

Onbewerkt transcript Stervensgoed podcast aflevering 200

Begeleiden bij euthanasie met Ingeborg Robijn en Diana Stassen

[00:00:00] Lieve luisteraar fijn dat je er bent. Welkom bij de Stervensgoed podcast. Mijn naam is Diana Stassen en ik neem je mee in de wereld van stervensbegeleiding. Omdat het einde van het leven moed en lef vraagt. Deze podcast is dan voor jou of je nu mantelzorger bent, professional, levenszijnde doula, levenszijnde doula en wording, vrijwilliger of gewoon mens met een groot hart.

We verkennen hoe je echt aanwezig kunt zijn in de laatste levensfase. Met aandacht voor body, mind en soul. Zodat jij kan ondersteunen met rust en vertrouwen op een manier die bij je past. Yes, een duwe aflevering deze bijzondere podcast. Want we zijn inmiddels aan aflevering 200. Ik heb deze podcast opgenomen met Ingeborg Robijn, Stervensgoed leven zijnde doelen.

En ik vind deze podcast zo enorm waardevol omdat het gaat over het begeleiden van euthanasie. Dus of je dat nu in de [00:01:00] toekomst gaat doen, omdat je nieuwsgierig bent hoe dat in zijn werk gaat, of omdat je mantelzorger bent, of omdat je te maken krijgt dat een dierbare... ...mogelijk gaat kiezen voor euthanasie...

...of omdat je misschien zelf wel daarover nadent... ...wat als? Daarom is deze podcast enorm waardevol... ...want voor de meeste mensen is het gelukkig ook maar natuurlijk niet... ...dagelijkse kost dat je te maken krijgt met euthanasie. En je kunt heel veel technische aspecten vinden... ...in trainingen cursussen, maar ook gewoon op internet...

Ja, feiten informatie en juist daarom vind ik het ook heel erg belangrijk om ervaringsverhalen te vertellen En niet vanuit een vibe van, oh dit is heel zwaar en moeilijk, maar vanuit van, hoe is het nou? Hoe heb je dat ervaren Welke lessen en welke leringen heb je daaruit [00:02:00] getrokken? Nou, vandaar dus Ingeborg Robijn.

Zij deelde me voor deze opname mee dat ze... Een heel bijzonder begeleidingstraject had meegemaakt Iemand die heel bewust had gekozen voor euthanasie. En daarin gaat ze je meenemen in deze podcast. Ik wens je heel veel

inspiratie met deze aflevering Ingeborg, fijn dat je er bent. We zijn inmiddels voor de derde keer aan het opnemen.

Dat weet de luisteraar natuurlijk niet, maar we hebben net een aantal pogingen gedaan. En het grappige is altijd dat ik met mijn podcast eigenlijk altijd zoiets heb van, nou ja, weet je zo is het als het is. En we nemen het op en we publiceren hem gewoon. Maar we hadden nou ja de eerste keer technische storing, de tweede keer een technische storing.

En dit is dus de derde keer. De derde keer is scheepsrecht. En ik denk echt wel dat dit verhaal naar buiten mag komen, want Ingeborg is stervensgoed [00:03:00] leven zijnde Doela. En we gaan het vandaag ook hebben over het begeleiden van iemand bij euthanasie. Ik denk dat het heel belangrijk is om... Eerlijke verhalen te delen zonder dingen te romantisieren.

Maar ook niet door dingen enger te maken. En ik denk dat Ingeborg een heel mooi voorbeeld heeft... hoe ze iemand begeleidt. En een van die dingen die ik in het voorgesprek met Ingeborg... wat ze zei toen zei ze... ik vind het zo'n voorrecht om daarbij te mogen zijn... om dat te mogen begeleiden. En dat kwam ook echt vanuit je...

Nou, niet alleen vanuit je hart, maar gewoon recht uit je tenen. En hoe bedoel je dat, Ingeborg? Waarom is dat een voorrecht? Ja, nou, fijn dat ik hier mag zijn. Opnieuw. Een voorrecht. Ik vind het een eer. Bijzonder. Het is natuurlijk ontzettend [00:04:00] intiem. Iedereen doet het maar één keer. En... Dat ik iemand heb mogen vragen, of heb durven vragen mag ik jou zien sterven?

