

Bij lijden zorg voor hele mens nodig

Als pijnspecialist lees ik veel over pijn en hoe die te behandelen. Verrassend is de definitie van pijn in een dik leerboek: Pijn is als het au doet. Die definitie verduidelijkt weinig en benadrukt onze moeite met het begrip pijn. Wat me daarbij intrigeert, is hoe verschillend mensen op pijn reageren. Pijn kunnen we beter verdragen als we weten waardoor hij veroorzaakt wordt en als er uitzicht is op verlichting. Maar wanneer wordt pijn "ondraaglijk"? Wat moeten we verstaan onder "ondraaglijk lijden"?

Het is niet normaal om lijden positief te vinden. Het beperkt ons namelijk in onze mogelijkheden. De Bijbel verschaft ons veel inzicht in de oorzaken van lijden en hoe mensen er zoal op reageren. Denk aan de bovennatuurlijke bron van lijden van Job en dat van de hand van een wrede vorst als Herodes. Maar ook leert hij dat alleen God weet waarom iemand lijdt.

Voor veel mensen is het bestaan van het lijden een van de redenen om niet in (een) God te geloven. Als gelovigen kunnen we hiermee sympathiseren, want lijden kan zo onrechtvaardig zijn. Waar is God? Waarom ik? Dat kan ook een christen vertwijfeld uitroepen.

Er is veel onderzoek gedaan naar lichamelijk lijden en wat kan helpen om dat te (ver)dragen. Het hoogst scoort steun van familie, al snel gevolgd door geloof in God. Daarna volgen een positieve instelling (genieten van wat wél mogelijk is), acceptatie van de omstandigheden, dagelijkse routines vasthouden en niet piekeren over wat er allemaal zou kunnen gebeuren.

Hoewel vaak gedacht wordt dat pijn het moeilijkst te verdragen is aan het eind van het leven, staan andere klachten even vaak op de voorgrond. Hiertoe behoren een gevoel van zwakte of van óp zijn, met tegenzin eten, slaapproblemen. Maar ook weinig meer kunnen, wat kan variëren van het huishouden niet aankunnen tot en met geheel bedlegerig zijn.

Naast zorg over het steeds verder verliezen van de controle over het eigen leven en toenemende afhankelijkheid kunnen ook angsten een rol spelen. Herinneringen aan een moeilijk overlijden van geliefden kunnen die angsten versterken.

In Nederland is er veel bereikt op het gebied van palliatieve zorg, zowel op het gebied van scholing van zorgverleners als in opvangcapaciteit. Uit onderzoek weten we dat niet alleen de lichamelijke klachten aandacht behoeven, soms zelfs niet in de eerste plaats. Toch gaat dáár bijna alle aandacht van professionele zorgverleners naar uit. Wanneer echter psychosociale zorg en geestelijke zorg vergeten worden, kan een ernstig zieke patiënt wegwijnen bij een gevoel dat hij afgedankt, uitbehandeld en overbodig is geworden.

Prachtig werk wordt, naast dat van professionals, ook gedaan door vrijwilligers, zoals in de hospices van de landelijke VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg) en van de NPV (Nederlandse Patiënten Vereniging), en tal van plaatselijk actieve seculiere en kerkelijke organisaties.

Wijsheid leert dat het soms past om te zwijgen als de vraag klinkt: Waarom ik? Waar is God? Goedbedoeld advies kan zelfs kwaad doen. Zoals Job zijn overijverige vrienden terechtwijst: Och, zwegen jullie maar helemaal! Dat zou jullie tot wijsheid zijn (Job 13:5).

Wat altijd nodig en welkom blijft, zijn een luisterend oor, een vriendelijk woord en praktische hulp – niet in de laatste plaats voor de naasten die zeker zo veel te verduren hebben.