

Barbara van Beukering

50 manieren om afscheid te nemen

Je kunt het maar één keer doen

Spectrum

Omslagontwerp: Bij Barbara
Omslagfoto: Krista van der Niet
Auteursfoto: Linda Stulic
Opmaak: Elgraphic
Eindredactie Volkskrant Magazine: Theo Stielstra

Deze stukken zijn eerder verschenen in *Volkskrant Magazine*, behalve het verhaal van Helga Brugman, dat in *Margriet* is verschenen, en het verhaal van Maarten van Dierendonck, dat nog niet eerder is gepubliceerd.



In de inleiding van elk verhaal wordt de leeftijd van de nabestaanden op het moment van overlijden vermeld. Aan het begin van het interview staat de leeftijd op het moment dat het interview is afgenomen.

GRATITUDE by Oliver Sacks. Copyright © Oliver Sacks, 2015, used by permission of The Wylie Agency (UK) Limited.

ISBN 978 90 00 38022 0
ISBN 978 90 00 38083 1 (e-book)
NUR 401, 749

© 2021 Barbara van Beukering
© 2021 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2021

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumlifestyle.nl
 Spectrum Lifestyle Boeken
 Spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

There will be no one like us when we are gone,
but then there is no one like anyone else, ever
When people die, they cannot be replaced
They leave holes that cannot be filled,
for it is just the fate – the genetic and neural fate – of every human
 being to be a unique individual,
to find his own path, to live his own life,
to die his own death

I cannot pretend I am without fear
But my predominant feeling is one of gratitude
I have loved and been loved
I have been given much and I have given something in return
I have read and traveled and thought and written
I have had an intercourse with the world,
the special intercourse of writers and readers

Above all, I have been a sentient being, a thinking animal, on this
 beautiful planet,
and that in itself has been an enormous privilege and adventure

Oliver Sacks

Inhoud

Voorwoord	9
Francesca Hand	19
Dunja van der Heijden	23
Joost Veldman	27
Joao Sabajo	31
Jos Voogt	35
Saar van Waegeningh	39
Liudger Wijbenga	43
Elaine van Koolwijk	47
Valentina Vos	51
Alex Klusman	55
Wilma van der Hel-Fros	59
Monique Lambregts	63
Medea van Kampen	67
Stella van Zanten	71
Adriëtte Brekelmans	75
Henny Bakker	79
Stan van der Weg	83
Jeroen Palthe	87
Remona de Hond-Fransen	91
Aagje de Vilder	95
Gerrit Veenstra	99
Aida Bilajbegovic	103
Geraldine van den Berg-van Lee	107

Linda Bakker	111
Anne van Engelen	115
Pauline Spronk	119
Carel Kuyl	123
Madeleine van der Kooij	127
Corrie Verkerk	131
Reinier Pollmann	135
Nienke Roelofs	139
Yvonne van Bokhoven	143
Mick Smits-Hattink	147
Bettina	151
Anna Pehar	155
Helga Brugman	159
René Wouters	165
Renske Groothuis	169
Inge Bekhuis	173
Mira Koenders	177
Annette Veth	181
Desirée Bekker	185
Renny Bos	189
Ilja Baaij	193
Annemieke Straver	197
Astrid van Heumen	201
Martijn Kerkmans	205
Inge Bakker	209
Henk Bussink	213
Maarten van Dierendonck	217

Voorwoord

‘Sterven is doodeenvoudig. Iedereen kan het.’ Dit was een veelvuldig gebezigde uitspraak van René Gudde, de in 2015 overleden filosoof en Denker des Vaderlands. Op de keper beschouwd had hij gelijk, want iedereen gaat dood dus kan iedereen het. Maar de weg ernaartoe, het sterfproces, is lang niet altijd makkelijk. Sommige mensen vertrekken in rust en vrede, maar veel mensen leveren een groot gevecht om het tijdelijke voor het eeuwige te verwisselen. Hoe je het zelf zult doen, wéét je niet. Wat ik inmiddels wel weet, is dat de manier waarop je sterft heel bepalend is voor de rouwverwerking van je nabestaanden.

