

Over Mieke Geldhof, artikel uit het 't Pikuurtje

De dood als inzicht in het leven.

“Bij mijn geboorte kreeg ik de naam Maria. Als je die naam opsplijt in de Romeinse letter M voor duizend en laat volgen door aria, dan lees je ‘duizend aria’s’. Zo wil ik leven, dankbaar voor de duizenden dagen die me gegund zijn en waarvan ik ieder moment wil zien als een aria.”

Daarmee is meteen de toon gezet. Mijn gesprekspartner Maria (Mieke) Geldhof is een muzikliefhebster met een spirituele levensinstelling. Ze is waakvrijwilligster in het ziekenhuis.

Mieke was verpleegkundige. Ze gaf ook les aan zorgverleners. Als jong meisje is ze gebeten door het podium. Ze doet aan ballet, speelt piano en droomt van een carrière als actrice. Eens gehuwd, gaat ze naar het conservatorium Woordkunst studeren. Omdat haar stem te hees wordt bevonden, stopt ze vroegtijdig met de opleiding. Maar de communicatievaardigheden komen haar later goed van pas als leerkracht en nu bij het geven van voordrachten. Mieke heeft drie kinderen en zes kleinkinderen, allemaal jongens. Na het overlijden van haar man is ze gestopt met werken en verder gegaan als vrijwilligster. Ze schreef teksten voor de Elisabeth Kubler-Ross stichting*, zette mede voor de Federatie van Palliatieve Zorg de spirituele en existentiële zorg op de kaart, was vrijwilligster in de gevangenis en stond 9 jaar op de Palliatieve eenheid van AZ Sint-Lucas. Vandaag is ze waakvrijwilligster in het ziekenhuis en geeft vormingen voor mantelzorgers, vrijwilligers en voordrachten rond het natuurlijke stervensproces.

Waken, een zinvolle tijd

Het is de pastorale zorg die de waakvrijwilligers oproept. Mieke: “Soms zit ik alleen, maar soms zit er ook familie of vrienden bij de stervenden. De ene keer is waken in stilte aanwezig zijn, de andere keer is het een gesprek.

Sommige elementen in het stervensproces zijn voor de bezoekers zo verontrustend en onbekend, dat de herinnering eraan het rouwproces kan belemmeren. Daarom vind ik het belangrijk te duiden wat er zich afspeelt. Maar het allerbelangrijkste is dat je zelf rust uitstraalt.

Als verpleegkundige heb ik veel met de dood te maken gehad. De kennismaking met de Spirituele Stervensbegeleiding via het Boeddhistisch Tibetaanse boek van ‘Leven en Sterven’ van Sogyal Rimpoche heeft mij een inzicht bijgebracht in de fysieke loslatingsprocessen en een spirituele visie. Het biedt mij perspectief van iets dat groter is dan dit leven. Het is mijn overtuiging dat de dood niet het einde is, maar een terugkeer naar waar we vandaan komen. Het geboorte- en stervensproces hebben veel overeenkomsten. Net als een vroedvrouw het kind opvangt, mag ik de stervende tot aan de grens begeleiden, de rest is overgave....

Waken is voor mij vaak ook een meditatie. Stil worden en gewoon kijken. Communiceren met het hart. Uit het boeddhisme heb ik ook geleerd hoe ik de mens in zijn totaliteit kan benaderen. Dit noemt men tonglen, een lange weg om te oefenen, maar zo zinvol bij het waken.”

De geschenken van de stervende

Als waakvrijwilliger neem je een engagement op waar emoties sterk spelen. Mieke: “Er is uiteraard verdriet, maar het kan ook zo schoon zijn. Een dame was stervende, nog bewust maar zeer onrustig. Ze had me toevertrouwd dat ze niets meer verwachtte na de dood. Ik zag een foto staan van haar man en vroeg haar of ze geloofde in de liefde die ze gekend had. Ze vertelde over haar mooie relatie. Ik legde de foto in haar handen en ze werd rustig. De angstgedachte had plaats gemaakt voor een liefdesgedachte.

Een man was angstig omdat hij niet meer kon praten. Hij trok zijn lade open en daarin lag een prent van Jezus. Ik vroeg of ik mocht bidden met hem. We hebben dat samen gedaan. Wat is bidden anders dan zich in de stilte van uitgesproken woorden verbinden in het onzegbare. De intensiteit van de verbinding in het zijn. De tranen liepen over ons beider wangen.

Dat zijn geschenken van de stervenden aan de levenden. Dat vergeet ik nooit. Omgekeerd is vergeven een van de mooiste geschenken die wij aan onszelf en de stervenden kunnen geven in functie van het bewustzijn. Ik probeer niet te oordelen. Dit is in het dagelijks leven niet altijd evident. Iedereen heeft de kwaliteit van liefde en goedheid in zich, dat is mijn uitgangspunt. Een aartsmoeilijke opdracht.”

“In een bepaald jaar ben ik in mijn persoonlijk leven getroffen door acht overlijdens, waaronder mijn man en mijn schoondochter. Die gebeurtenissen hebben een groot impact gehad op mij. Maar de beleving heeft me ook kracht gegeven en geïnspireerd voor mijn verder leven. Loslaten van ‘hebben’, bewust bezig zijn met het ‘nu’, tijd nemen voor de verwerking van emoties. Mijn aangeleerde ademhalingstechnieken hebben mij ook heel erg geholpen. Door je te concentreren op je adem doorbreek je je angstgevoelens. Ik raad iedereen aan om die vaardigheid aan te leren en te blijven oefenen zodat het een automatisme wordt waarop je kunt terugvallen.”

Sterven leert je veel over het leven

“Het proces van loslaten leert je veel. Elk moment wordt kostbaar als je de vergankelijkheid van het leven van dichtbij ervaart. Dus verlies je tijd niet. Weg is weg. ‘Aan alle streven, zul je sterven.’ Geef tijd aan wat echt betekenis heeft en kijk met afstand naar wat men tijdelijk in bezit heeft. Neem ook tijd om jezelf beter te kennen. Word je eigen leermeester, dat is je beste leraar. Neem tijd om relaties op te bouwen. Mensen zijn belangrijk, ze hebben je iets te leren, het zijn de spiegels, de onontgonnen gebieden in jezelf. Ik ben heel dankbaar voor die verworven inzichten rond leven en sterven. Ik deel ze graag met anderen in vormingen voor stervensbegeleiders.”

Het kunstwerk ‘mens’ inspireert Mieke ook om gedichten te schrijven. Ze is momenteel bezig aan een nieuwe bundel.

Onthulling

Men zegt dat
waken
zo tijdverliezend is

maar de tijd wint het
in mij
eigenspraak
tegenspraak
inspraak
is nu mijn ingehouden taal
dat alles over mij onthult
wat ik niet weten wil

terwijl ik naar jou kijk
weet ik
dit wordt ooit mijn plaats
jij brengt mij
waar jij nu gaat
afgrondelijk diep