



# De ziel terug in stervens- begeleiding

Ontdek hoe je rust en vertrouwen  
brengt in de laatste levensfase

Diana Stassen

---

# **De ziel terug in stervens- begeleiding**

**Ontdek hoe je rust en vertrouwen  
brengt in de laatste levensfase**

**Colofon**

1<sup>e</sup> druk 2025

© Diana Stassen - Ster in Zorg

Redactie: Aldi van Lierop

Omslagfoto: Jonathan Vos

Vormgeving: Annemiek van Luinen

ISBN : 978-90-835290-0-4

**Disclaimer**

De inhoud van dit boek is wettelijk eigendom van de auteur, Diana Stassen. Volgens het auteursrecht mag je deze inhoud niet kopiëren, gebruiken of openbaar maken.

Wil je (een deel van de) inhoud uit dit boek overnemen, vraag dan schriftelijk om toestemming via [team@sterinzorg.nl](mailto:team@sterinzorg.nl). Dankjewel.

**Medische disclaimer**

Dit boek is geschreven om de lezer te informeren en niet om medisch of persoonlijk advies te geven. Raadpleeg een arts voordat je actief gebruikmaakt van tips, adviezen en/of oefeningen, wanneer je lichamelijke en/of geestelijke problemen ervaart. De informatie in dit boek is verzameld uit vele verschillende bronnen en gebaseerd op persoonlijke ervaringen. In dit boek worden geen gezondheidsclaims gedaan.

# Dit boek is voor jou

Aan degene die bereid is de mysteries van het einde te omarmen. Je bent hier aangekomen en ik draag dit boek op aan jou, moedige lezer. Jij die als mantelzorger, stervensbegeleider, levenseinde doula, zorgprofessional, therapeut of coach met moed en compassie het avontuur van leven en sterven durft te verkennen.

Ik hoop dat dit boek je inzichten biedt, je hart opent en je helpt om met nog meer liefde en wijsheid aanwezig te zijn bij diegene die je begeleidt. Moge het je ondersteunen op je reis en bijdragen aan een diepere verbinding met de ziel – in leven en sterven.

**Door Ineke Visser**

Spreker | Schrijver | Trainer, Auteur van o.a. 'Licht op sterven'.

Oprichter Landelijk Expertisecentrum Sterven

# Voorwoord

Het boek dat Diana Stassen - palliatief wijkverpleegkundige met een fascinatie voor het menselijke en mysterieuze aspect van het levenseinde - schreef, is een uitnodiging om met ziel en zaligheid te leven én te sterven. Zij wil laten zien dat er naast de verdrietige en nare kanten van het stervensproces ook veel schoonheid en wijze lessen te vinden zijn. Daarnaast geeft zij praktische handvatten voor stervensbegeleiding, zodat mensen zich zekerder voelen in hoe ze kunnen ondersteunen in deze fase. Doel van dit boek is vooral om de lezer te bemoedigen en een hart onder de riem te steken. En dat is precies wat zij doet. Met kennis van zaken en een wijs en liefdevol hart.

Met haar persoonlijke ervaring, het overlijden van haar oma tweeëntwintig jaar geleden, te lezen in de inleiding, trekt Diana je direct mee het boek in. De liefdevolle en aandachtige sfeer waarin zij dat doet, blijft voelbaar in het hele boek, ook als het om praktische zaken gaat.

In *'De ziel terug in stervensbegeleiding'* besteedt Diana Stassen uitgebreid aandacht aan het levenseindeplan. Een onderwerp dat draait om 'verantwoordelijkheid nemen' en niet om de idee dat het leven maakbaar is, om regie of controle. Wanneer regie en controle ten grondslag liggen aan het opstellen van een dergelijk plan zijn grote frustraties niet ondenkbaar wanneer het anders loopt. Verder aandacht voor de mogelijkheden die Nederland biedt als het om het levenseinde gaat zoals euthanasie, palliatieve sedatie en bewust stoppen met eten en drinken. Ook rouw, zelfzorg en informatie over de meest voorkomende vormen van kanker, hartfalen en dementie krijgen een plek in dit boek.

Terecht schuwt Diana Stassen niet om 'het heilige' van het moment van sterven te benoemen, het belang van het bewaren van de stilte, het stoppen met alles wat je aan het doen bent wanneer het moment daar is en om de tijd even stil te laten staan. 'Bescherm dit heilige moment', schrijft ze. Daarom ook aandacht voor het waken bij

iemand in de actieve stervensfase en na overlijden. Waken is met liefdevolle aandacht en zorg bij een stervende zijn in de laatste levensdagen. Je neemt afscheid en zorgt dat de stervende comfortabel is. Net als Diana Stassen beschouw ik waken als een betekenisvolle en liefdevolle manier van zorg: intiem, kostbaar en wezenlijk. Niet alleen voor de stervende, maar ook voor jou als je waakt aan het sterfbed, en een andere dimensie van tijd betreedt. Reden waarom Diana Stassen het waken als heilig werk benoemt.

De titel *'De ziel terug in stervensbegeleiding'* verwijst niet alleen naar het belang van het bezielen van praktische, taakgerichte en medische handelingen door zorgprofessionals. Het verwijst ook naar haar visie dat alles energie is. Energie die nooit verloren gaat maar wel van 'vorm verandert. Daarom ook ruimte voor spiritualiteit in de zorg voor stervenden die verder gaat dan het huidige palliatieve zorgmodel. Niet voor niets laat zij jou als lezer kennismaken met de Zeven-lagen benadering®, die een gelaagdere kijk op sterven biedt en die ik beschreef in mijn boek *'Licht op sterven. Inzichten en ervaringen vanuit een verruimd bewustzijn'*.

Door de regels heen lees je het pleidooi voor een natuurlijk stervensproces. Sterven, zo schrijft ze, is als een kaars die langzaam opbrandt en uiteindelijk dooft. Je weet nooit precies wanneer dit gebeurt. De overgang is geleidelijk en subtiel. Het is een prachtig en heilig moment. Een heilige ruimte creëren is dan heel fijn om te doen. Diana Stassen laat je met veel zorg en aandacht zien en ervaren hoe je het proces op een rustige en harmonieuze manier kunt ondersteunen. Intermezzo's met praktische tips, oefeningen, reflectievragen, talrijke ervaringen uit de praktijk en bonus materiaal, via een QR-code te bereiken, maken deel uit van dit complete boek.

De doelgroep van het boek bestaat uit mensen die zorgen voor stervenden. Denk aan zorgverleners die dat willen doen vanuit een holistische visie, vrijwilligers van een VPTZ of hospice, maar zeker ook levenseinde doula's en naasten die zorgen voor bijvoorbeeld een partner of ouder.

Een fijn, prettig en praktisch boek met voor iedereen iets om uit te halen. Een boek om op te pakken, weg te leggen en opnieuw op te pakken. Een boek dat je helpt ontdekken hoe je rust en vertrouwen brengt aan het sterfbed.

Ik ben ervan overtuigd dat *'De ziel terug in de stervensbegeleiding'* een belangrijke bijdrage kan zijn aan de transformatie van angst in vertrouwen.