Vijfentwintig jaar geleden overleed mijn vader. Vlak na zijn zestigste verjaardag werd darmkanker geconstateerd, out of the blue. Hij kwam in een rollercoaster terecht waarin het ene slechte nieuwsbericht werd ingehaald door de andere onheilstijding. Hij veranderde van een grote gespierde man in een skelet van vijftien kilo, met een buik alsof er een zak aardappelen inzat. Hij kon het niet bevatten, kon er niet over praten en overleed volkomen in paniek. Machteloos stonden we naast zijn sterfbed. Ik wist niet eens of hij gecremeerd of begraven wilde worden. We kozen begraven, omdat we dat mooier vonden.

Bij het opruimen van zijn huis vond ik in een la een crematie-wens. Ik voelde me schuldig dat mijn vader onder de grond lag terwijl hij gecremeerd had willen worden. Ik voelde me schuldig

omdat ik precies op het moment dat hij zijn laatste adem uitblies, niet bij hem was. Ik voelde me schuldig dat ik er niet met hem over had kunnen praten, hem niet had kunnen geruststellen. Ik was intens verdrietig dat ik mijn geweldige vader al op mijn 28^e moest missen, maar de pijn van het schuldgevoel sneed pas echt door mijn ziel. Als ik aan de laatste weken van mijn vaders leven dacht, voelde het alsof iemand een dolk in mijn hart stak.

Achttien jaar later, toen ik 46 was, kreeg mijn moeder op haar 71^e ook de diagnose darmkanker. Zij besloot zich niet te laten behandelen en de tijd die haar nog restte te spenderen aan het afronden van haar leven en het afscheid nemen van iedereen die haar dierbaar was. Ze nodigde iedere middag mensen uit op de borrel: familie, vrienden en burens. Ze sprak frank en vrij over de dood en haar voornemen om euthanasie te plegen als ze te veel pijn zou krijgen. Toen na vier maanden de pijnstillers Tramadol niet meer werkte, besloot ze het stadium van morfine over te slaan en plande samen met haar huisarts de euthanasie. De laatste week was ik elke avond bij haar en dat waren intense en intieme avonden. We blikten veelvuldig terug op haar leven waarvoor ze heel dankbaar was. We namen de uitvaart tot in de puntjes door. We dronken veel wijn, huilden soms en lachten veel. Na haar dood vroeg ik me af wanneer het monster van angst, schuldgevoel en berouw weer zou toeslaan. Maar het kwam niet. Ik miste haar verschrikkelijk, vanzelfsprekend, maar er was geen pijn om de manier waarop ze was gestorven. Ik realiseerde me dat de wijze waarop mijn ouders waren overleden van grote invloed is geweest op mijn rouwverwerking.

De vraag die me sinds de dood van mijn ouders bezighoudt, is waarom de ene mens in blinde paniek en ontkenning het leven verlaat, terwijl de ander in staat is tot acceptatie en berusting. Mijn ouders waren uit hetzelfde hout gesneden: intelligente, rationele, niet-religieuze mensen. Waarom reageerden ze zo verschillend op het slechte nieuws en op hun naderende einde? Ook

bij andere ongeneeslijk zieke mensen viel het me op dat er geen peil te trekken was op de manier waarop ze omgingen met hun laatste fase. Mensen van wie ik dacht dat ze onverschrokken waren, bleven eindeloos doorgaan met chemo's en bestralingen en klampten zich in hun laatste fase vast aan elke experimentele therapie. Ik begrijp dat heel goed, niemand wil dood en hoop doet leven. Maar of het bijdroeg aan kwaliteit van leven en sterven, viel soms te betwijfelen.

