

Gezond omgaan met kwetsbaarheid kun je leren



Astrid Bokhorst

Wie Manu Keirse ontmoet, treft een bevlogen mens die kwetsbaarheid als normaal onderdeel van het leven omarmt.

Prof. dr. em. Manu Keirse is klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde en autoriteit als het om verdriet, verlies en de laatste levensfase gaat.

Nog voor het interview begint, zitten we midden in de grote levensvragen, zoals abortus en euthanasie. Waar de gemiddelde Nederlander een aanloop nodig heeft om na te denken over verdriet en verlies, geldt dat niet voor Manu Keirse. Hij heeft er zijn levenswerk van gemaakt. Al vroeg kwam hij in aanraking met de dood. Door de manier waarop zijn ouders ermee omgingen, werd het verongelukken van een klasgenootje geen traumatische ervaring. 'Als we iets willen veranderen in een samenleving die kwetsbaarheid wegdrukt, moeten we beginnen bij de kinderen. Wat je vandaag leert aan kinderen over

kwetsbaarheid, bepaalt de zorg die je zelf straks zult krijgen. Voor een kind van vijf is met de dood bezig zijn normaal. Door daar ruimte aan te geven, kunnen ze als ze ouder zijn omgaan met de kwetsbaarheid die bij het leven hoort. Want uiteindelijk overlijdt iedereen aan het leven zelf en elke dag dat je leeft brengt je dichterbij dat moment. Dat moeten we niet ontkennen, maar erkennen en ernaar leven.'

Wat houdt ons tegen om onze kwetsbaarheid onder ogen te zien en er mee om te gaan?

'Het is normaal dat iets waar je niets over weet, je bang maakt. We leren het

elkaar niet meer in deze tijd. Nog niet zo lang geleden woonden drie generaties onder één dak. Je werd op jonge leeftijd - in je eigen woonomgeving - geconfronteerd met de dood. Dankzij de betere hygiëne en de vooruitgang van de geneeskunde, is overlijden op jonge leeftijd zeldzamer geworden. En door de techniek is ziekzijn verplaatst naar speciale instellingen, buiten ons zicht. Je kan dus opgroeien met het idee dat alles maakbaar is. Onze generatie denkt dat we van geboren worden tot het sterven alles onder controle kunnen houden. ➤

*'Niemand
kan het
leven in
zijn eentje
leven.'*



Bang zijn voor kwetsbaarheid en verlies is daarmee 'normaal' geworden. We zijn vergeten dat er grenzen zijn aan menselijke almacht. We beschikken niet meer over wat ik de deskundigheid van de machteloosheid noem: de machteloosheid accepteren en er op een zinvolle manier mee (leren) omgaan.' Daarmee moet Manu Keirse niets hebben van de diepgewortelde overtuiging dat de geneeskunde op termijn lijden en dood naar het verleden kan verwijzen.'

U pleit voor bredere aandacht voor verlies en rouw, ook als het niet gaat over overlijden. Waarom is

het belangrijk om aandacht te hebben voor verliezen op andere terreinen van ons leven?

'Als we niet onderkennen dat verlies en rouw zich breder voordoen, komen we niet verder in ons leven. Rond de dood hebben we veel maatschappelijke rituelen en is er aandacht voor het verlies. Het markeren van het verlies doen we minder bij zaken die je een levend verlies zou kunnen noemen. Denk aan verlies van gezondheid, leren leven met een beperking, verlies van perspectief in werk of maatschappij. Ook bij kinderloosheid, een echtscheiding en (groot)

ouders die hun (klein) kinderen niet meer zien, is er sprake van een rouwproces. Het niet onderkennen daarvan maakt dat je geen maatschappelijke erkenning krijgt. Dan dreig je in een isolement en eenzaamheid te raken. Eenzaamheid betekent niet zo zeer 'alleen zijn', het gaat over je niet begrepen voelen, je niet erkend voelen en niet tot je recht komen in de contacten met andere mensen. Ik pleit daarom voor het meer werken met rituelen, waar anderen aan kunnen deelnemen. Je kunt daarmee je individueel verlies gieten in een gemeenschappelijke vorm. Ouders van een kind met een beperking kunnen wellicht geen afstuderen of huwelijk vieren. Maar het markeren van andere momenten tijdens het leven is dan belangrijk. Het geeft verbinding met de mensen met wie je samenleeft.'