Mag ik bij je euthanasie aanwezig zijn? En dat hij zei heel graag. Ja, het is een cadeau Nou, vind ik het hele proces ernaartoe mee mogen lopen en kunnen steunen in iemand zijn... Wens om op een bepaalde manier het leven te verlaten. En hoe dat dan uiteindelijk ook gewoon mooi was. Echt waar, het was mooi.

Hij ging zingend. Hij wilde een bepaald nummer op, dat is aangezet en [00:05:00] ja, ik was samen met een buurtgenoot, heb ik dit stukje gewoon gedaan en wij zeiden allebei nadat hij was overleden hij zong nog terwijl hij dood was. Ja. Hij is echt zingend overgegaan Heel dapper. Hij is zingend overgegaan. Dus hij kreeg euthanasie.

Muziek stond op. Hij was aan het zingen en hij is zo in zijn slaap door... Echt waar. Ja, wij zeiden allebei Hij zong nog terwijl hij was overleden. Tuurlijk, ik weet dat dat praktisch niet kan. Maar hij ging echt... Wij zijn lievelingslied, ja.

Ja, zo in de energie ging die daarin mee. Ja, hoe mooi is dat? Je krijgt gewoon kippenvellen als je het zo vertelt.

Ingeborg, ik ben wel nieuwsgierig Wil je zo'n stukje meenemen in dat proces? Want je hebt, er is ergens een moment [00:06:00] geweest dat je Ferdinand hebt leren kennen. Ja, hij raakte een x aantal jaar geleden in het ziekenhuis en vanuit het wijkcentrum kreeg de vraag, joh er ligt iemand in het ziekenhuis, daar komt geen bezoek.

Wil jij op bezoek Nou, zeker, dus op bezoek. En hij ging herstellende en toen op een gegeven moment kon ik weer een beetje lopen. En wilde dat ik overal uit Hilversum uit die gratis boekenkastjes boeken haalde, want hij had weer zin om te gaan lezen. Nou, dat deed ik, dat was leuk. En toen liep op een gegeven moment over de gang in het ziekenhuis tot ons op piano.

En toen zei hij, ik ga voor jou spelen En ik kende hem natuurlijk helemaal niet. Maar wauw Ja, Ferdinand was een artistieke man, kunstzinnig aangelegd Hij kon schilderen, breien, piano spelen, zingen. Nou, en ja, zo is [00:07:00] dat gekomen en een beetje gebleven. En een beetje zo af en aan contact gehouden. Tot afgelopen zomer toen was het contact even wat op een laag pitje geraakt.

Toen belde hij me op. Joh, ik heb een groot probleem het gaat niet goed. Hij had COPD. Hij wilde absoluut niet aan de zuurstof. Maar het ging niet goed, hij had een buikgriep eroverheen gekregen. slot van het liedje eindigde hij weer in het ziekenhuis... En al daar wil men zo snel mogelijk van je af, want hij kwam in een revalidatiekliniek terecht waar hij eigenlijk helemaal niet wilde revalideren Het was klaar.

Maar goed, dus dat gaf hij aan en toen zeiden [00:08:00] ze, nou dan moet u weg. En toen raakte hij in paniek want hij dacht, ja alleen thuis. Dat red ik gewoon nog niet. Wat was hij te ziek voor? Wat moet ik doen? Ja, daar was hij echt te zwak voor. Ja, te zwak. Ik durf niet te zeggen hoeveel hij nog woog. Maar bijzonder weinig.

En toen heeft hij zich... Zoals hij het zelf uitdrukt. Ik heb mijn revalidatie muts opgezet. Eén of twee maanden. Iets ongeveer Meegedaan. En... Hij mocht naar huis, maar hij zette hem een stap over de drempel en hij vroeg wil je me helpen om te kijken of ik euthanasie kan realiseren? Toen zei ik, dat vind ik een voorrecht.

Laten we eens kijken hoe dat moet. En via de huisarts, dat vond ik wel ergens bijzonder, ik weet niet of de huisartsen dat doen, niet zijn eigen huisarts, maar

iemand anders uit die praktijk heeft [00:09:00] uiteindelijk geholpen, zoals we het echt noemen, verlenen, de euthanasie verleend. Ja, na natuurlijk de hele procedure met de scanarts en de euthanasieverklaringen typen et cetera.