Ook zag ik hoe doodzieke vrienden tot aan hun dood bleven doorwerken. Terwijl collega's vol empathie voor de zieke de gelegenheid schiepen om zijn of haar werk te kunnen blijven doen, hielden ze tegelijkertijd hun hart vast voor de gevolgen. Ondertussen zat de familie radeloos thuis te wachten wanneer de zieke onder ogen zou gaan zien dat het een aflopende zaak was en dat het tijd werd om het leven af te ronden te midden van dierbaren in plaats van collega's.

Hoe mensen zich gedragen als ze weten dat ze doodgaan, fascineert me mateloos. Tachtig procent van de mensen overlijdt 'aangekondigd'. Op een dag hoor je de arts zeggen dat je ongeneeslijk ziek bent. Dat je nog maar een beperkte tijd te leven hebt. Misschien nog een paar jaar, of een paar maanden of in het ergste geval nog maar enkele weken. Hoe gedragen mensen zich als ze weten dat ze doodgaan en welke keuzes maken ze?

Waarom is de ene persoon in staat zich te verhouden tot de dood en kan de ander het levenseinde tot het laatst niet accepteren? Is sterven een kwestie van karakter, of zijn andere factoren bepalend voor de manier waarop je omgaat met je naderende einde? De aard van je ziekte, religie, levensfase, behandeld artsen, je familie?

Ik besloot er een boek over te schrijven. Ik interviewde tientallen mensen, zowel nabestaanden over de dood van hun dierbare, als deskundigen die in hun dagelijks werk te maken hebben met

de dood, zoals oncologen, hospicemedewerkers, euthanasieartsen en rouwdeskundigen. Mijn boek *Je kunt het maar één keer doen* verscheen eind februari 2020.

De ondertitel van het boek is: *Een zoektocht naar sterven, het grootste taboe in ons leven*. Hoe komt het dat de dood zo'n groot taboe is terwijl we maar één ding zeker weten in ons leven en dat is dat we op een dag doodgaan? Tot halverwege vorige eeuw was de dood veel normaler en minder eng. Grootmoeder stierf midden in de huiskamer aan een longontsteking terwijl de kinderen om haar heen speelden. Als iemand overleden was, liep het hele dorp achter de kist aan naar de kerk. De samenleving is inmiddels geseculariseerd, de medische evolutie heeft een enorme vaart genomen, en we zijn in een 'maakbaar leven' gaan geloven. Als we geen kinderen kunnen concipiëren wenden we ons tot ivf, als we rimpels krijgen nemen we botox, en als we een ernstige ziekte onder de leden hebben, willen we net zo lang behandeld worden tot we genezen zijn. We sterven vaak niet meer in de huiskamer maar in het ziekenhuis of hospice en we worden gecremeerd in een buitenwijk, ver buiten de stad. We hebben de dood als het ware buiten ons leven geplaatst. We willen er zo min mogelijk mee in aanraking komen, houden het zo ver mogelijk buiten de deur. Daardoor is de dood niet meer vertrouwd, maar iets heel beangstigends geworden.

Wat we niet kennen, wordt een taboe. We willen er niet over praten, niet over nadenken en stoppen de gedachte eraan zo ver mogelijk weg. We wanen onszelf onsterfelijk. Tot de dood voor de deur staat. Dan moeten we er halsoverkop, tijdens het sterfproces, mee om leren gaan. Alsof je rijexamen doet zonder theorie te hebben geleerd en lessen te hebben gevolgd. Je zou als een kamikaze aan het verkeer deelnemen. Als mensen horen dat ze ongeneeslijk ziek zijn, worden ze vaak compleet overvallen. En hun omgeving ook. Ze komen in een wervelstorm terecht waarin ze de ene beslissing na de andere moeten nemen, en tegelijker-

tijd moeten leren dealen met emoties als angst, verdriet, pijn en woede. En dat terwijl je het maar één keer kunt doen.

Het schrijven van mijn boek leerde me dat het zaak is om je nu al, als je nog gezond bent, voor te bereiden op je dood zodat je er niet door overvallen wordt als hij zich aandient. Dat doe je door erover na te denken, erover te praten met je dierbaren, en van anderen sterfbedden te leren. We hebben voorbeelden van anderen nodig om te weten hoe we het zelf willen.