**Ineke Visser**

*~ als het om sterven gaat ~*

## INHOUDSOPGAVE

<b>Hoofdstuk 1   Verborgen parels van ondersteunen in de laatste levensfase .....</b>	<b>14</b>
1. Ontroerend mooi.....	15
2. Waarom mensen ondersteunen in de laatste levensfase.....	15
3. Waarom mensen juist níét ondersteunen in de laatste levensfase.....	21
<b>Hoofdstuk 2   Over het leven, sterven, de dood en daarna .....</b>	<b>31</b>
1. Visie op leven en dood .....	32
2. Ons lichaam sterft en dan...?.....	32
3. Nabij Doodervaringen (NDE).....	35
4. Reis van de ziel .....	39
5. Geboren worden en sterven als overgang.....	41
<b>Hoofdstuk 3   Sterven, hoe gaat dat? .....</b>	<b>46</b>
1. Zorgvuldige voorbereiding .....	47
2. Het moment van sterven en het stervensproces.....	47
3. Verwacht overlijden of plotselinge dood.....	48
4. Sterven benaderd vanuit een holistisch perspectief - Zeven-lagen benadering® .....	50
5. Sterven benaderd vanuit de elementenleer.....	52
6. Sterven en rouw .....	56
7. Wat is goed sterven voor jou?.....	63
8. Ga voor magie.....	64
<b>Hoofdstuk 4   Wat als je niet meer beter wordt: de vier fasen van afscheid nemen en sterven.....</b>	<b>66</b>
1. Slecht nieuws.....	67
2. Vier fasen van afscheid nemen en sterven .....	67
3. Fase 1: De shockfase - het besef van sterfelijkheid .....	68
4. Fase 2: De stabilisatiefase - voorbereiding op een comfortabel levenseinde .....	72
5. Fase 3: De actieve stervensfase - het lichaam overlijdt, de ziel laat los .....	76
6. Fase 4: De fase na overlijden - nazorg en definitief loslaten.....	90
<b>Hoofdstuk 5   Een goede voorbereiding geeft rust en vertrouwen.....</b>	<b>97</b>
1. De tijd dringt.....	98
2. Het Levenseindeplan .....	98
3. De twee belangrijkste vragen.....	100
4. De BRAINS-techniek - een hulp bij keuzes maken .....	106
5. Het Levenseindeplan .....	112
<b>Hoofdstuk 6   Hoe we sterven, de keuzes die Nederland biedt.....</b>	<b>115</b>
1. Welke keuzes zijn er?.....	116
2. Natuurlijk sterven.....	116
3. Stoppen met eten en drinken .....	118
4. Euthanasie en hulp bij zelfdoding.....	119

5.	Palliatieve sedatie.....	130
6.	De verschillen tussen euthanasie en palliatieve sedatie op een rij .....	133
<b>Hoofdstuk 7   Ondersteunen bij de meest voorkomende ziektes .....</b>		<b>135</b>
1.	De impact van ziektes .....	136
2.	Wat is kanker?.....	138
3.	Long- en hartfalen.....	149
4.	Dementie .....	151
<b>Hoofdstuk 8   Magisch Waken .....</b>		<b>155</b>
1.	Wat is waken? .....	156
2.	Je hoeft het niet alleen te doen .....	156
3.	Magisch waken .....	157
4.	Een goede voorbereiding.....	158
5.	Waken als heilig werk.....	159
6.	Holding the space.....	160
7.	Een heilige ruimte creëren.....	162
8.	Terminale onrust of de donkere nacht van de ziel.....	176
9.	Visioenen of levenseinde ervaringen.....	178
10.	Wat als je het moment van overlijden mist.....	178
11.	Wat als je niet aanwezig kunt zijn bij het overlijden? .....	180
12.	Wat als de stervende niet overgaat? .....	180
13.	Waken na overlijden.....	180
<b>Hoofdstuk 9   Zorgen voor jezelf .....</b>		<b>182</b>
1.	Voor jezelf zorgen is wijsheid .....	183
2.	Wat is goede zelfzorg? .....	183
3.	Zelfzorg begint met zelfkennis .....	185
4.	Kies en bewaar je positie .....	187
<b>Hoofdstuk 10   Pionieren als Stervensgoed levenseinde doula.....</b>		<b>191</b>
1.	De hele mens zien.....	192
2.	De geboorte van de Stervensgoed levenseinde doula .....	192
3.	Welke ondersteuning mag je van een Stervensgoed levenseinde doula verwachten?.....	194
4.	Manieren van samenwerken .....	198
5.	Gun jezelf/een ander op tijd een levenseinde doula.....	199
6.	Slotakkoord: Drie instrumenten van de Stervensgoed levenseinde doula.....	202
Dankwoord .....		209
Cursussen en opleiding Ster in Zorg.....		210
Literatuurlijst .....		211
Websites en online bronnen .....		212
Bijlage Inspirerende websites .....		213
Register.....		214



## INTRO

# De kracht van rituelen

Rituelen spelen een belangrijke rol in dit boek omdat ze zo helpend en veelzeggend zijn, vooral op momenten dat woorden tekortschieten. Dit gebeurt regelmatig tijdens de laatste levensfase. Het is een onrustige en onzekere tijd met veel, vaak heftige emoties.

De symbolische handelingen van een ritueel helpen ons verbinding te maken met onszelf en met anderen, of we nu samen zijn of niet. Ze geven op een of andere manier rust en vertrouwen.

Rituelen hoeven niet groots of religieus te zijn, maar mogen juist eenvoudig en persoonlijk blijven. Een passend ritueel is vaak klein aan de buitenkant, maar groots en diepgaand aan 'de binnenkant'. Hoe vaak steek jij bijvoorbeeld een kaarsje aan om iemand te steunen of te herinneren? Een simpele handeling (de buitenkant) die tegelijkertijd diepe emoties en herinneringen kan raken (de binnenkant). Dat is de kracht van rituelen.

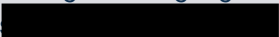
Die kracht van rituelen zit behalve in de eenvoud ook in de intentie die we vooraf zetten. Met welk doel voeren we dit ritueel uit? Wil je bijvoorbeeld herinneringen creëren voor na het overlijden, wil je rust brengen aan het sterfbed of wil je de overledene bedanken en eren? Voor alle momenten, voor, tijdens en na overlijden zijn er waardevolle en helpende rituelen. Je vindt er veel in dit boek.

Rituelen verrijken ons bewustzijn en hebben de unieke kracht om energie te transformeren. Daarom zijn ze van onschatbare waarde in de laatste levensfase.

Ik hoop van harte dat de beschreven rituelen je helpen met meer rust en vertrouwen te ondersteunen in de laatste levensfase.

### **Bonus**

Aan het einde van elk hoofdstuk vind je waardevolle extra's onder Bonus. Het zijn extra's die jouw ondersteuning in de laatste levensfase verder helpen verdiepen. Van praktische lijstjes tot transformerende meditaties en diepgaande oefeningen.

Je hebt gratis toegang tot deze extra's via de QR-code of 

**BONUS**



# Inleiding

Mijn oma blaast haar laatste adem uit als ik 22 jaar ben. Het is de eerste keer dat ik van dichtbij betrokken ben bij het overlijden van een dierbare. Een bijzondere ervaring, want ik zie haar 'gaan'.

Mijn oma verblijft jarenlang in een verpleeghuis met uiteindelijk een vergevorderd stadium van dementie. Van een lieve verwen-oma verandert ze in een schim van wie ze was. Voor haar vervaagt de wereld om haar heen steeds verder. Uiteindelijk werken alleen haar reflexen nog: ze slikt de aangereikte lepels pap door en ontdoet zich er vanzelf van, in een incontinentieluier.

Jarenlang verkeert ze in deze toestand, terwijl haar hart onverstoorbaar blijft kloppen. Geen knipperende ogen en geen glimlach of blijk van herkenning, wanneer ik de kamer binnenkom, maar slechts gestaar in de verte. Ze kijkt in het niets.

