

Flirten met Vergankelijkheid: Lessen van het Levenseinde ep 201

Onbewerkt transcript

[00:00:00]

Stervensgoed Podcast

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, levenseinde vrijwilliger of gewoon mens met een groot hart.

Introductie: De dood als leraar

We verkennen hoe je echt aanwezig kunt zijn in de laatste levensfase. Met aandacht voor body, mind en soul. Zodat jij kunt ondersteunen met rust en vertrouwen op een manier die bij je past. De Boeddha zei het al, de dood is onze grootste leraar en we kunnen de dood zien als eng, naar, mysterieus en je hoort hem ook vaker zeggen, er zit enorm veel schoonheid in de dood en zeker niet tekort willen doen aan de verdriet en de ellende en rouw en pijn en angst en wat het ook kan meenemen.[00:01:00]

Maar ik geloof ook dat er overal lessen in zitten en daar wil ik het vandaag met je over hebben. Het is tenslotte ook midden zomer en ik wil deze podcast ook wel op een wat luchtige manier insteken. ~~En ik ben hem op zondagochtend aan het opnemen Ik heb nog even een paar daagjes vrij, dus ik ben me nog even aan het voorbereiden voordat ik een paar daagjes nog even lekker van de zomer kan genieten~~ En misschien heb jij nu ook lekker zomervakantie of ben je een wandelingetje aan het maken.

Persoonlijk verlies: Oma Harry

Ik vind het zelf altijd heel erg leuk om een podcast te luisteren tijdens het sporten of tijdens het wandelen om zo wat inspiratie op te doen. En de

aanleiding van deze podcast is wel iets minder leuks iets best wel verdrietigs eigenlijk. Ik heb onlangs ook afscheid moeten nemen heel plotseling zelfs.

En als je deze podcast vaker luistert dan heb ik het gehad over oma Harry. Oma Harry, een oom van mij. Woonde in een woonvorm de laatste paar jaren met een licht verstandelijke beperking. En hij had [00:02:00] hier en daar wat ondersteuning nodig. Hij was echt een aantal dagen per week bij mij thuis Ik grapte altijd van...

Oh, als het eten niet zo lekker was in de woonvorm, of tenminste hij het niet zo lekker vond, dan stond hij ook altijd voor de deur van, hé, wat kook jij je vanavond Wat schaft hier de pot? En ~~nou ja~~, het slechte nieuws is, hij is plotseling overleden. Ik kreeg zochtens een telefoontje van de woonvorm. En ik dacht, ~~oeh~~, dat is niet zo goed als hij mij zo vroeg op de ochtend bellen.

En dat was ook niet. Hij is, ~~ik vermoed~~ heel rustig ingeslapen In zijn slaap Ik ben gaan kijken. ~~Jeetje. Ik wil dus zeggen. Ik wil deze podcast niet al te zwaar maken. Dus dat is ook zeker niet de bedoeling. Maar goed.~~ Ik ben gaan kijken. En als je de ervaring hebt. Als je iemand ziet die overleden is. En ik zeg altijd.

Het is een mooie dooie. Dat klinkt misschien een beetje gek. Maar wat ik daarmee wil zeggen. Als sommige mensen zijn overleden. ~~Sommige mensen die kunnen zo'n.~~ Ja, een soort van sereniteit om zich heen hebben van die energie. Een [00:03:00] ontspannenheid soms zelfs een glimlach, een bepaalde rust. En dat had hij. En dat is niet altijd zo, maar ik vind het altijd heel mooi en het geeft ook een stukje...

~~Ja~~, rust als dat wel zo is. En dan denk ik, oh ~~ja~~, hij heeft op een rustige manier het leven kunnen loslaten. Ik heb daar heel veel inzichten gedaan rondom het sterven en rondom het regelen van de uitvaart. En daar ga ik de komende podcast zeker nog over hebben. Maar aangezien het ook best wel bril is, het is pas een maand geleden.