In kranten staan pagina's vol overlijdensadvertenties en als een beroemdheid overlijdt, verschijnt er een in memoriam over zijn of haar leven waarbij hooguit in een bijzin wordt vermeld waaraan de persoon is overleden. De vaste rubrieken in kranten en tijdschriften gaan over liefde, gezondheid, huis, tuin of reizen; allemaal thema's waar we mee te maken hebben. Maar er was niet één rubriek over doodgaan, terwijl we daar veelvuldig mee worden geconfronteerd in ons leven. Eerst maken we de sterfprocessen van onze dierbaren mee, en uiteindelijk komen we ook allemaal zelf aan de beurt.

Ik stelde Aimée Kiene, de hoofdredacteur van *Volkskrant Magazine*, voor om elke week een lezer te interviewen over het sterfbed van een dierbare. Van het moment dat de dood is aangezegd tot het moment dat de laatste adem wordt uitgeblazen. Onder de eerste aflevering van mijn serie stond een oproep: mensen die hun verhaal met mij wilden delen konden mailen. Ik ontving binnen een week meer dan zeshonderd reacties. Terwijl ik de oproep meteen heb verwijderd, gingen de aanmeldingen het hele jaar door via de redactie van *de Volkskrant* en alle kanalen op social media. Het bleek dat ontzettend veel mensen de behoefte hebben om hun verhaal te vertellen. Helemaal niet gek, want het verlies van een dierbare is een van de meest ingrijpende en aangrijpende gebeurtenissen die we in het leven meemaken.

Een jaar lang reed ik wekelijks door heel Nederland en belde aan bij volstrekt vreemden. Aan vijftig keukentafels heb ik het verhaal over het grote verlies van de persoon tegenover mij gehoord. Ik begon altijd met de vraag wanneer de eerste klachten begonnen, ik eindigde altijd bij de laatste adem. Of het nu een paar maanden geleden was, of acht jaar, iedereen kon mij van minuut tot minuut vertellen wat er was gebeurd. Data van operaties, tijdstippen van uitslagen en de kleinste details stonden in hun geheugen gegrift. Er werden altijd tranen geplengd, na verloop van tijd wist ik ook op welke momenten. Twee uur later, soms drie, stapte ik weer in de auto. Met een mengeling van opluchting en dankbaarheid werd ik altijd uitgezwaaid.

De vraag die ik steeds in mijn achterhoofd hield bij het luisteren naar de verhalen was of de manier waarop iemand sterft van invloed is op het rouwproces van de nabestaanden. Zoals ik dat zelf bij mijn ouders heb ervaren. Dit bleek geen moeilijke vraag om te beantwoorden; het verband is evident. De Amsterdamse huisarts Marike de Meij omschreef het als koud en warm verdriet. Hoewel natuurlijk niet van een strikte scheiding gesproken kan worden, leerde zij van een patiënt het verschil in verdriet. De tweelingbroer van de betreffende patiënt was omgekomen in Auschwitz, en hij legde uit dat het verdriet om zijn broer bitterkoud was. Maar zijn geliefde vrouw was op hoge leeftijd, na tientallen jaren van heerlijk samenzijn, in het bijzijn van haar dierbaren overleden. Hij ervoer warm verdriet als hij aan haar afscheid dacht. Ik vind het een mooie typering; de dood van mijn eigen vader veroorzaakte bij mij koud verdriet, daarbij komen spijt, schaamte, boosheid en wroeging kijken. Warm verdriet voelde ik na het overlijden van mijn moeder; dat is rouw waarbij je kunt terugblikken op een heel mooi en dierbaar afscheid en alleen verdriet hebt om het grote gemis.