Tot het moment van overlijden. Ze ligt met longontsteking in bed, terwijl ze van een geestelijke de ziekenzalving ontvangt. Ik sta naast haar bed en kijk naar haar lijkleke, ingevallen gezicht met spits geworden neus. Aan die ingevallen wangen ben ik al gewend, want ze draagt haar gebit al lange tijd niet meer. Terwijl ik haar hand in de mijne houd en met de andere hand mijn moeder, haar dochter, vasthoud, luisteren we naar haar ademhaling. Het ritme vertraagt en wordt steeds oppervlakkiger.

Plotseling opent mijn oma haar ogen. Eerst voorzichtig en even later met een heldere blik. Een blik die we al jarenlang niet meer hebben gezien. Heel langzaam kijkt ze de kamer rond. Haar ogen zoeken de onze. Ik zie herkenning. Er volgt een klein goedkeurend knikje, maar zo petite, dat ik twijfel of ik het wel echt heb gezien. En toch, intuïtief weet ik zeker dat dit knikje de laatste groet van mijn oma is. 'Het is goed zo', fluister ik.

Een inademing volgt niet meer.

Ik zie haar ziel 'opstijgen' alsof het een soort deken van mist is die bij haar vandaan glijdt. Ik herinner me de totale ontspanning van mijn oma, die is voelbaar, met een gelukzalige glimlach op haar gezicht. De verkramping maakt plaats voor sereniteit en rust. Intuïtief sluit ik haar ogen door met mijn vingers zachtjes over haar oogleden te strijken. Mijn oma is vredig heengegaan.

Over dit mooie, diepmenselijke en wonderlijke deel van sterven heb ik in mijn opleiding tot verpleegkundige en later tot palliatief (wijk)verpleegkundige niets geleerd. In die rol krijg ik een afgemeten tijd voor de afgesproken verpleegkundige zorg die ik volgens protocol rapporteer. Dan ga ik door naar de volgende cliënt. De zorg dient 'evidence based' en efficiënt te zijn. De medische en lichamelijke zorg is cruciaal, ook in de laatste levensfase. Maar deze zorg mag nooit alleen de hoofdzaak zijn, zeker niet als het gaat om stervensbegeleiding. Dan ontnemen we elkaar een troostrijk afscheid dat rouwen zoveel dragelijker kan maken.

## **Ik zie sterven als de laatste, zeer waardevolle, fase van dit leven.**

---

Ik schrijf dit praktische handboek vanuit de visie dat alles energie is en dat energie nooit verloren gaat, maar wel van vorm verandert. Sommigen weten het intuïtief, anderen weten het omdat de wetenschap het heeft aangetoond. Voor mij persoonlijk is het een combinatie van beide. De levensenergie in ieder mens noem ik ziel.

Daarom gaat dit boek over veel meer dan het lichamelijke deel van sterven. Ik ga je zeker uitleggen wat er met een lichaam gebeurt en hoe je voor comfort zorgt. Maar je leert ook over wat een ziel doormaakt en ervaart. Als je aan het sterfbed staat, is het namelijk heel fijn om te weten wat je ongeveer kunt verwachten en doen. Met deze kennis kun jij je voorbereiden en anderen helpen om het hele proces te zien voor wat het is. Een lichaam dat met een laatste adem het leven loslaat en een ziel, een energie, die overgaat naar een andere dimensie.

Mijn persoonlijke kijk op sterven en wat er daarna gebeurt, kleurt in hoge mate mijn manier van leven. Ik zie sterven als de laatste, zeer waardevolle, fase van dit leven. Zowel mijn leven als mijn sterven wil ik met ziel en zaligheid beleven en anderen aanmoedigen hetzelfde te doen. Bezig zijn met stervensbegeleiding is voor mij echt een zielsmissie. Het voelt niet zozeer als een keuze, maar als iets dat ik 'gewoon' te doen heb in dit leven. Ik hoop dat ik je inspireer met mijn beleving en ervaring, maar vorm vooral je eigen visie en werk met wat bij jou past. Dat is mijn uitnodiging aan jou.

In hoofdstuk 1 lees je meer over wat mensen motiveert, of juist afschrikt, om te ondersteunen in de laatste levensfase. Waarin herken jij je? In hoofdstuk 2 en 3 nodig ik je uit om me nieuwsgierig en met open hart te volgen op een verkenning van leven, sterven en de dood en hoe ze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Wanneer iemand te horen krijgt dat ze niet meer beter wordt, gebeurt er heel veel. Om je inzicht te geven in de verschillende processen, beschrijf ik in hoofdstuk 4 de vier fasen van afscheid nemen en sterven en hoe je daarin ondersteunt. Ook hoofdstuk 5 is heel praktisch. Dat gaat over hoe een goede voorbereiding rust en vertrouwen geeft.

In Nederland kun je op verschillende manieren zelf invloed uitoefenen op hoe en wanneer je gaat sterven. Hoe we sterven en de keuzes die Nederland biedt, is het onderwerp van hoofdstuk 6. Het gaat over de verschillen tussen palliatieve sedatie en euthanasie en wanneer je ervoor kunt kiezen. En over de misverstanden die vaak voorkomen. Hoofdstuk 7 is een lichamelijk hoofdstuk over ondersteunen bij de meest voorkomende ziektebeelden, zoals kanker, long- en hartfalen en dementie. Hoofdstuk 8 gaat over de ziel en heet Magisch Waken. Het leven is nergens zo diep voelbaar als vlak voor het einde. Het is de tijd van rust bewaren en een heilige ruimte creëren waarin de stervende en de mensen om haar heen op een rustige manier afscheid van elkaar kunnen nemen. Een heilige ruimte creëren is fijn om te doen. Ik laat je zien hoe. Omdat voor een ander zorgen in de laatste levensfase vaak veel van je vraagt, gun ik je ook goede zelfzorg, zoals in hoofdstuk 9 beschreven. Tot slot laat ik je in hoofdstuk 10 kennismaken met de Stervensgoed levenseinde doula en haar zinvolle en rijke werk. In het slotakkoord vind je nog drie waardevolle instrumenten om mensen met hart en ziel te ondersteunen in de laatste levensfase.

Mijn missie is geslaagd, wanneer dit boek je inspireert om in de laatste levensfase zowel de praktische zorg als het mysterie van leven en sterven te omarmen; met warmte, aandacht en verbinding.

Liefs,  
Diana  
Oprichter van Ster in Zorg

P.S. De namen in dit boek zijn meestal niet de echte namen om de privacy van personen te beschermen. Waar je zij leest, kun je ook hij/hen lezen.



DIANA

**Ik hoop dat ik je  
inspireer met mijn  
beleving en ervaring,  
maar vorm vooral je  
eigen visie en werk  
met wat bij jou past.**

**Dat is mijn  
uitnodiging aan jou.**

## HOOFDSTUK 1

# Verborgen parels van ondersteunen in de laatste levensfase

## 1. Ontroerend mooi

Zorgen in de laatste levensfase? Is dat niet eng en naar? Waarom zou je überhaupt bezig zijn met verdriet en ellende, het leven is al zo kort? Net als een oesterschelp ziet het stervensproces er aan de buitenkant soms ruw en lelijk uit. Maar als je durft te blijven, ontdek je mooie parels.

Mensen die oprecht houden van ondersteunen in de laatste levensfase vinden zingeving, diepmenselijk contact en verbinding. Je kunt er al je liefde geven in de zorg voor anderen en ook veel over jezelf en het leven ontdekken. Het kan een leerzame en rijke tijd zijn, een troostrijke ervaring om nooit te vergeten. Anderen vinden het vreselijk, eng, heftig en te emotioneel.