Ja, zo is dat gegaan Ja, heel bijzonder want we hebben natuurlijk al twee keer over Ferdinand mogen spreken vanwege deze opname die dan net niet lukte. Maar voordat zo'n euthanasie wordt gehonoreerd is daar natuurlijk een heel proces voor afgaand, los van allerlei bureaucratie en juridische regels. Maar ook hele belangrijke gesprekken want het gaat over een keuze die niet meer terug te draaien is.

Hoe heb je heel veel van die gesprekken met hem mogen voeren? Ja, fantastisch Ik mocht echt alles vragen. [00:10:00] Hij probeerde echt overal antwoord op te geven. Hij was absoluut niet bang. Het kwam ook een beetje... Zijn moeder had het ook gewenst. Maar hij heeft het uiteindelijk niet zo mogen zijn. En toen dacht hij...

Ik ga echt mijn best doen om het voor mij wel te realiseren. Want het was klaar. Het zijn kostte hem al energie. De stappen naar zijn toilet... En hij woonde echt niet groot. Moest hij calculeren. Het was ook... Ja, ik vond het ook heel zichtbaar Het was klaar Het was op.

En het proces zelf kostte ook energie Maar hij was echt gewoon blij. Blij dat hij kon overgaan? Ja, echt waar. Het was eerst of op vrijdag of na het weekend. En ik weet nog, het was volgens mij op maandag Ik zat op werk. Hij belde me. Oh, ik [00:11:00] mag vrijdag Ik mag vrijdag. Ik mag vrijdag. Ik had wel met hem besproken.

Ik zeg, ja, het is een heel geregeld. Ik weet niet of je het voor me krijgt. Hij was zo blij dat hij niet ook nog het weekend doorhoefde. En Cynthia en ik hebben echt... Ja, mogen en willen begeleiden. En iedere keer opgezocht En hij had eten aan huis. En ik ben tachtig keer naar de snackbar geweest. Want hij wilde heel graag nog van die dingen daar vandaan.

Die ik graag voor hem haalde. Ik had ook gezegd, joh, dat laatste weekend kom je ook wel door. We zijn er. Maar hij was echt blij dat hij dat weekend... Niet meer hoefde. En ik zei toen ook heel raar tegen hem. Oh, maar dan kan ik je volgende week maandag niet meer bellen. Hij zei, nee, volgende week maandag kan je mij niet meer bellen.

Heel raar Maar hij was niet [00:12:00] bang. Hij begreep dat het onbekende was. Het was zo duidelijk klaar Hij ging echt in vertrouwen. Ja. Ja, hoe mooi is

dat? Ik denk dat ook veel mensen zich dat niet kunnen voorstellen, maar dat is wel iets wat je vaak al tegenkomt bij Euthanasie dat mensen blij of in ieder geval opgelucht van, oh, we hebben een datum En ik vind dat altijd zoiets, ja, ik kan dat niet gewoon in woorden duiden maar dat is zo gek dat je weet van, oh, maar dat is een dag met een tijd dat op iemand gaat vertrekken Zo onwezenlijk ofzo ja het is bizar je staat daar je weet het, ook die ochtend hij had dan om twaalf uur dus er is morgens nog een croissantje, nou, croissantje gebracht je weet het je beseft het en toch is het bizar ja[00:13:00]

En deze was heel mooi. Hij sloot ook zelf zijn ogen. Ik begreep later van de arts dat niet iedereen zo overgaat Dat was voor mij ook echt mijn eerste overlijden. Ja, mooi. Totaal verder geen paniek angst of... Het was natuurlijk ook geen familie. Dat is anders. Zo kan het. Zo kan het dus. En met name mijn maatje die wel uit de zorg komt.

En na de overlijdens had meegemaakt. Was ook heel blij en dankbaar dat ze nu een mooi overlijden heeft mogen zien. Ja een overlijden is natuurlijk... Ik vind het vaak wel heel mooi om te zien, maar [00:14:00] niet altijd. En ik geloof daar zelf in als mensen de rust en de vertrouwen hebben en daarin kunnen loslaten zich kunnen overgeven aan wat er gebeurt.

