

# **De Keuze van Mijn Moeder**

Een Andere Kijk op Euthanasie

**Geschreven door  
Hilda van der Burgh-Lagraauw**

## ***Voorwoord***

**D**it boek is een waardevolle bron voor iedereen die op zoek is naar begrip, steun en begeleiding in tijden van verlies, en voor degenen die willen leren hoe ze met compassie en openheid kunnen omgaan met de keuzes van hun dierbaren. Ik deel mijn eigen ervaringen en leerpunten om anderen te ondersteunen en te begeleiden in hun eigen processen van verlies en acceptatie.

Het is maart 2023 zoals elke week haal ik mijn moeder op, om gezellig bij ons te komen eten, ze geniet altijd van het lekkere visje, want vis... eet ze alleen bij haar schoonzoon, die goed weet waar je de verse vis moet halen. Wanneer ik haar terugbreng naar het woonzorgcentrum De Opmaat in Monster, waar ze sinds september 2021 verblijft, vraag ik haar of ze de aankomende zomer van 2023, nog iets wil ondernemen met mij of mijn zus. Haar antwoord op deze vraag was: 'nee, ik wil dood'! Ik ben even stil en dan zeg ik: 'tja, mam dat is ook een antwoord'. En zo begint onze reis, maar vooral mijn reis naar haar afscheid.

## *Dankwoord*

**M**ijn dank gaat speciaal uit naar het woonzorgcentrum De Opmaat in Monster. Door hun zorg, en vooral betrokkenheid bij alle bewoners, heeft mijn moeder twee jaar genoten van wat het huis aanbood voor haar, van zang tot bingo, van vaaruitjes tot fietstochtjes op de duo fiets en de mooie gesprekken die volgden nadat zij had aangegeven het leven te willen verlaten.

Dank aan mijn zus voor de bijzondere reis die we met onze moeder mochten afleggen, ieder op onze manier maar samen één.

Speciale dank naar mijn moeder die mij toestemming gaf om mijn verhaal en zo mijn eigen proces over haar euthanasie op te mogen schrijven.

Fysiek niet meer bij mij maar altijd in mijn hart.  
Love You. (“Love you too”: zei ze dan altijd terug)

kinderen, familieleden of vrienden. Het zijn je dierbaren die deze wens kunnen vervullen en hoe fijn is het niet om dit in levende lijve bespreekbaar te maken. Vergeet niet dat we bij de geboorte alleen in de wereld komen, we geconfronteerd worden met de onbekendheid van het leven. De kwetsbaarheid aan het menselijk bestaan.

Op dezelfde manier, wanneer we sterven, vertrekken we ook alleen, het onbekende tegemoet. Het is de cycli van het leven en de dood, en het nodigt ons uit tot reflectie over de betekenis en het vertrouwen dat we moeten hebben in deze natuurlijke processen. Het suggereert dat, ondanks de eenzaamheid en de onzekerheid, er een natuurlijk vertrouwen is in de reis van het leven en de dood, een vertrouwen dat ons helpt om de mysteries van het bestaan te omarmen, het huidige moment te benutten en de kansen te grijpen om het leven ten volle te leven en belangrijke acties of ervaringen niet uit te stellen.

**“Pluk de dag”** zou mijn moeder hebben gezegd.



## ***Over de auteur***

Hilda van der Burgh-Lagraauw is een veelzijdige en energieke ondernemende professional, altijd op zoek naar nieuwe uitdagingen en mogelijkheden. Met een uitgebreide en diverse professionele achtergrond in persoonlijke ontwikkeling en welzijn, en een passie voor persoonlijke groei, richt zij zich momenteel op haar werk als winterzwem- & koude-instructrice en als verbeeldingscoach.

In haar rol als winterzwem- & koude-instructrice begeleidt Hilda mensen in het omarmen van de kracht van kou als een middel om zowel fysieke als mentale veerkracht te vergroten. Door blootstelling aan koude, zoals winterzwemmen, leren mensen beter omgaan met stress, verbeteren ze hun immuniteit en ervaren ze een diepere verbinding met hun lichaam. Deze vorm van therapie kan bijzonder heilzaam zijn voor mensen die

worstelen met ziekte, stress, en burn-out, omdat het hen helpt om hun natuurlijke weerbaarheid te versterken en een gevoel van controle terug te winnen over hun welzijn.

Als verbeeldingscoach helpt Hilda mensen om hun innerlijke wereld te verkennen en nieuwe perspectieven te ontwikkelen door middel van creatieve visualisatie en verbeeldingstechnieken. Deze technieken kunnen vooral waardevol zijn bij het verwerken van rouw en het omgaan met emotionele uitdagingen.

Emotionele uitdagingen zijn moeilijke situaties die sterke gevoelens zoals stress, verdriet, angst of boosheid oproepen. Ze kunnen komen door problemen in relaties, werk, ziekte, rouw of onzekerheid over jezelf. Het kan lastig zijn om hiermee om te gaan, en ze vragen vaak om steun en nieuwe manieren om ermee om te leren gaan. Door mensen te begeleiden in het visualiseren van hun emoties en hun toekomst, helpt Hilda hen om betekenis te geven aan hun ervaringen, nieuwe mogelijkheden te zien en innerlijke kracht te (her)vinden om verder te gaan. Met 'De keuze van mijn moeder' deelt zij een intieme en waardevolle bijdrage aan het gesprek over euthanasie, de dood en rouw, gebaseerd op zowel persoonlijke ervaring als onderzoek



*Hildavanderburgh.nl*



*Koude Kracht Retraites*