Al is ondersteunen aan het sterfbed nooit makkelijk, ontroerend mooi is het vaak wel. Met de kennis, inzichten en tips in dit hoofdstuk verwacht ik dat aan het sterfbed staan (iets) minder spannend voor je is. Ben jij niet degene die angstig is, maar heb je te maken met naasten die het eng vinden, ook dan vind je hier handvatten om het proces te begeleiden en mensen meer vertrouwen te geven.

## 2. Waarom mensen ondersteunen in de laatste levensfase

Kijk ik naar de mensen om me heen, dan herken ik een aantal redenen waarom zij ondersteunen in de laatste levensfase. Misschien herken je jezelf wel in een of meer van deze redenen.

1. Je staat noodgedwongen aan het sterfbed en hebt geen keuze.
2. Ondersteunen is een heilzame manier van afscheid nemen.
3. Palliatieve zorg is niet voldoende.
4. Je voelt liefde voor en betrokkenheid bij je medemens.
5. Je wilt leren van dit leven en er vol voor gaan.
6. Het geeft je leven zin.
7. Je ziel roept je.
8. Hoe we met oud zijn, sterven en de dood omgaan moet echt anders.

### 2.1 Je staat noodgedwongen aan het sterfbed en hebt geen keuze

Vroeg of laat in je leven sterft er iemand die je kent. Binnen je gezin, familie, vriendenkring, buurt, op je werk. Misschien ben je het zelf wel. Je wordt met de dood geconfronteerd of je er nu voor open staat of niet. Je ontkomt niet aan de situatie.



Hoe ingewikkeld, moeilijk en verdrietig het ook is, je hebt altijd een keuze hoe je ermee omgaat.

Je kunt je er (deels) op voorbereiden, bijvoorbeeld door (delen van) dit boek te lezen zoals jij nu doet. Nog belangrijker: praat er met elkaar over als het even kan. Wat wil de persoon die gaat overlijden? Het geeft rust om te weten wat je kunt verwachten en wat je praktisch kunt doen of juist laten. Sta je dicht bij de persoon die gaat sterven en wordt er veel van je gevraagd, bijvoorbeeld omdat je mantelzorgder bent, dan is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Dit is zo belangrijk dat ik er een apart hoofdstuk aan besteed (hoofdstuk 9). Want soms duurt een stervensproces weken of zelfs maanden.

## **Veerkracht, de kracht om mee te bewegen met wat er gebeurt, heeft veel invloed op rust en comfort in de laatste levensfase.**

Als Stervensgoed levenseinde doula en palliatief wijkverpleegkundige heb ik talloze mensen bijgestaan tijdens hun laatste levensfase. Ik mocht luisteren naar ontelbare verhalen van naasten. Deze ervaringen hebben me veel geleerd en ik verwonder me regelmatig over de manier waarop mensen, zelfs midden in diepgaande en traumatische ervaringen, toch een vorm van schoonheid vinden. Natuurlijk is dat niet altijd zo, maar ik heb ingezien dat niet zozeer de omstandigheden bepalen hoe de laatste levensfase verloopt, maar de manier waarop mensen in staat zijn om met die omstandigheden om te gaan. Veerkracht, de kracht om mee te bewegen met wat er gebeurt, heeft veel invloed op rust en comfort in de laatste levensfase.

Een Stervensgoed levenseinde doula, biedt niet-medische ondersteuning aan de stervende en hun naasten. Ze helpt bij het creëren van een liefdevolle omgeving, ondersteunt bij beslissingen en zorgt voor een waardig afscheid. Haar werk richt zich op het verminderen van angst en het bevorderen van verbinding. In hoofdstuk 10 lees je er meer over.

## 2.2 Ondersteunen is een heilzame manier van afscheid nemen

Een rouwproces begint niet wanneer iemand is overleden, maar start op het moment dat je beseft dat alles gaat veranderen. Je verliest misschien toekomstdromen, een gevoel van onaantastbaarheid of er ontstaat angst voor het onbekende. Ondersteunen bij een levenseinde en de voorbereiding hierop, is een heilzame manier van afscheid nemen. Het is een manier van samen rouwen. Afscheid nemen gaat om loslaten, verdriet, boosheid, angst, onzekerheid en alle andere emoties die daarbij komen kijken.

Maar weet dit: het is nooit alleen verdrietig of naar; het is ook de tijd om samen nog nieuwe betekenisvolle herinneringen te maken en bestaande herinneringen te koesteren en te eren. Het laatste hoofdstuk van het leven geeft vaak een diepe intimiteit als je gevoelens, verhalen, verwachtingen en wensen met elkaar deelt. Dat kan gaan over de mooie dingen, maar zeker ook over pijnlijke zaken die onbesproken zijn gebleven. Ondersteunen bij het afscheid, in al zijn rauwheid, verrijkt de relatie en is helend voor alle betrokkenen, zoals dit voorbeeld van Peter laat zien:

*De ruimte is goed gevuld door het hoog-laagbed in het midden van de woonkamer en de volwassen kinderen rondom. Peters lichaam zakt weg in de dikke kussens achter zijn hoofd en rug. Dit zijn de laatste weken van zijn leven. Ze serveren elkaar slappe koffie en halen dierbare herinneringen op. Gefluister, gelach en tissues om tranen te drogen gaan rond. Af en toe sukfelt Peter in slaap en dan schrikt hij weer wakker. 'Doen we het goed?', vraagt de zoon aan mij. Ik knik bevestigend. Twee weken later belt zijn moeder me. Ze vertelt dankbaar over deze laatste dierbare momenten met haar man en kinderen.*

## 2.3 Palliatieve zorg is niet voldoende

Je krijgt (on)gewenst de rol van mantelzorger. Je ouder, partner of andere dierbare is ernstig ziek en de grootste wens is om thuis te blijven tot de laatste adem. Of misschien is er geen andere plek beschikbaar die de zorg kan waarborgen, zoals een hospice of een verpleeghuis.

Misschien krijg je ondersteuning van de thuiszorg, maar in de laatste levensfase is er meer nodig dan de beperkte tijd van de wijkverpleegkundigen en verzorgenden die op huisbezoek komen. Zelfs als de stervende persoon is opgenomen op een verpleegafdeling is naar mijn mening meer ondersteuning noodzakelijk dan het verplegend personeel wegens tijdsdruk kan bieden. Zomaar een voorbeeld uit de praktijk.

*Ik loop de kamer in en tussen de bijna gesloten gordijnen valt een straaltje zonlicht naar binnen. Het schijnt precies op haar uitgemergelde bleke gezicht. Haar ogen zijn gesloten en haar ademhaling is oppervlakkig. Als verpleegkundige oproepkracht ben ik op een verpleegafdeling voor mensen met dementie die 24 uur per dag toezicht nodig hebben. Mijn collega loopt achter me aan en dient de vrouw een morfine-injectie toe volgens voorschrift van de arts. 'Het duurt niet lang meer', zegt ze en ze loopt de kamer weer uit. Nog negentien bewoners die onze aandacht nodig hebben. De vrouw blijft moederziel alleen achter op haar steriele kamer.*

Vanuit medisch oogpunt ontvangt deze stervende vrouw de zorg die noodzakelijk is. Vanuit menselijk oogpunt schieten we hier zwaar te kort. Dat is zeker geen verwijt aan de toegewijde verpleegkundige. Zij vervult haar rol vakkundig en met liefde.

Goede stervensbegeleiding gaat verder dan de medische zorg voor degene die stervende is. Ook de nabestaanden verdienen aandacht en begeleiding. Palliatieve zorg van professionals alleen is niet voldoende. Dat heeft zeker ook met het gebrek aan tijd te maken. In die laatste levensfase heeft ieder mens vooral de aanwezigheid, aandacht en emotionele steun van anderen nodig; van familie, vrienden, buren of misschien een vreemde die stil wil staan om naar haar verhaal te luisteren. Wat zou jouw rol kunnen zijn in dit menselijke contact? Je leest er in dit boek alles over.