Tijdens de gesprekken met al die mensen zijn me nog een paar dingen opgevallen. Het gezegde ‘hoop doet leven’ is in het geval

van een terminaal zieke patiënt maar tot op zekere hoogte waar. Of om met arts en filosoof Bert Keizer te spreken: ‘Ik ben tegen de dood, maar je kunt hem beter binnenlaten als hij aanklopt, want al moet hij de hele voorgevel eruit tillen, naar binnen zalie.’ Mensen zijn van nature geneigd te blijven hopen en klampen zich aan iedere strohalm vast in de hoop dat er een wonder geschiedt waardoor ze niet zullen doodgaan. Maar hoop staat dikwijls berusting in de weg. Mensen die al snel te horen hebben gekregen dat ze een onbehandelbare ziekte hebben, zijn eerder in staat om tot acceptatie over te gaan. En berusting leidt meestal tot een rustige en bewuste laatste fase waarbij de stervende de tijd heeft om aan te geven hoe hij het einde voor zich ziet en wat voor rol zijn of haar dierbaren daarbij kunnen vervullen.

Het moeilijkste van afscheid nemen, is dat de één wegvaart en de ander op de kade blijft staan. Hoewel degene die doodgaat het grootste slachtoffer is in deze situatie, is de achterblijver ook niet te benijden. De vraag is of ze in staat zijn in verbinding met elkaar te blijven of dat er verwijdering tussen hen ontstaat. Om met stervensdeskundige Ineke Visser te spreken: ‘De meest schrijnende vorm van lijden is als er geen verbinding meer mogelijk is.’ Sterven is een eenzame bezigheid, jij moet weg, de rest blijft achter. Het komt vaak voor dat de stervende geen oog meer heeft voor de behoefte van zijn dierbaren en niet ziet dat hun verdriet om alleen achter te blijven net zo groot is. Zoals ik een weduwe heb horen zeggen: ‘Hij ging dood, hij had er daarna geen last meer van, maar ik moest dóór.’ Het komt vaak voor dat de stervende absoluut niet over het naderende einde wil praten. Dat wordt gerespecteerd door de omgeving, maar makkelijk is dat niet, het afscheid wordt daardoor een heel eenzaam proces voor alle partijen.

Bijzonder in bijna alle verhalen vond ik dat er vrijwel altijd in de dagen voorafgaand aan het overlijden het moment van berusting aanbreekt. Of het sterven nu vanzelf gaat, de dokter pallia-

tieve sedatie toedient of er euthanasie plaatsvindt, de stervende is over het algemeen de rustigste van alle aanwezigen in de kamer. Dat vind ik wonderlijk want mij lijkt juist dat allerlaatste moment zo eng, omdat je weet dat je er na die prik nóóit meer zult zijn. Maar kennelijk is er iets in ons systeem ingebouwd dat juist op dat moment tot acceptatie overgaat. Vaak keren mensen zich in de dagen voor hun dood naar binnen, hun omgevingervaart dan dat het loslaten is begonnen. Hoe moeilijk de laatste fase ook kan zijn, voor de nabestaanden is het troostrijk om te zien dat hun dierbare zich aan het onvermijdelijke heeft overgegeven en niet strijdend en zich hevig verzettend ten onder gaat. Het uitblazen van de laatste adem gaat dikwijls gepaard met een zekere mate van opluchting; het is volbracht.

Hoe ik zelf zou willen doodgaan, is een vraag die me tijdens de gesprekken en het schrijven veel heeft beziggehouden. Hoe zou ik reageren als de arts tegenover mij zegt dat ik ongeneeslijk ziek ben? Ik hoop dat ik niet overvallen word door de vraag ‘waarom ik?’, maar bedenk ‘hoe nu verder?’. Over mijn laatste fase kan ik alleen maar zeggen dat ik hoop dat ik me niet vastklamp aan werk of eindeloze behandelingen, maar de tijd heb en neem om mijn leven af te ronden. Ik zou nog brieven willen schrijven aan al mijn nazaten. Of, als ik geen puf heb om te schrijven, zou ik filmpjes van mezelf opnemen, zoals de overleden vrouw van Tony in de Britse serie *After Life*. Of ik vraag of iemand me interviewt over mijn leven waarbij ik en passant nog wat goedbedoelde raad en ongevraagde adviezen rondstrooi. Ik zou mijn spulletjes vast verdelen en mijn uitvaart regelen. Verder zou ik graag ruimhartig afscheid willen nemen van alle mensen van wie ik gehouden heb, het liefst vergezeld van wijn, spijs en goede gesprekken.