U spreekt bij verlies over rouwarbeid die moet worden verricht. Dat geeft erkenning dat rouwen hard werken is. Maar kan het ook verlammen en moedeloos maken door daar de nadruk op te leggen?

'Rouwen is inderdaad een berg die voor je ligt en dat kan moedeloos maken. Maar dat zal vooral het geval zijn als je de berg alleen moet beklimmen. We moeten de samenleving er (weer) op inrichten dat je die berg samen kan beklimmen. Mensen komen verder na een groot

Tijdig nadenken over levenseinde

De bijdrage van Manu Keirse onderstreept het belang van praktisch en tijdig nadenken over de eindigheid van het leven.

De NPV-Advieslijn helpt graag bij persoonlijke afwegingen. Zie pagina 11 voor de mogelijkheden en contactgegevens.

LEVEN IN VERBINDING

Zijn pleidooi voor leven in verbinding vraagt om een antwoord. **Wil(t) u of jij zich ook inzetten als vrijwilliger?** Wees welkom! U of jij kunt zich aanmelden bij een NPV-afdeling in de buurt: npvzorg.nl/wordvrijwilliger

Of bestel het boekje Schatzoeken en zie wat u in uw eigen omgeving kunt doen voor wie het leven ook graag samen wil leven: npvzorg.nl/schatzoeken

Zien of gezien worden

Gezien vanuit
Lukas 10:25-37

In de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan worden drie mensen met hetzelfde leed geconfronteerd: ze zien een man die door rovers zwaargewond, naakt en alleen is achtergelaten.

Een priester, een Leviet en een Samaritaan komen langs de plek waar hij ligt. Van alle drie staat beschreven dat ze de man zagen liggen. Het verschil zit dus niet in het zien van het leed. De Leviet en de priester gaan na het zien, aan de overkant voorbij. Ze nemen letterlijk afstand van de gewonde man. Zij vervolgen hun weg zonder zich te verbinden met zijn leed.

De man blijft daardoor alleen in zijn leed tot de Samaritaan langskomt. Er staat dat de Samaritaan 'in de buurt kwam' en dat ook hij de man zag. Bij hem gebeurt er iets in zijn hart. Hij was 'met innerlijke ontferming bewogen'. Dat maakt dat hij geen afstand neemt, maar juist naderbij

komt: hij 'ging naar hem toe, verbond zijn wonden en goot er olie en wijn op'. Had hij de oplossing voor alle problemen van de man? Nee, maar hij liet zich wel raken door de situatie, was nabij en deed wat hij kon.

Merk op dat ook hij zijn weg vervolgt en niet zelf al het leed verzacht van de gewonde man. Met een financiële bijdrage stelt hij anderen in staat om de zorg voor deze man op zich te nemen. Alle beetjes bij elkaar maken dat de gewonde man gezien wordt in zijn leed, dat er zorg en aandacht is. De kans dat hij na deze ingrijpende gebeurtenis zijn leven kon voortzetten, is daarmee vele malen groter geworden.

verlies als ze weten dat ze gesteund worden en het verdriet er mag zijn.' Opnieuw die nadruk op 'samen het leven leven' en op de 'gemeenschap'. Niemand kan het leven in zijn eentje leven.' Dit blijkt ook uit onderzoek van Viktor Frankl, dat Manu Keirse tijdens het gesprek aanhaalt. 'Frankl deed uitgebreid onderzoek naar mensen die de concentratiekampen overleefden. Hij ontdekte iets belangwekkends: mensen die buiten zichzelf een reden vonden om te leven, door iets voor anderen te doen of voor de maatschappij, die

overleefden alle statistieken. Wie enkel voor zichzelf probeerde te (over)leven, zag hij heel snel aftakelen en sterven.'

Tot slot: waarom spreekt u bij rouwen niet van 'loslaten', maar van 'een andere manier van vasthouden'?

'Wie overlijdt is (nog) altijd zeer aanwezig. Niet meer in de buitenwereld, maar wel in het hart van alle mensen die van de overledene hebben gehouden. Je houdt hem of haar vast in je hart en in de herinnering en ook daar kunnen ze je nog steeds inspireren!'