#### **2.4 Je voelt liefde voor en betrokkenheid bij je medemens**

Wellicht is zorgen voor anderen je met de paplepel ingegoten. Of misschien heb je het 'zorg-gen' en word je heel gelukkig van zorgen; het is jouw manier om je liefde voor en betrokkenheid bij je medemensen te tonen. Zowel als zorgprofessional, vrijwilliger in een hospice of de terminale thuiszorg of als mantelzorger, kun je jouw warmte delen en een diepe verbinding met de ander maken.

Ondersteunen in de laatste levensfase is dus veel meer dan alleen een (medische) noodzaak. Het is een bijzondere daad van liefde, compassie en menselijkheid. En het gaat niet alleen om de stervende persoon, maar ook om de blijvende impact op iedereen die bij het stervensproces betrokken is. Het is bijzonder, hartverwarmend, verbindend en leerzaam om aanwezig te zijn bij een levenseinde.

Dit is ook een belangrijke reden voor mensen om levenseinde doula te worden. Een cursist van Ster in Zorg zei het zo treffend: 'Je blijft niet dezelfde mens wanneer

je betrokken bent in de laatste levensfase; je verandert. Soms merk je het zelf niet eens op, maar het leven geeft je meer diepte.'

## 2.5 Je wilt leren van dit leven en er vol voor gaan

Ieder van ons krijgt het leven cadeau, inclusief de zekerheid dat dit leven eindig is en we uiteindelijk dood gaan. Diep in ons hart weten we dat natuurlijk wel, maar meestal zijn we er niet bewust mee bezig. Totdat we geconfronteerd worden met een collega die overlijdt, een ouder die broos wordt en sterft of nieuws over een goede vriend die zelfmoord heeft gepleegd. De dood schudt je wakker en laat je intens voelen dat je eigen houdbaarheidsdatum ook beperkt is. Dat besef maakt de tijd die je als mens hebt extra kostbaar.

Door bezig te zijn met de dood ben je bezig met het leven. Het leven is namelijk nergens zo tastbaar als vlak voor de dood. Het levenseinde is puur en naakt, soms letterlijk bloot. Maskers vallen af aan het sterfbed. Alles wat we in onze westerse maatschappij belangrijk vinden, zoals familie en vrienden, geld, status en spullen, laat je achter wanneer je sterft. De dood helpt relativeren en problemen in perspectief te zien zoals dit voorbeeld laat zien:

*'Niks doet het meer', zucht ze. 'Mijn benen niet, mijn buik niet, zelfs om te poepen heb ik hulp nodig.' Ze denkt aan euthanasie, doet haar eigen onderzoek en verzamelt de feiten; wanneer is de maat vol voor haar? Het lijf is stuk, zoals ze zelf verwoordt. Er steken allerlei slangetjes uit: om voedsel toe te voeren, om de urine af te voeren en om de pijnmedicatie toe te dienen. Terwijl ik aan het bed sta, zie ik mezelf na het douchen weer naar de cijfers op de weegschaal staren. Ook ik zucht diep. Nu denk ik: lekker belangrijk die kilo's van mij!*

## 2.6 Het geeft je leven zin

Het kan zomaar zijn dat je een van die mensen bent die blij en gelukkig wordt van bezig zijn met dood en sterven. Niet vanuit een doodswens, maar vanuit een leergierige en onderzoekende houding. Misschien klinkt dit vreemd, maar onder de cursisten die zich verdiepen in het ondersteunen in de laatste levensfase is het een warme en vrolijke boel. Ze ervaren een diep gevoel van verbondenheid met het leven, zichzelf en elkaar. Ze delen inspiratie en levenslessen. Zich inzetten in de laatste levensfase draagt bij aan hun eigen levensgeluk. Het geeft hun leven zin, net zoals het mijn leven vervult met betekenis.

## 2.7 Je ziel roept je

Het kan zijn dat ondersteunen in de laatste levensfase je missie is. Verlangen is hierbij niet eens het juiste woord. Voor mij voelt bezig zijn met dit thema niet als een keuze, maar als iets dat ik "gewoon" te doen heb in dit leven. Noem het een roep van mijn ziel. Ik kan niet anders, zo voelt het. Meer mensen herkennen dit, is mijn ervaring. 'Ik moet hier iets mee' of 'dit komt steeds terug op mijn pad' of 'de dood loopt als een rode draad door mijn leven', zijn uitspraken die ik regelmatig tegenkom tijdens een training of workshop. Misschien herken je dit ook wel?

## 2.8 Hoe we met oud zijn, sterven en de dood omgaan, moet anders

De meeste mensen willen wel oud worden, maar slechts weinigen willen oud zijn. Dat snap ik wel, want oud en hulpbehoevend zijn, is verdomd moeilijk in onze huidige maatschappij. Ben je oud en hulpbehoevend, dan word je al gauw een casus voor de zorgsector. Je levert zwaar in op autonomie en privacy. Op het moment dat je sterft, neemt de uitvaartondernemer het over. We hebben geleerd om de zorg in de laatste levensfase en rondom sterven uit handen te geven. We zijn verleerd sterven als onderdeel van het leven te zien. Steeds meer mensen realiseren zich dat het anders kan.

Wat zou jij zelf willen als je oud mag worden en de hulp van anderen nodig hebt in de laatste levensfase?

Dit is mijn verlanglijstje voor mezelf en onze maatschappij.

- Ik aanvaard dat het einde nadert. Mijn dierbaren doen dat ook en laten me gaan.
- Dood en verdriet zijn bespreekbaar en brengen verbinding.
- Rouwen is helend, samen rouwen is rijkdom.
- Ik kan mijn levensverhaal afmaken zoals dat bij mij past.
- Ik heb mensen om me heen waarmee ik dat verhaal tot het eind kan delen en vormgeven: met alle emoties die erbij horen.
- Ik kan thuis in alle rust sterven, omringd door mijn dierbaren.
- Mijn ziel kan zich in alle rust losmaken van mijn lichaam.
- We zijn meer op ons gemak met onze sterfelijkheid. Het leven is prachtig omdat het eindig is.

Bezig zijn met de eindigheid van ons leven kan een bijna rebelse manier zijn om te laten zien dat het écht anders mag in onze maatschappij, of het nu gaat om ouderdom, de maakbaarheid van het leven of hoe we omgaan met elkaar en met de dood.

**Rouwen is helend, samen rouwen is rijkdom.**

### 3. Waarom mensen juist níét ondersteunen in de laatste levensfase

Ook de redenen waarom mensen een sterfbed liever vermijden, zijn heel verschillend. In mijn ervaring heeft het vaak te maken met onbekendheid met het stervensproces, eerdere nare ervaringen met afscheid nemen, te veel slechte films gezien (het gaat nooit zoals in de film), verkeerde verwachtingen of zelfs trauma's uit het verleden. Wanneer je weet wat je kunt verwachten en doen, is aan een sterfbed staan minder eng of spannend. Maar het verdriet en andere emoties blijven natuurlijk.

Sta je liever niet aan een sterfbed of wil je dit altijd vermijden, dan herken je jezelf misschien wel in een van de volgende redenen. Ik geef ook tips die je weerstand misschien verkleinen, want soms ontkom je er gewoon niet aan. Dan kun je maar beter goed voorbereid zijn.

1. Je kunt het emotioneel niet aan.
2. Je vind het doodeng.
3. Je vindt de kinderen te jong.
4. Je wilt anderen beschermen omdat ze verstandelijk niet begrijpen wat er gebeurt.
5. Ondersteunen is echt niet wenselijk of haalbaar.