Dat het zoveel kalmer en rustiger sowieso in de energie is. Soms houden mensen ook zo krampachtig vast aan het leven in verzet met de hakken in het zand. Waardoor er een hele tegengestelde energie is. En het bestaat niet zo van laat maar los. Dat is te kort door de bocht. En ik vind het heel mooi als mensen dat proces ook kunnen meegaan Ingeborg, je zei...

Ingeborg, je zei... je kon hem alles vragen. De sfeer was heel open. En ik denk ongetwijfeld ook... dat de luisteraar wel eens herkent... als je daarmee te maken hebt... Oh dat brandde vragen op mijn lippen, maar kan [00:15:00] ik die wel stellen? Mag ik die wel stellen? Kwets ik de ander niet? Is dat wel gepast Weet, dat soort vragen Welke vragen heb jij aan hem gesteld waarvan je dacht, oh, dat zijn niet de dagelijkse vragen die ik zomaar stel?

Ik heb aan hem gevraagd wat denk je dat er aan de andere kant is? Ik heb hem uiteraard ook gevraagd dat hij bang was. Hij zei van niet, nou hij straalde dat ook aan alle kanten uit, dat hij niet bang was. En hij ging ervan uit, hij geloofde in eeuwig slapen Zwart donker, ik hoef niks meer. Dat. Ja, heb ik hem een impertinente vraag gesteld?

Weet ik niet, heb je een voorbeeld? Ja, het was zo, ik kon echt, [00:16:00] ja, ik heb echt alles gevraagd. Ja. Had hij bijzondere wensen Had hij nog bijzondere

wensen in die laatste fase Nou bijzonder, hij had altijd van een minimum geleefd en hij was gek op paling. Dat was duur maar in die laatste fase was het op een gegeven moment niet meer aan te slepen.

Ja, hij wist natuurlijk ook, hij heeft het zoveel gereden op een gegeven moment zei hij niet meer of ik geen paling meer heb. Hij kwam met zijn neus uit bijna. Ja, bijna wel, nu is het klaar. Ja, was dat bijzonder Nou ja, iemand wil op een laatste ochtend een croissantje. Ik heb nog een keer, voordat ik naar werk ging, even thuis twee eitjes gekookt en naar hem gebracht.

En natuurlijk gesmeerd en voor hem neergezet want dat kon hij ook al niet meer. Het blikje bier openmaken kon hij zelf niet meer. Gewoon dat lipje open trekken. [00:17:00] Ja, dat is bijzonder. He did it his way. Ja. Ja. Ja, en zijn laatste avondmaak kwam van de snackbar. En die mocht ik brengen. Dat is toch een voorrecht.

Ja, want je deelt met eigenlijk iemand die je voorheen totaal niet kent. Ik denk misschien wel een van de meest intieme fases van iemands leven. Ja, super intiem. Ja, toen kwam ik daar de laatste ochtend en toen was de huisarts daar al en later begreep ik dat om de infuus aan te leggen later begreep ik dat heel vaak ambulance mensen dat doen, maar deze huisarts had eerder in het ziekenhuis gewerkt, dus die wilde dat zelf doen en die legde dus aan twee, hij was gewoon opgewekt vanuit zijn slaapkamer, hij was gewoon opgewekt ja.

Toen ging de huisarts weg, [00:18:00] koffie gezet, toen kwam Cynthia, toen ben ik nog even weggegaan, zodat zij met hem nog even alleen had. En ja, toen kwam hij terug. En we hadden al bedacht hoe, we hadden zeg maar zijn bank voor zijn slaapkamerdeur gezet, zodat hij op zijn bank in zijn eigen dekbed kon

We hebben elkaar een knuffel gegeven. Ik zie zijn blik nog. Warmte. Ja, bijzonder natuurlijk. Iemand een laatste knuffel delen. Hij ging in vertrouwen liggen. Ik heb op play gedrukt voor de muziek. En ja, binnen maar iets te vijf minuten was hij overleden. Dat... Er was voor mij ook heel duidelijk, ik moest echt bijna mijn lachen inhouden toen de huisarts, ik snap dat het procedure is, op een gegeven moment het stethoscoop echt moet [00:19:00] voelen van is er nog hartslag en dat hij heel droog zei hij is overleden en dat ik dacht je meent het.