Ik wil graag thuis sterven, met mijn kinderen om me heen. Liever niet met mijn man erbij, want hij is bijna twintig jaar ouder dan ik en als hij aan mijn sterfbed staat, zou dat betekenen dat ik

relatief jong overlijdt. Ik hoop dat ik tot op het laatst helder ben en dat we tot ik mijn ogen definitief sluit nog een glaasje op mijn leven kunnen drinken. Dan doel ik niet op een glaasje barbituraat, want ik weet niet of ik dat zou durven. Of ik de onverschrokken genen van mijn moeder heb, zal moeten blijken.

Maar ik wens met heel mijn hart dat ik mijn laatste fase voor mijn dierbaren licht maak en dat niet alleen ik, maar ook ieder een om mij heen berust op het moment dat ik ga hemelen. Ik gun mijn kinderen *warm* verdriet.

De afgelopen jaren word ik weleens aangesproken of geïntroduceerd als deskundige. Dit is een misverstand, want een blauwdruk voor een goed sterfbed bestaat niet. Het helpt om erover te praten, het helpt om te bedenken hoe je het graag zou willen, maar net als met een bevalling, kan het met de dood heel anders lopen dan dat je je had voorgesteld. Wat voor de grilligheid van het leven geldt, geldt ook voor sterven. Het is de kunst om die essentie, ondanks alle fantastische mogelijkheden waarmee we ons leven kunnen verlengen en onze autonomie kunnen vergroten, te accepteren. ‘Death is not the opposite of life, it’s part of life’, is een mooie uitspraak van de schrijver Haruki Murakami. Waar ik aan toe zou willen voegen: de dood is niet doodeng, maar doodgewoon.

‘Gelukkig nieuwjaar?’ Je bent gewoon aan het doodgaan’

Marc Molenaar (55, group controller) overleed op 31 januari 2019 aan de gevolgen van bijniermergkanker. Hij was zeventien jaar samen met Francesca Hand (48, directeur basisschool). Ze hadden samen drie dochters, twee van Marc, Pam (24) en Milou (19), en één van Francesca, Mayra (23).

Francesca (49): Marc was 53 en supergezond; dronk matig, rookte niet, sportte als een gek. Een normaal mens fietst één keer de Mont Ventoux op, hij deed het drie keer, op één dag. Het viel me al een tijdje op dat hij moe was. Met oud en nieuw ging hij ’s middags op bed liggen. Dat had hij in zijn hele leven nog nooit gedaan. Hij ging naar de huisarts en zij zei: ‘Wat grappig, ik heb u nog nooit gezien.’ Ze dacht dat het suikerziekte was. Hij kreeg medicijnen, maar hij ging zich niet beter voelen.

Toen ik in januari met vriendinnen in Londen was, nam hij deel aan een run op het strand. Hij belde mij op en zei dat hij hem niet had kunnen uitlopen. Dat was niks voor Marc. Tien kilometer liep hij met twee vingers in zijn neus. De huisarts heeft toen een foto laten maken. Daarna belde de arts van het OLVG of we wilden komen. We zagen aan haar gezicht dat ze slecht nieuws had: ‘We zien een gezwel bij de nier en dat lijkt op bijniermergkanker. Het is geen goeie kanker, dat kan ik u nu al vertellen.’ Dat moment vergeet ik nooit, hoe we daar met z’n tweeën zaten, midden in ons gelukkige leven. Ik dacht toen meteen: hij gaat

dood. Onderweg was Marc heel rustig en stil. Pas toen hij het thuis aan zijn dochters vertelde, barstte hij in huilen uit. Het is een van de weinige keren dat hij heeft gehuild. Daarna kwam hij in een vechtmodus. Zoals hij het altijd met sport heeft gedaan. Hij wilde deze wedstrijd winnen.