#### 3.1 Je kunt het emotioneel niet aan

'Alleen het idee al! Nee, daar moet je mij niets over vragen. Dat kan ik emotioneel helemaal niet aan.' Een uitspraak die ik vaker hoor. Ook al ligt er op dat moment niemand op sterven. Denken aan en praten over sterven en de dood roept bij veel mensen angst op. Van angst, verdriet en andere 'negatieve' emoties willen we zo snel mogelijk af. Terwijl we van 'positieve' emoties als vreugde en geluk steeds meer willen. Dat is heel menselijk, zo zitten we biologisch in elkaar. Moeilijke of zware emoties voelen gevaarlijk, al zijn ze dat niet. Stel je eens voor dat je niet wegloopt en je emoties doorvoelt, terwijl je rustig in en uit blijft ademen. Wat is dan het ergste dat je dan kan overkomen? Precies, je voelt wat er te voelen is. Dat kan best heftig zijn, maar aan gevoelens ga je niet dood. Als je wilt voelen wat er te voelen is, word je 'zachter' en ben je beter aanspreekbaar. Je contact met mensen verbetert. Daar heb je een leven lang, iedere dag plezier van.

Ik probeer mijn emoties te zien als goede vriendinnen die op bezoek komen om me wat te vertellen. De Perzische dichter en filosoof Rumi schreef er een mooi gedicht over. Het heet Mens-zijn is een herberg.

# Mens-zijn is een herberg<sup>1</sup>

Mens-zijn is een herberg,  
Elke ochtend arriveert er een ander,  
Een vreugde, een depressie, een laagheid,  
Een moment van bewustzijn daagt op  
Als een onverwachte bezoeker.

Verwelkom en vermaak ze allen!  
Behandel iedere gast met eerbied,  
Al is het een schare verdriet  
Die je huis heftig  
Van zijn meubilair ontdoet.

Misschien ruimen ze je huis leeg  
Voor een nieuwe verrukking,  
De donkere gedachte,  
De schaamte,  
De boosaardigheid...

Treed ze met een lach, bij de deur, tegemoet  
En nood ze binnen.  
Wees dankbaar voor wie er komt;  
Ieder van hen is immers gezonden  
Als een leidsman(vrouwe)  
Van boven...

- Rumi

<sup>1</sup> Uit: Wat je zoekt, zoekt jou: een mystieke reis door het leven van de Perzische dichter Rumi, Kader Abdolah, uitgeverij Prometheus, november 2022

Ik nodig je uit al je emoties welkom te heten. Misschien ben je dat al gewend. Zo niet, oefen er dan mee in rustige tijden. Zo bereid je je voor op emotioneel zwaarder weer. Want sterven en de dood horen bij het leven.

### **3.2 Je vindt het doodeng**

En dan is het zover. Iemand overlijdt, mensen verwachten wat van je, maar je vindt het doodeng om aan een sterfbed te staan. Weet dan dat dit normaal is. Met meer dan 25 jaar ervaring vind ik het ook nog spannend omdat ik nooit precies weet wat ik aantref, als ik voor het eerst bij een stervende op bezoek kom. Is er angst? Is er onrust? Complicaties? Familiedoe? Word ik emotioneel geraakt? Wat het ook is, alles is oké. Ik heb met mezelf de afspraak gemaakt dat ik hoe dan ook kom opdagen, hoe ingewikkeld of moeilijk ik het ook vind.

## **Weet dat afscheid nemen van een dierbare niet traumatisch hoeft te zijn.**

---

Weten wat je ongeveer kunt verwachten helpt om angst en onzekerheid te verminderen of er beter mee om te gaan. Lees een boek (je bent al goed bezig 😊), luister naar podcasts over dit thema en praat met mensen die ervaring hebben. Het is oké als dat stap voor stap gaat. Onderzoek jouw ideeën en overtuigingen en controleer of deze kloppen met de realiteit. Mensen hebben nare spookgedachten in hun hoofd, die gelukkig meestal niet realistisch zijn.

Word je min of meer gedwongen geconfronteerd met ondersteunen in de laatste levensfase, vraag dan om de hulp die je nodig hebt. Creëer een veilige omgeving met naasten, vrijwilligers en/of professionals. Vraag een geestelijk verzorger, palliatief verpleegkundige, arts, psycholoog en/of een levenseinde doula om je stap voor stap te begeleiden in jouw tempo. Weet dat afscheid nemen van een dierbare niet traumatisch hoeft te zijn. Erken je gevoelens van angst of spanning en weet dat je ze niet hoeft op te lossen. Nodig ze aan tafel, het is oké. Dát inzien kan al een verademing zijn. Wie heeft bedacht dat alles maar leuk en ontspannend moet zijn?

Ik gun iedereen een rustig verloop van het stervensproces, maar je kunt niet alles regisseren. Controle over de situatie hebben is een illusie. Die onzekerheid is spannend en kan een gevoel van machteloosheid oproepen. Het vraagt om meebewegen met wat is, om overgave aan en vertrouwen in iets dat groter is



dan wijzelf. Daar geven we allerlei namen aan: bewustzijn, levensenergie, de ziel, goddelijke energie, God, het universum, de natuurlijke cyclus van leven en dood, spirituele aanwezigheid, menselijke verbondenheid of collectieve wijsheid. Ik heb het verder vooral over bewustzijn en ziel. Overgave en vertrouwen in 'iets groters' geven rust en kracht in moeilijke momenten, vooral in het stervensproces.

Voor mij betekent dit onder andere dat ik mediteer en mensen benader vanuit zo veel mogelijk innerlijke rust. Dit helpt mij om me niet mee te laten slepen door de emoties van het moment, zodat ik er echt kan zijn voor de stervende en hun naasten. Voel je je angstig? Ga op zoek naar je moed, heb vertrouwen (in jezelf) en zoek steun bij anderen voordat het te laat is, zoals voor Daniëlle in dit voorbeeld:

*Daniëlle heeft spijt. Haar schoonmoeder is onlangs overleden na een kort, maar intensief ziekbed. Daniëlle is één keer langs geweest in de afgelopen weken en enorm geschrokken van hoe haar schoonmoeder er toen uitzag. Ze had haar verward en halfnaakt aangetroffen, terwijl ze haar kende als een keurige en altijd onberispelijk geklede en gekapte dame.*

*Daniëlle wist niet wat ze met de situatie aan moest. Ze verzon steeds een smoes om niet langs te gaan. Nu heeft ze dubbel verdriet; aan de ene kant om het overlijden van haar schoonmoeder en aan de andere kant door de teleurstelling in zichzelf. Ze baalt dat ze zich heeft laten leiden door haar angst in plaats van haar moed en dat ze er met niemand over heeft gesproken. Nu is het te laat.*

Als Stervensgoed levenseinde doula zou ik Daniëlle graag de steun bieden die ze nodig had in deze situatie. De schok toen ze haar schoonmoeder verward en halfnaakt aantrof, moet enorm geweest zijn. Haar schoonmoeder die altijd zoveel zorg besteedde aan haar uiterlijk. Ontzetting, (plaatsvervangende) schaamte en verdriet zijn zomaar een paar heftige emoties die je kunnen overvallen aan een sterfbed. Dat is heel normaal. Behalve achteraf luisteren naar Daniëlle, had ik haar willen voorbereiden op de naakte waarheid van haar schoonmoeders proces met informatie en tips. Want wie goed is voorbereid, is minder bang. Dan is het beter haalbaarder om moedig aanwezig te zijn.