Ja, dat hadden we wel gezien. Maar ja, zingend En wel, en ja, heel mooi. En dan moet je natuurlijk wachten op de lijkschouwer. En die meneer deed het ook netjes Die kon echt heel goed voelen van waar ben ik. Hoe is die sfeer hier? En ja, echt prachtig. Nou, en die mannen die gingen die administratie invullen.

En Ferdinand had zelf besloten na mijn overlijden wil ik... Dan wil ik dat het lichaam wordt opgehaald. En een stille crematie. Heet dat zo? Een stille uitvaart ja. Dus dat was eigenlijk van tevoren ook allemaal al geregeld. Deels door hemzelf, deels door mij. Daar moesten we natuurlijk op wachten. En wat ik niet had verwacht.

We hebben gewoon gezellig naast hem zitten [00:20:00] lunchen.

Echt. Het was, ja... Doodnormaal. Nou, dat is het woord. Doodnormaal. Ja, prachtig. Hele mooie herinneringen er aan overgehouden. Ik kan er niet anders zeggen. Ja, ik begrijp heel veel wat je zegt. Want we hadden gisteren natuurlijk ook al even zo'n gesprek. En toen ik dacht, oh, toen mijn oom overleed. Oh ja, ik kan daar ook met een kopje koffie naast zitten...

En het is in een hele huiselijke sfeer hoort je iemand daar zo bij, zonder dat je dat aspect zo bijna klinisch of een stukje afstandelijk maakt. Maar hoe mooi dat dat is als je zegt, nou, we zitten nog even samen te lunchen. En ik kan me voorstellen dat dat voor heel veel mensen heel gek klinkt. Maar voor mij [00:21:00] voelt dat heel...

Nou, natuurlijk is het niet helemaal het goede woord maar wel heel warm. Zo van, oh, het afscheid nemen, we stoppen het verdriet niet in een ander hokje, we stoppen de dood niet in het andere hokje, maar we verbinden het met het leven. Dit hoort daar ook bij. Ja, en als levenseinde doula, heb je er wat ervaring mee...

En kun je delen en ondersteunen zodat mensen het inderdaad kunnen aanvaarden en het loslaten. Want nu waren er nagenoeg geen nabestaanden, of in ieder geval wij stonden verder af. Zodat het leven daarna ook makkelijker, beter, vloeiender verloopt. Zoals al eerder benoemd. In de [00:22:00] opleidingsgroep... ja, de dood is een ongenode gast...

maar het is wel een gast die bij het leven hoort. Ja. Ja en hoe je met deze gast... omgaat... is van levensbelang. Juist. Juist. Je kunt de gast buiten de deur willen zetten... maar hij komt toch dan via de achterdeur... naar binnen. En... ik denk, de manier waarop je afscheid kunt... Of leert nemen, dat dat zo helend is, niet alleen voor de stervende persoon, want daar geloof ik ook in, dat je die energie kunt meegeven, dat je zou kunnen zeggen, Ferdinand is dood en het is klaar maar ik geloof dat hoe mijn ziel overgaat en als dat met de aandacht de liefde en de impact is, wat jij met je collega hebt kunnen doen, wat zo'n huisarts heeft kunnen doen, dat dat...

Ja, echt het [00:23:00] verschil maakt voor degene die overgaat, maar ook voor de mensen daaromheen. Want het is zo ontzettend liefdevol en ook respectvol naar de ander toe. En daarmee gelijk ook naar iedereen toe. Ja, en Ingeborg, we kennen elkaar natuurlijk omdat je de Sterfensgoed Levenseinde Doelenopleiding hebt gevolgd.

En je hebt best wel een... Nou ja, misschien niet de gekke switch, maar je bent van ambtenaar en toen kwam je terecht in de VPTZ, de Vrijwillige Palliatieve Thuiszorg. En toen zat je in een opleiding en ik kan me voorstellen dat mensen denken van, wat is dit voor een gekke keuze, gekke loop die je kiest Waarom?

Eigenlijk niet. Ik heb een functie waarbij ik veel contact heb met inwoners. Dat is luisteren Veel [00:24:00] luisteren. En dat is het ook als doelaar. Als levenseinde doelaar is het ook veel... Gewoon luisteren Er zijn... Ja inderdaad Ja, is het een gekke switch? Nee, ik hou wel sowieso van afwisseling en veel verschillende dingen.