In april werd hij geopereerd, de tumor op zijn nier werd verwijderd. Er werden toen ook 30 lymfeklieren weggehaald, waarvan 28 besmet bleken te zijn. Marc stuurde appjes rond met de tekst: 'De operatie is gelukt, de tumor is eruit. Er zijn veel lymfeklieren verwijderd, helaas 28 van de 30 besmet. Maar we gaan door!' Na de operatie kwamen ze erachter dat zijn skelet ook was aangetast. Op de scans waren uitzaaiingen te zien in zijn lever, in zijn botten en in zijn nekzwervel. Ze hebben hem geopereerd om zijn nek vast te zetten, anders zou hij een dwarslaesie krijgen. Het ging hard achteruit. Hij is nog twee keer opgenomen geweest. Nog een bestraling. Nog een chemo. De chemo werkte niet. Als laatste redmiddel werd hem lutetiumtherapie in Rotterdam voorgesteld, een radioactief middel. Dat sloeg opeens aan als een tierelier. De artsen stonden versteld. Hij was een halfjaar doodziek geweest en nu kwam hij opeens weer aan, zag er weer goed uit, het was een mindfuck.

We kregen plotseling weer een normaal leventje. Hij ging ook meteen weer vijf dagen werken. Ik was boos, want ik wist dat elke dag onze laatste dag samen kon zijn. Ik trok het me ook persoonlijk aan, want ik dacht dat hij liever werkte dan tijd doorbracht met mij. Ik vroeg hem waarom hij niet vier dagen ging werken, dan konden we genieten van lange weekenden. Zijn antwoord: 'Als ik een dag minder ga werken, geef ik toe dat ik ziek ben.' We hebben nog een heel fijne tijd gehad, maar het was dubbel. Er stond altijd een olifant in de kamer, want we wisten natuurlijk dat hij ontzettend ziek was. We probeerden zoveel mogelijk te genieten door reisjes te maken. We waren op een gegeven moment in Spanje toen hij zei dat hij zich niet goed voel-

de. Het was oktober, anderhalf jaar na de diagnose. Zijn bloeddruk was omhoog gegaan, dus toen we terugkwamen zijn we meteen naar het ziekenhuis in Rotterdam gegaan. Ze zeiden: 'Sorry, u bent hier uitbehandeld.' Dat was de genadeklap.

Tijdens oud en nieuw ging het heel slecht met hem, hij was echt in zijn laatste fase beland. We gingen om twaalf uur naar het dak om naar het vuurwerk te kijken en ik realiseerde me dat ik hier volgend jaar met oud en nieuw alleen zou staan. Toen het twaalf uur was, gaf-ie me een kus en zei: 'Gelukkig nieuwjaar.' Ik dacht: wens je me nou echt gelukkig nieuwjaar? Gelukkig nieuwjaar, rot op, je bent gewoon aan het doodgaan. Ik stond aan de grond genageld, zei niks. Hij liep door om de andere mensen gelukkig nieuwjaar te wensen. Aan het begin van zijn ziekte waren we heel close. Ik zei ook tegen iedereen dat we het heel goed deden samen. Maar dat werd op een gegeven moment steeds moeilijker. Ik weet nog precies waar we zaten, toen ik een keer wanhopig zei: 'Het is heel erg voor jou, maar het is ook heel erg voor mij! Want ik blijf hier straks alleen achter!' Hij keek me aan en zei: 'Sorry? Ik ga dood, hè?' Dat was natuurlijk ook zo en dat kon ik niet met hem delen. Het werd enorm eenzaam, voor hem én voor mij.