### **3.3 Je vindt de kinderen te jong**

Soms zijn er jonge kinderen betrokken bij de persoon die sterft. Wanneer is een kind eraan toe om geconfronteerd te worden met het feit dat ieder leven eindig is? En hoe doe je dat dan? Of vertel je niets?

## Als we op jonge leeftijd leren hoe we met pijn en verdriet omgaan, hebben we hier ons hele leven profijt van.

---

Ieder kind is anders en gaat afhankelijk van zijn ontwikkeling en leeftijd anders om met emoties. Als we op jonge leeftijd leren hoe we met pijn en verdriet omgaan, hebben we hier ons hele leven profijt van. We ontkomen in het leven niet aan pijn, angst en verdriet. Het hoort bij onze menselijke ervaring.

Jonge kinderen nemen de wereld puur waar en overzien nog geen consequenties of gevolgen. Dat is het perspectief van volwassenen. Als volwassenen maken we het onnodig ingewikkeld door om zaken heen te draaien en niet duidelijk te zijn. Bijvoorbeeld door te zeggen: "Oma is gaan slapen" of "opa is op reis gegaan". Wanneer wordt oma dan weer wakker en komt opa dan weer thuis? Wat doe je als 'gaan slapen' blijkbaar betekent dat je niet meer wakker wordt? Zo wordt gaan slapen wel heel gevaarlijk. Jonge kinderen hebben veel fantasie en maken zich een voorstelling die vaak heftiger is dan de werkelijkheid.

Natuurlijk is het belangrijk om in te schatten wat een kind aankan, maar wees altijd eerlijk. Zo bied je een kind veiligheid. Dat doe je ook door ze ruimte te geven om vragen te stellen. Geef duidelijk antwoord en houd het bij de feiten. Maak het niet beladen of geheimzinnig. Het kan zo simpel zijn als in dit voorbeeld.

*Bram is een jaar of zes. Zijn opa is net overleden. Hij komt me vertellen dat zijn opa dood is. 'Wat is dood?', vraagt hij. 'Wat denk jij?', vraag ik. Hij antwoordt: 'Opa heeft geen pijn meer. Hij kan ook niet meer spelen met de lego.' Bram haalt vervolgens zijn schouders op en loopt weer weg.*

Kinderen vinden het vaak fijn om iets te doen. Kijk eens op de pagina *Tips om jonge kinderen eenvoudig bij sterven en dood te betrekken*. Ik moedig het aan om kinderen op deze manier te betrekken, zodat ze zich minder snel eenzaam of buitengesloten voelen. Daarnaast leren ze uiting geven aan verdriet. Laat kinderen bijvoorbeeld een kleurplaat of tekening voor oma maken, een liedje zingen of een kaarsje aansteken; wat bij het kind en de leeftijd past. Dwing niet, maar geef een kind de ruimte om de situatie te (v)erkennen.

# Tips om jonge kinderen eenvoudig bij sterven en dood te betrekken

Jonge kinderen betrekken bij het afscheid helpt hen om beter met het verlies om te gaan. Kies iets dat past bij de leeftijd en behoeften van het kind en/of vraag naar eigen ideeën en wensen. Dring vooral niets op, maar geef alle ruimte, ook om niets te doen.

Hier volgt een aantal voorbeelden.

- Een tekening maken voor de overledene (en deze in of bij de kist of bij de urn leggen).
- Een liedje zingen dat betekenisvol is of dat ze samen hebben gezongen.
- Een kaarsje aansteken als symbool van licht en herinnering.
- Een verhaaltje of herinnering delen over een mooi moment met de overledene.
- Bloemen plukken en samen een boeket maken om neer te leggen.
- Een gedichtje schrijven en voorlezen tijdens het afscheid.
- Een brief schrijven met eigen gedachten en deze bij de overledene leggen.
- Samen een fotocollage maken van mooie herinneringen en die laten zien of ophangen.
- De kist, mand of lijkwade versieren of beschilderen.
- Een speciaal knuffeldier of ander object meegeven bij de kist of urn.
- Een steen versieren met verf of stiften en deze bij het graf leggen.
- Een boom of bloemenzaadjes planten als herinnering in een tuin of op een speciale plek.

Deze activiteiten helpen jonge kinderen op hun eigen manier mee te doen en hun gevoelens te uiten tijdens het afscheid.

**Eerlijkheid helpt bij het rouwproces. Het bevordert vertrouwen en stimuleert emotionele groei.**

---

### 3.4 Je wilt anderen beschermen, omdat ze verstandelijk niet begrijpen wat er gebeurt

De dood heeft impact. Ook wanneer iemand door ziekte, een verstandelijke beperking of welke andere oorzaak dan ook, het verstandelijk niet (meer) begrijpt. Die impact reikt verder dan alleen ons verstand. Afscheid nemen raakt ook ons gevoel en onze ziel. De waarheid delen is een teken van respect, hoe moeilijk dat ook is. Zwijgen lijkt misschien makkelijker, maar doet geen eer aan de overledene of aan de persoon die geraakt wordt door het verlies. Eerlijkheid helpt bij het rouwproces. Het bevordert vertrouwen en stimuleert emotionele groei. Het voorkomt misverstanden en biedt de kans op een waardevol afscheid. Bovendien respecteer je iemands autonomie door haar de ruimte te geven om op een eigen manier met het verlies om te gaan. Soms komt zwijgen voort uit overweldigende emoties of onzekerheid over de juiste woorden of handelingen.

#### 3.4.1 Zitten overweldigende emoties in de weg?

Onbewust zijn we vaak bang voor onze eigen emoties en gevoelens, zoals angst en verdriet en projecteren die op de ander. We willen anderen beschermen, maar de vraag is of we dit wel op de juiste manier doen. Een mooi voorbeeld:

*Tijdens het festival van **Voor mijn dood**, georganiseerd door Netwerk Sterven & Rouw Zuid-Limburg, wordt de dood op een ludieke manier onder de aandacht gebracht van het winkelende publiek in Maastricht. Een van de activiteiten is een prachtig versierde doodskist, vervoerd op een speciale bakfiets. Tussen de nieuwsgierige mensenmassa liepen twee zorgverleners die op stap waren met twee ouderen in een rolstoel. De zorgverleners wilden meteen omdraaien toen ze zagen wat er op het plein stond. Mijn collega begon een praatje met hen. Zij zeiden dat ze het te confronterend vonden voor de mensen in de rolstoel, want zij waren op hoge leeftijd en de dood kwam dichterbij. De mensen in de rolstoel zelf vonden het geen enkel probleem om over hun ouderdom en naderende einde te praten.*

#### 3.4.2 Of is er gebrek aan juiste woorden of handelingen?

Doen alsof er niets is gebeurd, is respectloos naar de levende(n) én de overledene(n). Of iedereen het verstandelijk begrijpt is hier minder belangrijk dan dat alle zielen ertoe doen en erbij horen. Dus liever niet zo:

*De bewoners van het verpleeghuis zitten met acht mensen aan tafel; bij het ontbijt, de lunch en het diner. Alle acht hebben dementie en een gesprek bestaat*

*meestal uit een aantal onsamenhangende zinnen. Op een dag is er een lege plek aan tafel. Fien is overleden. Niemand praat erover met de tafelgenoten. Misschien uit angst dat de bewoners verdrietig worden of overstuur raken. Misschien omdat zij het toch niet begrijpen. Misschien wordt het vergeten of is er geen idee hoe met deze situatie om te gaan.*

Dit voorbeeld is niet alleen heel triest voor Fien en de mensen die haar liefhebben, maar ook voor haar tafelgenoten. Soms vraagt het overbrengen van het overlijden om een creatieve benadering. Een simpel ritueel is ondersteunend. Zo zou je bijvoorbeeld een foto van Fien met een kaarsje erbij kunnen neerzetten op een plek waar iedereen het kan zien. Of maak (samen) een tekening, wees een minuut stil voor het eten en luister naar een liedje dat Fien mooi vond of zing het samen. Zo eer je het leven, besteed je aandacht aan de dood en krijgt iedereen de kans om op een eigen manier te rouwen.

