



## Loslaten als het leven lijden wordt



Een week voordat de zomer begon overleed mijn vader. Na bijna 3 jaar van ziek zijn was de strijd gestreden. We wisten vanaf het begin dat hij niet meer beter zou worden. Gelukkig heeft hij er nog veel langer mogen zijn dan dat zijn behandelend arts in het ziekenhuis inschatte. Drie jaar gingen voorbij waarin we veel mooie herinneringen hebben mogen maken. De laatste weken waren moeilijk. Mijn vader had vanaf het begin aangegeven dat hij euthanasie zou willen als het lijden voor hem ondraaglijk werd. Maar op het einde wist hij het niet meer zo goed. Het leven loslaten is zwaar. En wanneer is dan het moment dat het echt niet meer gaat?

Voor mij als dochter ook een moeilijk proces. Ik wilde zo graag helpen, maar deze keuze kon alleen hij maken. Ik besepte me nog meer als voorheen welke rol je als huisarts kan hebben in het begeleiden van het sterven. Ik hou er van te weten waar ik aan toe ben, al vroeg in de begeleiding te praten over wensen rond het levenseinde. Dit helpt, zowel voor arts als patiënt. Maar soms heeft iets ook gewoon tijd nodig. Tijd om los te laten, tijd om te voelen dat het echt op is. En soms haalt de tijd je in, en is er

geen keuze meer. Mijn vader kon kiezen, en koos voor euthanasie. Zo dapper van hem. En met deze keus kwam ook de laatste week van zijn leven. Voor het eerst maakte ik een euthanasie mee 'van de andere kant'. 's Avonds om half 6 zou de huisarts er zijn. Het is heel gek om te weten dat iemand om wie je zoveel geeft er 's avonds niet meer zal zijn.

Als huisarts beleef ik de dag van een euthanasie vooral praktisch. De gesprekken zijn geweest, het afscheid is één of twee dagen eerder al genomen. Op deze dag volgen de laatste checks. Zijn alle papieren verzameld en ingevuld? Is de ambulance geweest om het infuus te prikken? Nog een keer alle medicatie nalopen samen met de apotheker. In de middag een kort spreekuur om de tijd sneller te laten gaan...

Als dochter was deze dag heel anders. Met de praktische zaken hoefde ik me dit keer niet bezig te houden. Maar hoe kom je zo'n dag dan door, wetende dat het afscheid heel dicht bij is? Ik koos ervoor om een paar uur alleen de bossen in te gaan, mijn verdriet toe te laten, te bedenken wat ik nog wilde zeggen, wat ik nog nodig had om verder te kunnen. Deze tijd kunnen nemen heeft me

enorm geholpen bij het afscheid nemen zelf, en ook in de weken daarna. Het afscheid zelf was intens, verdrietig, maar ook heel mooi om zo bewust samen als gezin met mijn vader, moeder, zusje en Jos te kunnen doen.

Deze ervaring zal me helpen als mens, als huisarts. Helpen om de juiste woorden te vinden die tot steun kunnen zijn, te vertrouwen op het proces van loslaten.

Het was hartverwarmend om jullie steun en ruimte te ervaren. Jos en ik konden de tijd nemen die we nodig hadden, jullie waren geduldig. Ook onze zomervakantie volgde kort na de begrafenis. Voor ons heel fijn om letterlijk en figuurlijk uit te waaien op Terschelling. We begrijpen dat het voor sommigen van jullie een lange periode was zonder je vaste huisarts om naar toe te gaan. En nu de schoolvakantie begonnen is zullen Jos en ik elkaar afwisselen op de praktijk.

We wensen iedereen die op vakantie gaat een hele fijne vakantie, en voor iedereen die hier blijft een mooie zomer.

*Groeten Janneke*