En ik vind het altijd belangrijk voor mezelf dat ik... ~~Ja~~, vooral de lessen daaruit kan halen zodat ik je als luisteraar iets te geven heb waarvan je misschien kunt zeggen, oh, maar dit inspireert me, of dit brengt me op ideeën of dat je daar kennis uithaalt of wat dan ook wat voor jou op dit moment belangrijk is.

Lessen uit de dood

En dat vind ik ook altijd belangrijk om [00:04:00] bepaalde dingen ook voor mezelf... Een plekje te geven, de grootste emotionele golven eraan want ik was

best wel daarvan geschrokken kun je je voorstellen. Hij had een hele mooie leeftijd, niet heel oud maar ook niet meer piep 79 jaar. Maar het was vrij plotseling want hij was nog super vitaal hij werkte nog op de kinderboerderij en hij fietste.

~~Maar anyway~~, we gingen het hebben over, ~~de boerder zei het al~~, de dood is onze grootste ~~dood Een~~ leraar. En ik wil het daar vandaag met je over hebben. Omdat de dood het maakt het leven eindig ~~Ja, nogal logisch~~. Dat weten we. Maar soms beseffen we dat niet helemaal. En gelukkig misschien ook maar. Maar dan leven we verder in de waan van de dag.

En op het moment dat je deze podcast luistert Voor jou ook de uitnodiging van. Wat is er ~~echt~~, echt belangrijk? In jouw leven. Want soms door de waan van de dag of soms omdat we denken dat we van alles [00:05:00] moeten doen uit verplichting, uit sociale overwegingen omdat we dat eenmaal zo gewend zijn, omdat we dat eenmaal zo geleerd hebben of omdat het zo hoort.

Want soms als je even uit ~~die Ja~~, die ratrace kunt stappen met een helikopterview. Daarna je eigen leven kunt kijken en jezelf de vraag kunt stellen, oké wat ben ik hier allemaal aan aan doen? Wil ik dit nog wel? Vind ik dit nou wel leuk? En de zomer is hier een ideale moment om dat te doen. Dan is het vaak wat rustiger.

De komende dagen wordt de temperatuur weer goed warm. Ik hoop dat je de ruimte hebt om te kunnen vertragen. In warme landen hebben ze niet voor niks siesta's. Als het zo warm is, vraagt het leven om te vertragen. Even, de hele natuur gaat allemaal een standje langzamer. Als ik kijk naar mijn hond die ligt ook altijd zo lekker.[00:06:00]

Helemaal KO, van de zon naar de schaduw. Er zit gewoon heel weinig puff in. En voor ons mensen denk ik dan een hele mooie tijd om rustig uit te puffen En even te mijmeren voor de volgende helft van 2025. Wat vind ik nu belangrijk?

Het is een vraag die je zelf regelmatig mag stellen, het is een vraag die ik mezelf regelmatig stel. En ik wil je nog even meenemen van wat bedoelde de Boeddha nu eigenlijk de dood is, onze grootste leraar. En laat me daarbij zeggen, ik ben geen teacher van het boeddhisme, ik vind het wel super interessant.

Vergankelijkheid en prioriteiten

Maar wat de Boeddha zei het gaat over vergankelijkheid ~~Weet je,~~ alles is tijdelijk. Het leven is tijdelijk, de dag is vandaag is tijdelijk, je leeftijd is tijdelijk, je baan is tijdelijk, je hobby's zijn tijdelijk, je relaties zijn tijdelijk. Alles komt [00:07:00] een keer en alles gaat een keer. En dat maakt ook bijvoorbeeld dat de dood ons uitnodigt om prioriteiten te stellen.

En dat is soms best lastig. En misschien herken je het wel als je heel veel dingen leuk vindt van heel veel dingen enthousiast wordt en je kunt gewoon niet alle dingen doen. Zeker tegenwoordig niet zoveel prikkels zoveel uitnodigingen. Dan nodig je uit om prioriteiten te stellen. En als je te veel prioriteiten hebt, dan is de uitnodiging nog meer vertraagd doe een stapje terug.

