

Onbewerkt transcript

Podcast Stervensgoed aflevering 188

sterven-is-geen-medisch-project

[00:00:00] Sterven is geen... Medisch project. Lieve luisteraar fijn dat je er bent bij deze Stervensgoed podcast. Ik ben je host Diana Stassen en eigenarisse, oprichtster van Ster in Zorg waarin ik je meeneem in ondersteunen in de laatste levensfase. En of je dat nou doet voor je dierbaren, je naasten, of je dit nou doet voor...

Voor je werk als professional of als vrijwilliger. Mijn intentie is in ieder geval om je handvaten aan te geven, inzichten met je te delen aan het denken te zetten hoe we Beter kunnen ondersteunen in de laatste levensfase, zodat we kunnen helpen met rust en vertrouwen daarin een bijdrage te mogen leveren.

En vandaag sterven is geen medisch project [00:01:00] en daar ga ik het met je over hebben. Misschien hoor je een beetje achtergrondkabaal Dit is hier een drukte van belang terwijl ik deze podcast aan het opnemen ben. Wij zijn zelf aan het klussen in de tuin en binnen en dat is... Nu op dit moment wel redelijk rustig, maar ze zijn ook nog in de straat aan het werken.

En daarnaast zijn de burens ook aan het verbouwen in de tuin. Dus het is echt wel een komen en gaan van allerlei vrachtwagens door de straat. En als je me volgt op Instagram, mijn account Ster in Zorg, dan heb je misschien ook gezien dat de boeken... Die afgelopen week geleverd zijn. Mijn boek De Ziel terug in stervensbegeleiding.

En misschien ook wel even leuk om je mee te nemen in de achtergrond. Ik ga de boeken zelf uitgeven. Dus dat betekent ook dat in één keer een pallet met volgens mij iets van 400 kilo aan boeken voor de deur stond [00:02:00] Dus onverwacht want de leverdatum zou eigenlijk net iets later zijn. Dus ik heb die boeken weer allemaal in doosjes fijn naar binnen gehaald.

Maar ik ga ze niet allemaal zelf verzenden. Daar heb ik een bedrijf voor gevonden die dat gaat overnemen. Dus als je een boek bestelt dan wordt het weer vanuit een andere locatie verzonden. Nou, dat vraag ik dus dat er vandaag

dus weer vanochtend vroeg is Alle boeken weer terug op de pallet werden gestapeld.

Nou ja, ik heb geen garage waar je in of uit kunt rijden. Dus die staan nu lekker in de voortuin. Het regent helaas dus ik heb ze echt ingepakt onder zeil. Zodat de boeken niet nat worden. Want het wordt vandaag ergens opgehaald tussen acht en vijf uur deze middag. Dus er komt nog een vrachtwagen, verwacht ik, deze ochtend of middag voorbij om de boeken...

Op te halen. Nog even een leuk weetje en dan ga ik je meenemen in het topic van deze podcast. [00:03:00] Dit is de eerste druk van het boek en het boek wordt officieel 9 mei wordt het nou, hoe noem dat, publicatiedatum Dan is er ook een leuk feestje naar Bijen en Maastricht. Er zijn nog een aantal tickets voor beschikbaar.

Dus als je het leuk vindt om daarbij te zijn. Ik heb een... vind ik zelf een leuk programma samengesteld Maar ondanks het onderwerp als we het hebben over stervensbegeleiding, wil ik dat ook met een luchtige kijk, omdat verdriet er mag zijn, wat hoort bij stervensbegeleiding, maar ook de vrolijkheid, de luchtigheid en de humor van het leven Het is NN en deze middag wil ik vooral als een feestje neerzetten om het leven te vieren met nieuwe cursisten, oud-cursisten, mensen die me dierbaar zijn, maar misschien ook wel voor jou.

Het wordt nabij Maastricht gehouden, een [00:04:00] leuk programma een interactief programma Uiteraard met een Burgondische inslag met een hapje en een drankje erbij. En er zijn meerdere mensen die alleen komen. Dus misschien herken je dat wel als je ergens heen gaat en je denkt, ik vind het echt wel gezellig om met z'n tweeën te gaan.

Of ik ken niet zoveel mensen. We hebben een interactief programma samengesteld. Dus ik beloof je op een heel laagdrempelige manier Kun je makkelijk kennis maken. En ik denk echt dat het een heel leuk, interessant programma is. We hebben ook live muziek ook door een oud-cursist. Dus ja dat is 9 mei Tickets kun je kopen voor 65 euro.

Even op de website van sterrenzorg.nl. Je krijgt dan ook het boek cadeau. En als je zegt, nou Diana Maastricht is best wel te ver. Want ik weet uit ervaring dat letterlijk mensen luisteren of cursisten tussen... ..Dessel en Oostende inwonen. Ik zou zeggen, maak er een mooi weekendje Maastricht van... ..want hoe leuk [00:05:00] is dat in het voorjaar.