Maar toch vind ik het eigenlijk wel een overlap. Het is, ik zie jou, ik ben er voor jou nu. Wat ik in de opleiding van Joyce heb geleerd is spiritueel voeten vegen. En dat doe ik ook als ik ergens naar binnen ga. Al ligt er geen mat, ik veeg mijn voeten. En ik stap daar binnen en ik ben daar. En mijn boodschappen de was, weet ik wat.

Tuurlijk de dagelijkse zaken Een keer een ruzie thuis. Die [00:25:00] kan ik parkeren. En dat voelt men. Als je er bent. Ja Ja En ik denk dat is zo logisch en zo evident en tegelijkertijd ook voor iedereen die in de medische molen zit vanwege gezondheid vanwege ziekte, weet hoe vaak het er mist. De basale, ja ik luister, het klinkt zo eenvoudig, maar dat is het niet om echt aanwezig te zijn.

Eh, nee, ja, ik moet wel ook echt dat bewust doen. Nee, ik ben nu hier, ik wil hier zijn. Dit is mijn tijd voor jou. Ja, het gaat bijna meditatief ook soms Ja. [00:26:00] Ja, en juist het niet-medische stukje en daar ook, ja, ik snap het, ik vraag wel vaak van, of vaak, ja, gisteren nog, heeft u pijn? En hoe mensen dat comfortabel maken.

Maar ik ben juist helemaal niet belast met dat medische stukje. Ik hoor dan wel waar iemand aan leidt Maar eigenlijk is dat voor mij veel minder interessant. Het gegeven is dat iemand niet meer beter wordt. In afzienbare tijd. En dat iemand zo comfortabel mogelijk wordt. En soms is dat echt alleen door afleiding Door er te zijn.

Of wat ik van de week mocht een dame die toch nog zelf naar boven loopt waarvan ik denk, oeh gaat dat nog? Die eenmaal boven haar wond had verschoond en mij toen [00:27:00] naast haar op bed uitnodigde. En ik zei tof ik kom zitten, ik doe even mijn schoenen uit. En toen viel ze in slaap. Nou, ik vind dat een compliment.

Ja Ja, hoe bijzonder is dat, dat je bij een vreemde, ja, zo, ja, in de slaapkamer, dat alleen al is natuurlijk al heel intiem en persoonlijk. Ja, en dat iemand zo op het gemak is om, ja, te slapen. Ja. Ja, dat is wel heel bijzonder. Als je dit soort momenten kunt Een voorrecht! Een voorrecht, daar hebben we hem weer.

Ingepoor, wat heeft de opleiding jou gebracht?

Veel veel inhoudelijke kennis. Daar heb ik echt van gesmuld. Er kwam er weer een nieuwe [00:28:00] ziekte. Ik zit te smullen. Oh ja, heel erg. En ook het vertrouwen. Ja, het vertrouwen in mezelf dat ik dit ben. Dat ik dit kan. En dat komt ook door een tijdsbestek en verschillende onderwerpen. En ook de modules over zorgen voor jezelf.

Ja, als ik het echt moet samenvatten dan durf ik wel te zeggen, vertrouwen dat ik het kan. Want ik begon eraan van, nou, ik doe dit werk al vrijwillig. Deze opleiding spreekt me gigantisch aan. Ik heb ook echt, ik heb nul getwijfeld. Ja, ik moest een weekend wachten want het is best, het is wel een financiële investering.

Ik moest dus een weekend wachten van mezelf. Dat is me gelukt. En toen heb ik me gelijk aangemeld. Ja. Aan begin dacht ik, nou ik zie wel, [00:29:00] het is sowieso ondersteunend voor het werk wat ik doe, maar... Ik zie wel wat ik er verder mee doe. Of ik er iets mee doe. Maar goed, mijn website is bijna af.

