Pallion

PALLIATIEVE LIMBURGSE ONDERSTEUNINGSEQUIPE
SAMEN VEERKRACHTIG OP DE GRENS VAN LEVEN EN DOOD

HET ZWAARSTE STUK UIT MIJN LEVEN

Sta ik nu alleen?

Een nieuwe vijand

Je weet het al een tijdje, de diagnose en prognose waren jou gekend. Sterven werd binnen afzienbare tijd werkelijkheid. Een idee om nooit aan te wennen, laat staan dat je kon aanvaarden. Maar je trachtte wel nog te leven, samen met iedereen waarvan je houdt.

Een nieuwe vijand dook op. Een virus zo lelijk dat het jou nog meer ontneemt. Mensen die voor jou belangrijk zijn, plaatsen waar je nog graag naartoe wou, een belevenis die nog hoop of uitzicht bracht. Onze gezamenlijke vijand nam het allemaal van je weg.

De noodzakelijke, maar ongewenste isolatie en quarantaine maken momenteel veel voor jou kapot. En dit wordt nog groter wanneer het slechter gaat. Je ziekte gaat misschien achteruit en je merkt dat je tijd beperkter wordt. Het kan ook, dat je desondanks alle genomen voorzorgen toch besmet bent geraakt met het COVID-19 virus. En je voelt hierdoor de angst toenemen, samen met het besef dat het einde van jouw verhaal anders zal lopen…

Nabij blijven

Meer dan ooit zal je nu de behoefte voelen om mensen nabij te hebben. Net datgene wat nu niet kan. Of toch niet op de manier waarop we dat gewoon zijn. In die nabijheid wordt er gesproken met anderen. Iets wat mogelijks nu wel nog kan. We horen mensen spreken over hun eigen proces en de onzekerheid wat het virus hiermee zal doen. Wordt je proces versneld of heeft je lichaam de kracht om dit te overmeesteren?

Wanneer dit laatste niet gebeurd en je voelt de verzwakking, kan je ervoor kiezen om dit gevoel met anderen te delen, om afscheid te nemen, om uit te spreken wat je voor hen voelt en wie ze voor je zijn. Er bestaat soms een onuitgesproken vergiffenis, een sorry of een ik zie je graag, die anders steeds in stilte zal blijven bestaan. Denk aan hoe je wil dat anderen jou herinneren. Je bent niet die persoon, geïsoleerd en gebonden aan bed. Je was meer en je bent meer, want in je hoofd bestaan deze grenzen niet. Wie je bent en wat je voor iemand betekent gaat verder dan een lijflijke grens. Als het je nog lukt en je voelt zelf de nood, schrijf dan deze dingen op, spreek ze in op een videoboodschap of zend ze in een bericht. Is dat te moeilijk, vraag dan hulp! Zodat ook de mensen die nu niet bij jou in de kamer kunnen zijn, jou bij hen kunnen hebben, voor wanneer het afscheid hen treft.

Ook jij hebt dit nodig. Vraag naar kaartjes, brieven, boodschappen op welke manier dan ook. Lukt het jou niet meer om ze te lezen, vraag een ander om voor te lezen. Een telefoongesprek kan eveneens op die manier, laat een ander de ‘versterker’ zijn van jouw stem en oren.

Een hand vasthouden, of de warmte voelen van iemand tegen je aan, zijn niet altijd mogelijk. Denk aan wie je dierbaar is en laat ze in beeld en gevoel nabij zijn. Zijn er foto’s of voorwerpen, misschien zelfs een kledingstuk of symbolisch lied wat je bij je kan zetten of afspelen? Opnieuw kan diegene aan de andere kant van de nu toch wel letterlijke muur, ditzelfde doen. Het kan jullie verbinden, door muren heen. Niet enkel volwassenen, maar ook kinderen en jongeren voelen hier vaak de behoefte toe.

Wanneer je eerder hierover nadacht, had je wellicht een ander beeld. Je wist wie je bij je wou, wat je dan nog belangrijk zou vinden, wat je wensen zouden zijn. Vraag diegene met wie je hierover sprak om dit nog steeds tot uitvoering te brengen, weliswaar op een andere manier.

Comfort en pijn?

Andere dingen veranderen niet. Onze gekende en grootste angst voor velen, het lijden. Hoewel je weet en je hierin vermoedelijk meermaals bevestigd werd, staan comfort en het bestrijden van pijn onmiskenbaar voorop. Dat blijft zo. Ook nu houd jij de regie over wat je lichaam nodig heeft, over wat jij nodig hebt en waaruit jouw comfort bestaat.

Dragen

Deze tijd zal zowel voor jou als je naasten zeer zwaar zijn, voor ieder op een unieke manier. De zwaarte wegnemen, bestaat niet. Velen rondom je willen dragen, ook wij willen dat voor je doen… wanneer jij dat nodig hebt.

“

je bent niet hoe je sterft,

je bent wie er heeft geleefd