

“Gedeelde sprakeloosheid is ook een gesprek”

► Vervolg van P17

Guy schenkt koffie en vervolgt: “Op het moment dat iemand weet dat hij zal gaan sterven, verandert zijn leven. De meesten denken niet vanuit het perspectief van de dood over het leven na. Diepe vragen over het leven ontstaan meestal als het leven niet meer vanzelfsprekend is. Het zijn de laat komende ‘trage vragen’. Maar weet dat het nooit te laat is, hoe weinig tijd er ook lijkt te zijn. Het ‘nu’ waarin de vragen komen, is altijd het juiste moment om de balans op te maken en om het leven langzaam, voorzichtig en bewust af te sluiten. Om de overgang naar de dood te maken. Samen als het kan, want tranen achtergelaten in eenzaamheid zijn verdriet. Tranen gedeeld met een ander vormen een verhaal. Gedeelde sprakeloosheid is ook een gesprek. Je bent nooit te oud om zachter te sterven dan je voor mogelijk had gehouden. Nooit.”

Op het moment dat iemand weet dat hij zal gaan sterven, verandert zijn leven

De drijfveer van Guy Mullens is medemenselijkheid, humaniteit, anderen bijstaan. De huidige tijd wordt gekenmerkt door grote thema's: ziekteverwekkers, voortschrijdende technologie als Chat GPT en door een opleving op esotherisch vlak. Daarmee is er volgens Guy behoefte aan menselijkheid, zachtheid, kleinheid en verbondenheid. Vooral wanneer mensen gaan sterven. “De definitie van stervensbegeleiding is voor mij subjectief. In de hoedanigheid van begeleider betekent het voor mij dat ik in de ogen van degene die overlijdt of degenen daaromheen, over meer kennis beschik. Dat ik hen daarmee – waar nodig – kan bijstaan.”

De dood en het sterven zijn weinig aanwezig in onze maatschappij, omdat we de dood tijdens het leven liever wegduwen. Dat kan anders volgens Guy: “Bij mij begint stervensbegeleiding in de herfst van het leven, pakweg vanaf 45 jaar. Hoe sta je in het leven, wat heb je nodig om te sterven. Denk erover na. Sterven zou een actief thema moeten zijn in de ontwikkeling van de mens richting zijn winter, richting het laatste stukje naar de dood. Uiteindelijk komt het natuurlijk altijd goed, want we gaan allemaal dood, maar een vorm van voorbereiding gedurende het leven is wat mij betreft wenselijk. Je zou het kunnen vergelijken met onvoorbereid naar een examen gaan. Gekweg zeg ik weleens: Geriatrie begint bij de geboorte.”

Aan stervensbegeleiding zitten verschillende aspecten: lichamelijk, geestelijk-spirituueel en mentaal of psychologisch-emotioneel. Guy: “Daar hoort praktische vragen stellen ook bij. Heb je gedacht aan het wissen van je inter-

netgeschiedenis, heb je bedacht hoe je de uitvaart wilt, is er een testament? Misschien belangrijker nog zijn de andere vragen, zoals of er nog wat gedaan moet worden op relationeel niveau. Is er nog familie? Wil je je zus nog zien, of niet? Ja? Wat wil je haar nog zeggen? Schrijf het voor jezelf op. Ook als je het niet gaat zeggen, laat het achter, want alles wat je achterlaat hoeft je niet mee te nemen. Niets verdwijnt vanzelf, de laatste stap in iedere systemische structuur, zoals het familieverband, moet worden gezet. En dan hoort het lichamelijke aspect er ook nog bij. De aftakeling, de pijn, het verzorgen en verschonen van de stervende. Het waken.”

Voorbeeld van een recente en intensieve begeleiding van Guy is een vrouw die ALS had, een ongeneeslijke ziekte van de zenuwcellen, waarbij de spieren geleidelijk uitvalten. Zij zou euthanasie gaan krijgen en Guy kwam bij haar thuis: “Ik

deed dit als buddy, vrijwilliger. Het zou een paar weken duren, maar uiteindelijk heb ik langer dan een jaar naast haar mogen lopen. Toen ik bij haar kwam, had ze echt het idee dat ze er sneller mee wilde stoppen, maar ik voelde aan alles dat ze nog niet klaar was. Er was hoop. Er was al wel een hoge kwaliteit van geest en ziel, maar toch is ze daarin nog gegroeid in haar laatste jaar. Ook in het contact met haar kinderen. In feite kreeg ik er een rol bij, niet alleen die van stervensbegeleider, maar ook die van ‘gezondheidsbegeleider’. Ik nam bioresonantieapparatuur mee en een microscoop om het bloed te onderzoeken. Mijn taak veranderde, ik was niet alleen meer buddy. Nooit heb ik zo lang iemand mogen begeleiden, het was heel intens. De laatste maanden kon ze alleen nog haar ogen bewegen en communiceren via de spraakcomputer en dan heb je gesprekken waarbij drie zinnen een uur duren, maar wat hebben we gelachen. Ik mocht ook haar uitvaart verzorgen. We hebben haar kist in mijn bus gezet en zijn naar het crematorium gereden. Ik heb haar tot het laatste aan toe, tot aan de oven, begeleid.”

In de tijd van de coronamaatregelen was Guy niet in Nederland, hij gaf les in Indonesië. Na terugkomst merkte hij verandering op bij stervenden. “Het lijkt alsof mensen anders dood gaan dan vroeger. We kennen de verhalen over bloedklontering en snelle kankers. In samenspraak met collega's uit de gezondheidsbegeleiding, dus uit de alternatieve therapeutische wereld, zijn we het er allemaal over eens dat de ziektebeelden veranderd zijn in de afgelopen jaren. We mogen er niet aan twifelen dat de manier van sterven aan het verschuiven



Guy Mullens | IMAGOCRAFIE

Uiteindelijk komt het natuurlijk altijd goed, want we gaan allemaal dood

maal achter, mensen te ondersteunen die zonder middelen willen sterven, op eigen kracht de pijn willen omarmen en bewust afzien van eten en drinken. Afzien van Eten en Drinken, AED, is een heldere manier van sterven. Maar als mensen bang zijn voor pijn, heb ik daar geen oordeel over. Het belangrijkste is dat mensen mogen sterven onder hun eigen regie. We gaan op enig moment dood, *memento mori*, gedenk te sterven. *Memento mori 2.0* is je eigen einde met open ogen tegemoet zien. Wees voorbereid.” ■

is: trend is dat mensen sneller en gemakkelijker grijpen naar euthanasie en palliatieve sedatie. Laten we de andere manieren niet vergeten. Ik sta er hele-

► guymullens.nl