Levenseindedoula.hilversum.nl Wordt dat. En ik ga er gewoon voor. Ik moest toevallig naar mijn eigen huisarts. Die heb ik gevraagd Ken je het begrip levenseindedoula? Nee, ik ken ze niet. Maar zei, oh, heb je een kaartje? Want die mag je bij me neerleggen. Nou, natuurlijk, fantastisch is al weg. Ik had dat van tevoren niet voorzien niet bedacht, het ging ook heel open in, ja we gaan het aan en ik merk het wel hoe het gaat lopen als hij straks live is, ik heb er zin in in ieder geval Ja, ik denk dat dat al heel erg belangrijk is.

Ik zit ook altijd van, het leven zijn de doelen is op dit moment ook [00:30:00] heel erg pionieren. Het landschap rondom dood sterven verandert enorm snel. Je ziet heel veel verschillende uitvaartondernemers, ook hoe daar de wereld

verandert hoe we omgaan met leven en dood hoe het taboe veel meer doorbroken wordt.

En aan de andere kant ook steeds meer bezuinigingen in de, In de zorg We hadden het net over dat menselijke stuk. Dat aandacht geven. En vorig jaar hielp ik een thuiszorgorganisatie... Uit als wijkverpleegkundige en ik dacht, ja, ik heb gewoon vijf cliënten per uur. En dat betekent dat ik op vijf verschillende adressen moet zijn...

om daar even in... Het was niet per se terminale zorg maar weet je het Oh ja, ik heb daar even om medicijnen te gaan. En oké dan moet ik bij de buurvrouw zijn. En dan moet ik weer vier of vijf straten verder zijn. En dan denk ik, ja, vijf cliënten [00:31:00] met in en uit de auto stappen Nou, je kunt je voorstellen, de gemiddelde thuiszorgvrager heeft in ieder geval gezondheidsproblemen Dus voordat de voordeur open is, ja dat duurt gewoon tijd.

En dan kun je als verpleegkundige zo ontzettend je best doen om aanwezig te zijn. Maar dat lukt natuurlijk niet als je bijna soms wel tientallen mensen per dag moet verzorgen Dat is ook wel een pijnlijke realiteit wat er gewoon aanwezig is met hoge werkdruk weinig personeel maar wel heel veel mensen die ondersteuning en zorg nodig hebben.

En dan een goed gesprek ja dat kan niet binnen tien minuten. Daar heb je vertrouwen voor nodig om dat op te bouwen, te luisteren te Kennis te maken. Koetjes en kalfjes. En rust. [00:32:00] En daarna kun je. De diepte in. Zeker als het gaat over. Dingen waar mensen zich voor schamen. Of heel erg bang voor zijn. Dus niet iets wat je de eerste vijf minuten.

Zomaar Voor de voeten gooit. Ja. En daar zijn. Levensende doula's voor. Ja, je bent werkzaam in Hilversum. Als we het nog even terugpakken naar Ferdinand Wat is daar je grootste les wat je daaruit geleerd hebt? Wees jezelf. Wees jezelf. Ja. En hoe bedoel je dat? Gewoon jezelf zijn en...

Accepteren respecteren hoe andere mensen [00:33:00] op een andere wijze leven. En willen sterven. En dat ik daarin ook mijzelf mag zijn. Dus dat ik daarin ook dingen heb die niet bij mij passen. Dat ik die bij een ander dan zie... En als een voldoende feit, accepteer. Ja, dat is wel een hele mooie. Absoluut. Ik zie vaak dat mensen ook, omdat er zoveel taboe druk, emotie rondom hangt dat mensen ook heel graag willen pleasen.

Die willen het heel goed voor de ander doen. Maar dan raak je soms ook ver voor jezelf verwijderd wat niet duurzaam is. Nee, dat is een mooie uitdruk Nee,

dat is inderdaad niet duurzaam. Even [00:34:00] denken, vroeg hij dat? Nee, het was gewoon erbij en flink intensief en ja, oké wel vlakbij huis hoor.

Volgens mij heb ik ook vrij snel nadat hij afgelopen zomer in het ziekenhuis kwam de huisletsel gekregen. En ik kwam ook gewoon wanneer het mij uitkwam. En hij was altijd dankbaar en uiteraard respecteerde ik zijn privacy. Dus ik belde en aan en ik deed de deur open en dan riep ik in het gangetje riep ik al very loud.