Mij maar eens even wat je echt belangrijk vindt zodat je focus kunt hebben op je prioriteiten Dus wees zorgvuldig. En als je onlangs of het hoeft niet eens onlangs te zijn, maar als je het overlijden hebt meegemaakt vind ik dat altijd weer zo'n les van, oh ja, we weten het wel, maar op moment dat je daarmee geconfronteerd wordt, [00:08:00] drukt het je neus op de feiten.

Wat vind jij nu echt belangrijk? Waar wordt je hart, waar wordt je ziel nu heel erg blij van? En ook van die dingen waarvan je denkt, ~~ja maar~~, iemand zegt, ~~ja maar~~ dat kan toch niet zomaar Wat we soms geneigd zijn om te doen, en die herken ik ook bij mezelf, dan willen we het zwart-wit. Zo van, ~~oh ja, maar~~ ik wil dat.

En dan denk ik, ~~ja, maar~~ dat kan toch helemaal niet? Want ~~ja~~, ik heb ook wel bepaalde verplichtingen natuurlijk in dit leven. En wanneer ik dat zwart-wit denk, dan is het het een of het ander. Maar misschien kun je daar ook een kleine... In een grijs gebied iets vinden. Zoals dat gaat over op vakantie gaan. Ik zou vertrekken op vakantie Ik kreeg een telefoontje dat Harry was overleden Dus mijn vakantie ging niet door.

En ik was zo blij dat ik hier was om dingen te regelen En te organiseren en te verbinden met familie en vrienden En toen dacht ik, ~~oh maar~~ ik heb [00:09:00] het voor mezelf ook echt even nodig om nog een paar dagen weg te gaan en toen dacht ik, ~~oh maar~~ dat kan helemaal niet en toen dacht ik meteen aan een vakantie van twee weken en om even later, dat zwart-wit denken van, ~~oh ja~~ vakantie mag twee weken duren om even later, en het is zo'n stom voorbeeld, maar om even later te realiseren ~~ja maar~~ wacht even, ik kan ook even een paar dagen weg ik kan ook even twee dagen weg Het is niet een hele zomervakantie wat ik in gedachten had, maar het is een fantastisch alternatief.

Net zoiets en als we het dan even trekken naar stervensbegeleiding, dan iemand zegt, ~~ja, maar~~ ik wil hier mijn fulltime baan van maken van stervensbegeleiding, maar dan moet er ook brood op de plank, dus dat gaat niet. Of ik heb te zorgen voor mijn gezin of ik ben kostwinner, of ik ben alleenstaand of wat dan ook.

Maar maak het niet zo zwart-wit. Ga op zoek naar wat is dan wel mogelijk. Want soms kun je misschien de dingen combineren Misschien kun je een paar uur of een dag in de week vrijmaken [00:10:00] Misschien kun je starten met meer kennis op te doen. Te starten met praten met mensen die dit al een keertje hebben gedaan.

~~Weet je~~, dat soort simpele dingen die het wel haalbaar maakt en je uit dat zwart-wit denken haalt. Want dat is iets wat ons menselijk brein gewoon doet. ~~Oh ja~~, ik wil dit, maar dat kan niet. Omdat je nog niet weet hoe. Maar het gaat erom dat je je wat weet. Je prioriteit, wat wil ik. En van daaruit de energie te volgen zonder dat je 100% zeker hoeft te weten wat het hoe is.

Een trainer zei tegen mij altijd, Diana, je hebt te weten wat je wilt. Je bent een co-creator met het universum Je co-creëert. Wat wil je? Ga in die energie en laat het universum je de volgende stap zien. Het hoe. Ook weer altijd een reminder naar mezelf, want het klinkt altijd zo logisch. Maar [00:11:00] als we toepassen op concrete dingen, kan die toch ook zo lekker uitdagend zijn.