De laatste dagen was hij alleen maar op de computer bezig met zijn nalatenschap. Doodziek zat hij aan tafel, met de infuuspaal ernaast, om alles uit te rekenen. De erfenis, voor mij, voor de kinderen, staatjes maken, bankrekeningen overhevelen. Hij had toch weer iets om zich aan vast te grijpen. De kinderen en ik schuifelden er maar wat omheen.

Op 30 januari was ik jarig en we hadden een superleuke avond. Hij kon niet meer eten en was heel erg verzwakt, maar het was toch oergezellig. We hebben een heel leuk gezin; kletsen, lachen, eten, drinken, dat kunnen we goed, ook onder die omstandigheden.

Die nacht hoorde ik Marc plotseling heel gekke geluiden maken. Ik deed het licht aan, keek naast me. Wat heb jij nou? dacht ik. Hij was niet meer aanspreekbaar. Hij bewoog spastisch met z'n armen en z'n benen. Ik was heel rustig en zei alleen maar: 'Lieverd, het komt goed, rustig maar.' Toen de huisarts kwam, zag ze meteen dat het helemaal mis was. Hij had een hersenbloeding gehad. Ze zei: 'Zullen we dan maar...' Ik had onze dochters inmiddels opgetrommeld en wij zeiden allemaal: 'Ja, doe het als jeblieft.' Toen ze hem in slaap had gebracht middels palliatieve sedatie, werd hij heel rustig. 's Middags om vier uur is hij overleden.

Gedurende de twee jaar dat hij ziek was heb ik hem nooit kunnen betrappen op zeuren of klagen, daar heb ik diepe bewondering voor. Het was een ongelooflijk lieve man. Hij probeerde ook wel te praten, maar dan zette hij zijn medisch dossier uitgebreid uiteen. Dat was voor hem praten. Ik had graag bewuster samen naar het einde toegewerkt. Maar hij is het hele ziekteproces in het stadium van ontkenning blijven steken. Dat was zijn manier.

Laatst was ik in Parijs, met mijn moeder, zus en dochter en toen begon ik opeens keihard te huilen. Ik besepte dat ik voor het eerst rouwde om het gezonde deel van Marc. Ik heb het eerste jaar alleen maar verdriet gevoeld over de tijd dat hij ziek was. Pas nu kan ik rouwen om wat we samen waren.

'Ik hoefde hem geen seconde alleen te laten'

Fred Andriessse overleed op 30 maart 2020 op 94-jarige leeftijd aan de gevolgen van corona. Zijn kleindochter Dunja van der Heijden (26, verloskundige in opleiding) zat de laatste twee weken met hem in quarantaine.

Dunja (27): Op zondag 15 maart ging ik even naar mijn opa en trof hem moe en rillerig aan. We dronken eerst koffie. Toen ik mijn hand op zijn hoofd legde, voelde ik dat hij koorts had. Ik nam zijn temperatuur op en hij bleek 39,7 graden koorts te hebben. 's Avonds kwam de huisartsenpost en omdat de coronaregels net waren aangescherpt waren ze gehuld in blauwe maanpakken: mondkapje, schort, muts, een bril en handschoenen. Omdat mijn opa geen pijn of klachten aan zijn luchtwegen had, dachten ze aan blaasontsteking. Ze hadden een coronatest bij zich die ze voor de zekerheid gebruikten. Ik bleef bij hem, want hij voelde zich niet lekker. Na anderhalve dag belde, toen opa even lag te slapen, de assistent van zijn huisarts: 'Omdat je opa positief is getest op corona willen we de directie van zijn ouderrencomplex inlichten, is dat goed?' Ik liet hem slapen en heb eerst mijn familie gebeld.

Nadat mijn oma tien jaar geleden overleden was, besloot ik om iedere week een middag na school naar opa Fred toe te gaan. Hij was een heel beheerste, lieve, georganiseerde, eerlijke man. Opa was erg geïnteresseerd in moderniteit en innovaties en ik heb al-