En dan hoe hoorde ik dan en dan nou oké dan wist hij dat ik verder kwam Nee, je moet inderdaad ook in zo'n intensief proces jezelf ook niet vergeten En dat heb ik ook echt niet gedaan. Nee. Hij mocht dag en nacht bellen maar daar maakte hij ook verder geen gebruik van of misbruik van. [00:35:00] Helemaal niet. Nee.

Nee, ja wees jezelf. Ingeborg we werken langzaam naar het einde van deze podcast. Is er nog iets wat je de luisteraar wil meegeven? Of iets wat je zegt, dit is nog even belangrijk om toe te voegen?

Als je twijfelt over het volgen van de Sterfensgoed Levensduin Doelenopleiding... Contacteer dan Diana, want als er iemand toegankelijk is, dan is zij dat wel. Ze wil geen eens mensen in haar groep hebben die er echt geen zin in hebben. Die wil ze niet. Dus bij twijfel, ja, nee, dat is toch waar? Dat is absoluut.

Ik vind het belangrijk dat mensen op de juiste plek zitten

En nou [00:36:00] ja, groep is daar wederom ook weer zo'n voorbeeld van. En we doen natuurlijk best veel met de groep in interactie, in gesprekken in samen delen Ik heb altijd het gevoel van, oh, met iedere groep mag ik weer faciliteren hoe mensen dan samen op reis gaan. En ik vind de kracht van de groep zo ontzettend mooi om te zien.

En ik... Ik ben niet iemand die daar wil zitten van... Oh weet je, zo moet het allemaal. Want daar geloof ik ook helemaal niet in. Ik geloof heel erg in de wijsheid van iedere deelnemer. En ik geloof ook heel erg in om dat samen in een groep te delen Dus ik vind het altijd mijn taak om mensen te ondersteunen...

en een keuze te maken. En niet van, oh, je moet in deze groep. Komt er bij? Nee hoor, als je wil wel. Maar als je twijfelt... Ik neem contact met je op. Ja, ik vind het altijd leuk als ik mensen mag helpen een [00:37:00] keuze te maken die voor

hen past. Ja juist. Ja, dat is een hele mooie. En als we dan toch zo bezig zijn met een stukje reclame maken.

Want zo voelt het wel. In september start weer een nieuwe groep Eind september het najaar. Voor over de helft is die gevuld Maar er zijn nog een paar plekken. En ik vind het ontzettend tof om weer een hele nieuwe groep. Sterf is goed leven is einde Doen luisteren, mogen faciliteren Die de schouders eronder willen zetten om die stervenscultuur in Nederland en in België op een hele mooie en persoonlijke manier te mogen ondersteunen.

Ja, en terug naar huis te brengen. Ja, mooi, terug naar huis te brengen. Letterlijk en figuurlijk. Ingeborg, ik wil je ontzettend bedanken voor dit mooie gesprek. Ik jou ook. Ja, wil je nog een keertje je website noemen als mensen zeggen, oh ik luister [00:38:00] en ik wil met jou contact hebben, omdat ze vragen hebben over euthanasie of je proces of wat dan ook, of ondersteuning willen in de laatste levensfase, waar kunnen mensen je dan vinden?

Hij is nog niet online, dus blijf proberen Hij komt binnenkort online, www.levenseindendoeljaarhilversum.nl. En via Diana ben ik ook te benaderen. Oké heel goed. Ingeborg, super, dankjewel voor dit mooie en open gesprek. Dankjewel Diana. Lieve luisteraar bedankt voor het luisteren. Ik hoop dat je iets hebt opgepikt wat raakt inspireert of helpt.

Wil je je verder verdiepen? Neem een kijkje op sterinzorg.nl. Daar vind je andere afleveringen van deze podcast, gratis checklists, verdiepende online cursussen en korte workshops over rouw rituelen en ondersteunen in de laatste levensfase. Een mooie start is mijn boek De Ziel terug in stervensbegeleiding.

Een praktisch en liefdevol handboek vol tips, verhalen en oefeningen [00:39:00] om rust en vertrouwen te brengen als het leven ten einde loopt. Momenteel 24,50 voor de hardcover en op dit moment betalen we de verzendkosten voor je indien je bestelt bij sterinzorg.nl Fijn dat je erbij was. Tot de volgende keer.

Heel veel liefs, Diana.