en woning bevinden zich op hetzelfde Haarlemse adres. De praktijk van de gezondheids- en stervensbege-

*“Er is geen oordeel, geen doel, er is zelfs geen methode. Er is alleen ruimte. En er is zachtheid.”*

leider is beneden, het woonhuis boven en terwijl Guy daar koffie zet in de open keuken, steekt hij meteen van wal: “Toen ik drie jaar geleden hiernaartoe verhuisde, ben ik vrijwilligerswerk gaan doen. Op een dag, toen ik tevreden was en genoeg had – letterlijk genoeg had – besloot ik in een hospice in Heemstede te gaan werken, een huis waar mensen komen als ze nog maar een korte tijd te leven hebben.”

Eerder woonde hij zeventien jaar in de tropen, waarvan tien in Afrika. Daar bouwde hij hotels en richtte hij een multimediaschool op voor kansarme kinderen. Daarnaast werkte hij in de horeca en de IT. Toen zijn moeder aan het einde van haar leven kwam, werd hij – puur omdat het zo liep – een soort van stervensbegeleider. “Met mama ging dat op een heel

natuurlijke manier, nu tien jaar geleden. Ik kreeg die rol, omdat ik daar volgens haar de enige geschikte persoon voor was. Mama lag in een hospice en twee dagen voor ze stierf, zag ze onder invloed van morfine een olifant in de kamer zitten. De dag erna vertelde ze dat het ‘s nachts koud was geweest, dat de olifant weg was en dat ‘ze’ binnenkwamen en ‘kleine sneetjes’ hadden gemaakt. Ze had ook allerlei kleuren gezien. Door eigen ervaringen, waarin ik mijn eigen sterven onder ogen had gezien, besefte ik dat haar ziel zich aan het losmaken was van haar lichaam. Online zoekend vond ik een afbeelding waarvan ik dacht dat die paste bij haar proces. ‘Ja, dat is het’, zei ze, ‘dat heb ik gezien’. Toen wist ik dat ze goed op weg was.”

► Lees verder op P18

Guy Mullens | MKFOTOGRAFIE