

Onbewerkt transcript Stervensgoed podcast

#197 Als je er niet bij kunt zijn...

[00:00:00] Wat als je niet aanwezig kunt zijn bij een overlijden terwijl je dat wel heel graag wilt? Welkom fijn dat je er bent bij deze Stervensgoed-podcast. Mijn naam is Diana Stassen en ik neem je mee op ontdekkingsreis hoe we kunnen ondersteunen in de laatste levensfase, zodat we een stukje rust en vertrouwen...

En vandaag een mooie vraag. Wat als je niet aanwezig kunt zijn bij een overlijden? Hoe ga je daar dan mee om? Zijn er andere dingen die je daarin kunt betekenen? En ik denk absoluut dat dat zo is. Ik wil je eerst een aantal voorbeelden noemen. Want dat komt misschien wel vaker voor dan je denkt. En als je op dit moment deze podcast luistert.

En dat je denkt, oh ik zit in deze situatie. Dan hoop ik ook dat deze podcast een warm bad voor je mag zijn. Want als je afscheid wil nemen. En het kan niet op de manier die je heel graag wilt of [00:01:00] wenst. Ja, dan maakt het extra ingewikkeld. Ik hoop hier met deze podcast een aantal alternatieven te kunnen.

En misschien ook dat je in de positie bent dat je weet dat andere mensen graag bij een overlijden willen zijn. Of in dat laatste stukje sterfbed. Omdat ze, om welke reden dan, ook omdat ze afscheid willen nemen, omdat ze een bijdrage... Willen leveren omdat ze vinden dat het ook een stukje de plek is van.

Daar ga ik je zo meteen ook nog even een voorbeeld van geven. Dan is het ook fijn dat je deze mensen kunt begeleiden en daarin ook een aantal alternatieven kunt geven, aanbrenge. Om je in eerste instantie een aantal voorbeelden te geven, wat ik hier nou precies mee bedoel. Ik maak dan over lijden mee.

En een van de kinderen die zat letterlijk aan de andere kant van de wereld Die [00:02:00] was op doorreis in Australië. Ze was door Australië aan het... Een van de ouders kreeg een diagnose. In één keer razendsnel af. En we vermoeden dat er een overlijden zou plaatsvinden binnen 24, binnen 36 uur En het was letterlijk niet meer te regelen om de dochter...

Nou ja, binnen dus deze tijdsspannen in Nederland te krijgen. Zodat ze daadwerkelijk aan het sterfbed afgaan Dus heel naar, een nare situatie. Maar een ander voorbeeld, ik denk dat dat ook vaker voorkomt dan je denkt Op het moment dat iemand die stervende is en als je meerdere van deze podcasts luistert Heb ik in het verleden ook wel verteld dat het een proces is.

Sterven is een proces. Het gebeurt niet op één dag, één minuut één moment. Maar sterven is echt een proces. Tenminste als we te maken hebben [00:03:00] met een ziekte. Als we te maken hebben met overlijden door een ouder Dan gaat het lichaam steeds verder afsluiten. Maar niet alleen het lichaam er gebeurt veel meer.

Dat rijkt even buiten de bereik van deze podcast waar ik het vandaag met je over wil hebben. Maar wat ik wel belangrijk vind om te benoemen is dat een onderdeel van het proces is dat een stervende zich terugtrekt in zijn of haar eigen wereld. Ik zie het zo dat de stervende met één been nog hier is en met één been aan de andere kant.

En dat betekent ook dat binnen dat proces dat diegene afscheid neemt van deze wereld En soms gaat dat veel sneller dat als wij aan de zijlijn van dat stervensproces, dat we in één keer denken van, huh, we hebben moeilijk contact met diegene En ik bedoel dan niet dat iemand diep in slaap is of een verminderd bewustzijn heeft.

Maar dat iemand vanuit emotie of wat apathischer daarin [00:04:00] reageert zoals we mensen eigenlijk niet herkennen. Iemand had, die zei het zelf zo mooi tegen mij, die zei Diana, ik ben... Zo ontzettend gehecht aan mijn kleinkinderen. En ze zijn echt een bron van vreugde geweest in mijn leven. Maar op de een of andere manier heb ik nu niet de energie, de wilskracht, de behoefte om me te blijven verbinden.

En ik kan het niet uitleggen waarom En het is absoluut niet zo dat ik niet van ze hou. Maar er is iets heel anders gaande. En ik denk dat dat een heel mooi voorbeeld is hoe deze man dat onder woorden kan. Dus weet ook dat het niks te maken heeft met een gebrek aan liefde maar omdat de stervende op een heel ander level met een heel ander proces, waarschijnlijk al veel verder is dan je denkt, afscheid neemt met naar de andere kant te gaan Uit mijn persoonlijke ervaring [00:05:00] ken ik ook een aantal van dit soort voorbeelden toen een oom van mij overleed.