### **3.5 Ondersteunen is niet wenselijk of haalbaar**

Ten slotte is het ook goed om te beseffen dat niet iedereen in staat is de verantwoordelijkheid te dragen voor ondersteuning in de laatste levensfase. In sommige situaties is het nodig om in te grijpen en de stervende persoon en diens naasten te beschermen. Bijvoorbeeld als de veiligheid in het geding is of bij (dreigende) conflicten aan bed.

#### **3.5.1 Veiligheid voorop**

Het zou niet de eerste keer zijn dat een verslaafde zoon of dochter een morfinepleister van een stervende ouder steelt voor eigen gebruik. Misschien extreem, maar deze situaties komen in de praktijk zeker voor. Het voorbeeld van Ger en Roos is minder extreem, maar vergelijkbare situaties komen vaker voor dan je denkt.

*Ger is longpatiënt en zeer kortademig. Met zijn 85 jaar ligt hij al wekenlang in bed in de woonkamer te wachten op zijn einde. Hij woont samen met zijn vrouw Roos. Roos is lichamelijk vitaal en heeft de diagnose dementie. De één heeft het gezonde verstand en de ander heeft het gezonde lichaam, zou je kunnen zeggen. Roos kookt liefdevol voor Ger en helpt hem met eten. Dit doet ze echter te grof en te snel. Ze duwt volle lepels aardappels in Ger's mond. Deze maaltijd wordt Ger met zijn benauwdheid bijna fataal. 'Hij moet toch eten', is haar onwetende verweer. Roos overziet de ernst van de situatie niet.*

Ger werd opgenomen in een hospice om zijn veiligheid te garanderen; een moeilijke en zware beslissing die voor veel verdriet zorgde bij zowel Ger, de kinderen als bij Roos.

### 3.5.2 Onenigheid en verschil van inzicht

Ook onenigheid komt regelmatig en binnen de beste families voor. Dat kan een hele uitdaging zijn. Oude familiepatronen steken snel de kop op wanneer mensen emotioneel uitgedaagd worden, zoals in de situatie van een aanstaand overlijden.

Ideeën over ondersteuning in de laatste levensfase kunnen sterk verschillen met heftige discussies, onderling onbegrip en tranen als gevolg, zoals in het voorbeeld van Jan.

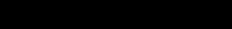
*Boer Jan heeft Alzheimer en heeft in een eerder stadium aangegeven koste wat kost thuis op de boerderij te willen blijven. Hij wil absoluut niet naar een 'gesticht', zoals hij dat noemt. De ziekte vordert en Jan is inmiddels zo verward dat hij in zijn pyjama over straat dwaalt en in de keuken urineert. De kinderen hebben hierdoor flinke ruzie gekregen. Het ene kind wil Jans wens om thuis te blijven, per se respecteren. Het andere kind vindt de situatie onmenselijk en onveilig en eist een opname. Jan is te verward om een gesprek te voeren. Enige tijd later overlijdt Jan aan de gevolgen van Alzheimer. De kinderen hebben geen contact meer met elkaar.*

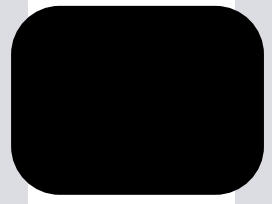
Of je hebt als professional andere ideeën dan de familie. Zo kwam ik bij een familie die zo zuinig was dat het letterlijk koud was in de kamer. De verwarming mocht niet aan. En ze wilden ook geen portie friet voor haar bakken, al had moeder daar nog zo'n trek in. Ze zou toch niet het volledige bord leegeten.

Ook ruzie en gedoe over de erfenis tijdens het waken heb ik als verpleegkundige meerdere keren meegemaakt. Of iemand die met haar eigen "drama" alle aandacht opeist. Het is niet wenselijk om je eigen heftige emoties en onderlinge onenigheid vol te uiten aan het sterfbed. Heb je daar wel behoefte aan, kies dan een andere tijd en plaats. De stervende heeft vooral behoefte aan rust en aan een kalme, liefdevolle ondersteuning, zeker in de allerlaatste dagen en uren.

Of je nu graag ondersteunt, noodgedwongen ondersteunt of je kunt vinden in verschillende voors en tegens, jij hebt dit boek in handen. Dus je bent op dit moment geïnteresseerd in en/of bezig met ondersteuning in de laatste levensfase. Voordat ik praktisch word, neem ik je in het volgende hoofdstuk mee in een wonderbaarlijke visie op het leven en nodig ik je uit om je eigen visie te vormen.

**BONUS****Bonus bij hoofdstuk 1**

Scan de QR-code of kijk op  en duik dieper in de wereld van stervensbegeleiding. Bij dit hoofdstuk vind je de meditatie *Ontdek de verborgen parels van ondersteunen in de laatste levensfase*, inclusief reflectievragen die je uitnodigen tot verdieping.



Het laatste dat je wilt is machteloos en met je mond vol tanden aan het sterfbed staan toekijken. Je wilt de pijn verzachten en het lijden verminderen. Je wilt graag helpen. Het idee dat het nu of nooit is, en dat je slechts één kans hebt om het goed te doen, maakt de druk die je voelt groot.

Gelukkig kan het anders, al wordt afscheid nemen nooit makkelijk. Wist je dat het levenseinde ook een fase van rust en vertrouwen kan zijn? Een mogelijkheid om het leven af te sluiten op een manier die passend is voor wie het leven los moet laten en voor de ziel die overgaat? Zo'n afscheid kan dierbare momenten opleveren; momenten van troost die warme herinneringen opleveren.

Dit boek helpt je ontdekken hoe je rust en vertrouwen brengt aan het sterfbed. Diana Stassen inspireert met een rijke hoeveelheid verhalen, praktische kennis en inzichten, emotionele en spirituele handvatten en met eenvoudige, krachtige rituelen. Ze wil je inspireren en je bewustwording rondom goed leven en sterven vergroten. Vanuit verschillende invalshoeken onthult ze een verfrissende blik op stervensbegeleiding. Dit boek is een aanrader voor iedereen die ondersteunt aan het sterfbed en dit met een open hart op een liefdevolle manier wil doen.

Over de auteur:

Diana Stassen heeft meer dan 25 jaar ervaring als palliatief wijkverpleegkundige. In die rol leerde ze de medische kant van het stervensproces goed kennen. Als gezondheids-wetenschapper is ze vooral gefascineerd door het menselijke en mysterieuze aspect van het levenseinde. Nieuwsgierig onderzoekt ze de essentie van het leven en sterven. Diana is grondlegger van de opleiding tot Stervensgoed levenseinde doula. Een opleiding die mensen leert praktisch en liefdevol te ondersteunen in de laatste levensfase met aandacht voor *Body, Mind & Soul*. Het is haar missie om de menselijke kant van sterven te benadrukken en het mysterie van leven en dood te eren. Zo brengt Diana Stassen de ziel terug in stervensbegeleiding.



DIANA



***“Doel van dit boek is vooral om de lezer te bemoedigen en een hart onder de riem te steken. En dat is precies wat zij doet. Met kennis van zaken en een wijs en liefdevol hart.”*** - Ineke Visser