En nog een les van wat Boeddha bedoelde, de dood is onze grootste leraar is gelijkheid. Iedereen gaat een keertje dood. En dat maakt ons gelijk. Of we nu rijk arm zijn, of we super slim zijn, of dat we nu andere talenten hebben. Zelfs als we jong of oud zijn, dit is een gemeenschappelijke delen die we allemaal kennen.

En dat betekent dus dat we ook allemaal te maken krijgen met de eindigheid van het leven, maar ook met afscheid nemen van ons eigen leven of met degene die ons dierbaar maken. En ~~ja~~, dat is het eigenlijk wat ik vandaag met jullie wilde vertellen Delen als je in de gelegenheid bent dat je zegt, ~~nou~~ ik ben lekker aan het mijmeren en ik heb superveel interesse om iets te doen met stervensbegeleiding, maar ~~ja~~ en dan volgen er allerlei [00:12:00] excuustruces wat je hoe het allemaal niet kan Maar je weet je prioriteit, je weet je wat, dan nodig ik je uit om dat samen met mij te onderzoeken.

Workshop aankondiging

Ik geef 29 augustus dus op een vrijdagochtend, geef ik een online workshop voor nog geen vijf tientjes. En dan neem ik je in de ochtend mee met

afstemoefeningen, meditaties interactieve oefeningen heel veel ideeën heel veel inspiratie Om je te helpen ontdekken, oké ik wil hier iets mee. En wat is iets?

~~Nou~~, dat mag je zelf gaan invullen, want dat kan ik natuurlijk niet voor je doen. Maar daar gaan we mee op ontdekkingsreis tijdens deze workshop op 29 augustus Om je te verlangen te volgen als je iets wilt met ondersteunen in de laatste levensfase. Als je iets wilt met stervensbegeleiding, maar je weet nog niet wat.

Je kunt je aanmelden via de website van [00:13:00] sterrenzorg.nl En dan neem ik je die ochtend mee en het is dus perfect geschikt om een stukje focus te krijgen, maar ook allerlei ideeën want ik vind het enorm zonde als dit je hartverlangen is, dat je hier iets mee wilt. Maar ~~ja~~, je komt niet veel verder omdat je vastzit in bepaalde denkpatronen En ik hoop dat ik je in deze workshop de inspiratie kan geven...

zodat je weet waar je daaraan toe bent. En nog ~~even~~ een kleine aanvulling Ik had van de week ook een mooi gesprek met iemand... En toen zei diegene, ja wist ik maar, en toen was ik aan het vertellen over de levenseindedoula en wat wij doen als levenseindedoula's, oh wist ik maar dat jullie bestonden En toen vertelde ze een verhaal dat haar moeder was overleden en dat het zo ontzettend pittig was geweest omdat haar moeder lange tijd ziek was geweest.

Haar moeder was [00:14:00] lange tijd ook ~~gewoon thuis kunnen blijven of~~ gewoon thuis kunnen blijven met wel veel zorg, met wel veel ondersteuning. En dat gaf gezien ook de tijdsdruk gezien de ziekte, gezien de beperkte mogelijkheden in zorg Was het pittig Het was een hele pittige tijd geweest. En dat ze toen zeiden, had ik maar geweten dat er stervensgoed levensdoelaars bestonden, dan had ik er eentje kunnen inschakelen.

Zowel voor mijn moeder, zowel voor de familie Want dat had een stuk meer rust, waarschijnlijk meer overzicht gebracht. Ook wat kretere handvaart en dat we niet zo... ~~Nou ja~~, verdwaald in het bos stonden, van hé, we zien door het bos de bomen niet meer. En waarom deel ik dit? Omdat er het heel... Dat klinkt een beetje stom, maar het wordt heel druk in [00:15:00] stervensland.