Nou ja, letterlijk ook als verpleegkundige voor een stukje fysieke zorg, voor een stukje medicatie en zijn medische behoeften. En hoewel zijn netwerk heel erg

klein was, toen zei hij van ik wil gewoon niemand meer zien, tenzij strikt noodzakelijk in de zorg werkt En dat was heel zuur voor andere nabestaanden, want ze hadden verwacht dat ze nog de tijd hadden om misschien dingen te zeggen, om echt echt afscheid te kunnen nemen, de laatste woorden te kunnen zeggen.

En misschien ook wel letterlijk om aan het sterfbed te zijn tijdens het waken op het moment van overlijden. En hij was daar heel uitdrukkelijk in. Hij wilde dat. En als je dus in deze situatie bent en je bent nabestaande. Ja, dat kan voelen alsof je midden in dat rouwproces zit. Midden in dat [00:06:00] afscheid.

Maar dat je daarin ook een stuk wordt in ontmoet. En niet van, het is de schuld Wij's vingertje maar ik snap ook wel de behoefte om afscheid te nemen. Als je mag waken aan het sterfbed, als we dat gezamenlijk kunnen, binnen een familie of een vriendenkring of meer richting de zorg er zit heel veel waarde in om de stervende, ik vind het zo'n mooi woord Holding the space, om de energie daarin te bewaren vorm te geven, mee te dragen, zodat een ziel in alle rust kan overgaan Maar iedere stervende persoon heeft daar natuurlijk ook andere behoeftes in en waarin veel mensen...

En zeker in onze westerse maatschappij is er vaak een behoefte aan een klein groepje mensen aan het sterfbed. In andere culturen zie je vaak dat het veel grootser is, meerdere [00:07:00] mensen aan het sterfbed. Maar meestal in het westen kiezen we voor de partner, de kinderen, misschien een goede vriendin of een goede vriend die daarbij aanwezig kan zijn.

Dus ook in dat geval als je zegt ik wil nog afscheid... Maar dat past niet, omdat mijn relatie, dat kan natuurlijk ook een hele mooie passende reden zijn, dat de relatie niet in die intieme kring past van de stervende, maar wel je bijdrage daarin wilt. Wat ik je daarin wil meegeven, creëer daarin je eigen moment.

Want als we weten dat alles energie is, dus ook het moment... Is dat je afscheid neemt los of je bij de ander aan het sterfbed bent of dat je op een andere locatie bent. Een waardevol moment. En ik geloof dat dat niet alleen is voor jezelf, maar ik geloof dat [00:08:00] dat ook heel waardevol is voor de ander omdat je daarmee bijdraagt in ondersteuning.

Omdat je een stukje warmte, een stukje licht krijgt Stuur. En dat kan zo eenvoudig zijn als neem daar even de tijd voor en brand een kaarsje voor deze. De cursus afscheid nemen met rituelen Er zijn ook een aantal meer voorbeelden van hele simpele rituelen Hoe je afscheid kunt nemen in de laatste levensfase.

Zowel dat je aan het sterfbed kan staan, maar ook het moment dat dat niet kan. Hoe je de ander en ook voor jezelf Een moment kunt kiezen van afsluiting. En ik geloof dat dat heel erg belangrijk is. Dat je dat heel bewust kent. En als ik een aantal jaren terugduik in de tijd. Als we het hebben over afscheid nemen.

Over dood en over sterven. Dan kennen we heel veel rituelen. En ik ben zelf opgegroeid in Maastricht. [00:09:00] Rooms-katholiek. En die kerk had heel veel mooie rituelen rondom mijn sterfbed. En hoewel ik Rooms-katholiek ben opgevoed. Dien ik de kerk niet, omdat ik niet, hoe zeg ik dat, ik ben het niet eens met allerlei dogmatische regels die de kerk pretendeert.

Het mooie wat ze wel hebben, is dat er een aantal rituelen zijn die daarin worden uitgevoerd. Er is sowieso een uitvaart die kennen we nog steeds, maar er is bijvoorbeeld ook een ziekenzalfing Een moment dat we bij elkaar komen en afscheid nemen. En ik pleit er niet voor dat we allemaal een ziekensalving moeten doen Maar ik pleit er wel voor dat we een moment mogen kiezen in de tijd waarin we samen bij elkaar komen.

En als samen niet kan, dat je dat dus voor jezelf kunt doen. Of met mensen die gelijkgestemd zijn daarin. Zodat je een ritueel kunt maken. Want dat is enorm ondersteunend bij rouw Voor je [00:10:00] rouwproces om afscheid te nemen En niet alleen voor jezelf, ook voor de stervende. En ik geloof als we tijd daarin steken, in afscheid nemen, bewust daarmee bezig te zijn.

Deze ziel is hier op deze wereld en deze ziel gaat over. Dat het ook enorm helend is voor de ziel die daarin. Een ander voorbeeld wat ik je wil meegeven is dat een goede vriendin van mij die heeft gekozen voor euthanasie. En er waren een aantal dierbare mensen rondom dat sterfbed... Die op dat moment aanwezig waren terwijl de euthanasie plaatsvond.

Maar er was natuurlijk ook een grote groep mensen die ook echt in die intieme vrienden en familiekring hoorden, maar die niet aan het sterfbed waren, maar wel heel duidelijk wisten van oh, maar tussen nu en dan komt ze te overlijden Want dat is wat je weet op het moment dat iemand euthanasie krijgt We hadden toen gekozen om samen bij elkaar te komen, een mooie [00:11:00] wandeling in de natuur te maken en allerlei verhalen met elkaar te delen over hoe we haar hadden leren kennen, wat we zo bijzonder aan haar vonden, maar ook leuke anekdotes.

En het werd echt in de middag een hele bijzondere, verbindende wandeling En we echt, nou ja, gelachen hebben over allerlei eigenaardigheden die we ook daarin herkenden. De humor, het plezier, wat we hadden meegemaakt Maar ook

ruimte voor een traan dat we dit heel erg zouden missen. En hoe bijzonder het eigenlijk was dat er een groep mensen bij elkaar kwam die elkaar misschien wel van gezicht konden zien.

Maar we kenden elkaar ook niet zo goed door. Maar de gemeenschappelijke delen wat we hadden is dat we een enorme liefde voor haar hadden. En dat was zo'n bijzondere middag, en dit is jaren geleden maar ik herinner het me nog als de dag van [00:12:00] vandaag. Wat ik je heel graag wil meegeven als je dus niet aanwezig kunt zijn bij een sterfbed...

...je zou dat wel heel graag willen zijn... ...dan kies je eigen moment. En ik noemde net al een voorbeeld. Je kunt een kaarsje aankopen. Je kunt je ontmoeten met verschillende mensen... ...die ook een dierbaar gevoel voor deze persoon hebben. En ga een stukje wandelen. Ga samen met elkaar koffie drinken. Of verhalen.

Zo ontzettend simpel... Zo ontzettend krachtig. Een ander voorbeeld wat ik had meegemaakt was dat een zoon overleed. En die ouders konden niet aanwezig zijn vanwege hun eigen gezondheidsproblemen. Het waren oudere mensen, flinke gezondheidsproblemen. Die zoon die woonde aan de andere kant van het land. Hij is overleden er is een uitvaart geregeld en die [00:13:00] ouders konden dus niet aanwezig zijn vanwege hun fysieke beperking.

En ik weet niet of je die kunt voelen, maar dat voelt ook echt naar afscheid nemen. Ook een uitvaart is zo ontzettend belangrijk in de rouwverwerking. Toen hier geregeld dat er... Tijdens die uitvaart dat er hier iemand ter plekke ook een stukje uitvaart voor deze ouders deed dus terwijl de echte uitvaart aan de andere kant van het land was hier in Maastricht ook een soort ja ik wil niet zeggen mini uitvaart, dat is een beetje een gekke woordkeus maar je snapt wel wat ik bedoel. En bij deze mensen thuis dat de aandacht, en ze hebben toen ook een manier gevonden om dat even daar in een stukje ook te verbinden met een stukje video.

Zodat ze, de ouders, goed als mogelijk erbij betrokken waren bij de uitvaart van hun zoon. Ontzettend [00:14:00] belangrijk in een stuk rouwverwerking. Dat was voor deze podcast voor vandaag. Als je vragen hebt over sterfensbegeleiding, over afscheid nemen, ga dat zeker even weten. Mail het naar team.sterinzorg.nl, want we nemen een aantal vragen mee in deze Sterfensgoed-podcast.

Wil je meer weten over de cursus Liefdevolle Afscheid Nemen met Rituelen. Je vindt hem voor 149 euro, inclusief rituele kaartendek, op de website van

sterinzorg.nl. En dan kun je inloggen En dan krijg je een x-aantal video's die gaan over rouwverwerking, afscheid nemen. Die gaan over verschillende aspecten van rouw.

Dus ook echt op een holistische manier hoe je afscheid kunt nemen met aandacht voor body, mind en zon. En mocht je meer willen weten over de werkzaamheden van de [00:15:00] Stervers Goed Leven zijnde doelen, is een persoon die je daarbij kan ondersteunen om rituele vorm te geven Of je nu daadwerkelijk aan het sterfbed mag ondersteunen Of dat op een hele andere manier mag.

Je vindt een hele lijst met sterfensgoed levenseinden doelaars bij ons op de website. Ik hoop dat ik je met deze podcast weer heb kunnen inspireren. En fijn als je dat de volgende keer weer kunt doen. Heel veel liefs Diana.