De uitdagingen in de stervenszorg

Laat me het maar ~~even~~ zo zeggen. En wat doe ik daarmee? Er is heel veel vergrijzing. Veel oudere mensen... Er is echt een piek in de vergrijzing. Je hoeft het nieuws of het journaal niet op te zetten en je ziet de tekorten in de zorg. Er

wordt door de overheid daar nog meer op bezorgd waardoor echt de functionele...

Zorg wordt gegeven en ik denk dat daar ook nog mensen, of denk, daar zijn zelfs mensen tekort op. Ik wil daar niet een schrikbeeld van schetsen maar daar is in ieder geval enorm tekort in zorg. En als we het dan hebben over die palliatieve zorg, op dat iemand goed kan overgaan Dat vraagt ondersteuning, dat vraagt ondersteuning van mensen daaromheen, van familieleden van mantelzorgers van professionals, van [00:16:00] kennis, van aandacht van weten wat je moet doen, weten wat je niet moet doen.

En ik vind het enorm triest Als mensen die zorg niet kunnen krijgen omdat er een gebrek aan personeel is. En niet alleen voor degene die overgaat maar net zo voor de mensen die afscheid moeten nemen van een dierbare. En dat doet pijn dat is verdrietig. Maar de manier waarop iemand het leven kan afsluiten, dat is zo ontzettend belangrijk.

Dat doet dat toe. Zowel voor de ziel die overgaat Want ik geloof dat het niet stopt maar dat het verder gaat. En de manier waarop je, laten we zeggen, de andere kant op wordt geboren... Dat doet dat toe en het is ook belangrijk voor de nabestaanden want de manier waarop je afscheid neemt is enorm ondersteunend in je rouwverwerking of juist belemmerend in je rouwverwerking.

Je kunt verdriet hebben als [00:17:00] je geen mooi afscheid hebt gehad en je kunt enorm veel troost hebben als je op een mooie manier afscheid hebt kunnen nemen. En dat is niet altijd even makkelijk te regelen of te organiseren. En ik gun iedereen dat daar hulp en ondersteuning voor beschikbaar is als dat nodig is.

En daarom zeg ik dat ook. En ik kom te vaak, hoor ik nog verhalen dat mensen zeggen, jeetje, als ik erop terugkijk dan had ik dit of dat gedaan. En ik gun iedereen dat er zo weinig mogelijk, oh had ik maar dit of had ik maar dat gedaan. Dus als je zelf iets wilt doen, op welke manier dan ook, het kan professioneel als leven zijnde doen, maar het kan natuurlijk net zo goed als vrijwilliger Of omdat je een cursus of een workshop of een boek leest waarin je denkt, oh maar ik heb net wat meer handvaten voor...

Mijn partner te begeleiden of een tante te begeleiden [00:18:00] Je kunt zo ontzettend veel betekenen met vaak ook hele kleine dingen. En ik wil mensen daarin aanmoedigen omdat het heel mooi is wat je voor de ander kunt betekenen, maar dat het ook ontzettend mooi is voor jezelf. Ik vind het altijd heel zinvol en...

Als ik mag ondersteunen. En ik leer daar zelf ook ontzettend veel van. Dus als je je groepen voelt 29 augustus Voor de latere luisteraars in 2025.

Vrijdagochtend geef ik deze workshop. Je kunt je aanmelden voor nog geen vijftientjes. En ik neem je mee van. Wat is er mogelijk? Wat zijn jouw beren op de weg?

Hoe kun je deze beren toepassen Te tackelen, ~~nou ja~~, ga je heel veel vertellen in deze workshop, dus superleuk als je hem voelt van, yes, dat is wat voor mij, superleuk als je daarbij bent en ik hoop dat je de volgende keer weer luistert naar deze [00:19:00] Stervensgoed podcast. Lieve luisteraar bedankt voor het luisteren.

Afsluiting en verdere informatie

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 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.