Maar mocht je nou zeggen, dat is me echt te ver... Het lukt me gewoon niet op die datum dat kan natuurlijk ook. Dan kun je het boek ook in pre-order verkopen. De verkoop gaat echt waanzinnig goed. Dus ik ben daar echt enorm blij en dankbaar voor dat het onderwerp zoveel aandacht krijgt zoveel interesse heeft.

Want ik geloof echt met aandacht voor dit onderwerp dat het zo ontzettend belangrijk is voor het leven. En dat we op zoveel... ..manieren kunnen bijdragen... ..door er bewust mee bezig te zijn. Als je hem bestelt voor 3 mei... ..dan krijg je de gratis masterclass... ..die bij het boek hoort... ..De Ziel Terug en Stervensbegeleiding...

...er als cadeautje bij. Die kun je dan 3 mei gratis volgen online... Of je kijkt hem later terug op je eigen tempo. Nou, genoeg reclame voor deze dingen. Laten we [00:06:00] verder gaan als het gaat dat sterven geen medisch project is. En dit topic komt regelmatig terug, omdat het zo ontzettend veel gelaagdheid heeft Ook omdat een van de meest gestelde vragen is voor mensen die een levenseinde doula opleiding bij Ster en Zorg willen volgen.

Ja, maar ik ben geen verpleegkundige of ja, maar ik ben geen verzorgende, ik heb geen medische ervaring. En ik vind het zo belangrijk om te benadrukken dat sterven geen medisch project is. Ja, je hebt inderdaad voordelen vanuit een stukje medische kennis... Omdat je weet hoe een lichaam werkt, omdat het een aantal handvaten en inzichten geeft.

En tegelijkertijd merk ik ook, met mijn achtergrond als palliatief wijkverpleegkundige, dat ik juist [00:07:00] zoveel dingen moet afleren aan het sterfbed. Om niet door die medische bril heen te kijken, maar mijn menselijke bril op te zetten En als ik als verpleegkundige aan de slag ben, dan kijk je ook vanuit die bril, vanuit dat perspectief wat je geleerd hebt in opleidingen wat je geleerd hebt van collega's, wat je geleerd hebt door ervaring in de thuiszorg in het ziekenhuis, in verpleegtehuizen.

Want we gaan op een bepaalde manier met onze cliënten patiënten en bewoners om. En alleen dat al, door iemand bijvoorbeeld patiënt te noemen, plak je daar een label op. En ik bedoel dat niet negatief want we hebben woorden nodig, we hebben kaders nodig, zodat duidelijk is wie bijvoorbeeld de zorgverlener is [00:08:00] en wie de patiënt is.

Maar ik wil het wel even duiden omdat het heel belangrijk is om te realiseren Welk label plak je erop? Want op het moment als we patiënt zeggen, dat maakt voor mijn gevoel in ieder geval iemand kleiner, makkelijker in een

slachtofferrol of in ieder geval in die energie. Ik ben de zorgverlener en jij bent de patiënt Daar zit verschil in en ik hoop dat je die ook voor jou kunt voelen.

En het zijn soms van die hele kleine dingen die wezenlijk het daarin het verschil maken. En één wat ik een hele mooie vind, en ik realiseer me ook dat ik hem in de praktijk best lastig te gebruiken vind, maar wat ik leerde in een opleiding als Soul Midwife, ook een soort... ..levenseinde doelenopleiding... ..en ik heb daar verschillende gevolgd...

[00:09:00] ...omdat ik... ..mijn eigen sterfersgoed... ..levenseinde doelenopleiding... ..zo ontzettend wilde verrijken... ..met verschillende soorten inzichten... ..en verschillende soorten... ..kennis en een soul midwife is heel erg... ..gebaseerd op de ziel... ..heel veel spiritualiteit... ..heel veel energie over... ..de ziel, dat zit echt daar... Ja, het zwaartepunt in deze opleiding.

En wat ik in ieder geval zo mooi vind, is dat zij het niet patiënt bewoner of cliënt noemen, maar ze noemen het een friend. Een vriend. En ik vind dat in mijn taal altijd een beetje gek klinken dus ik gebruik hem niet, maar ik wil hem je hier wel meegeven, omdat ik de gedachtegang hierachter zo mooi vind.

Het is heel gelijkwaardig Een vriend of een vriendin is heel gelijkwaardig Het voelt voor mij als heel warm in verbinding. Maar het [00:10:00] is niet dat de ene kleiner is en de andere groter. Het is niet van, oh ja, jij bent ziek en ik ben er om je te ondersteunen om je beter te maken. En dat raakt tegelijkertijd ook de kern van de stervensgoed levenseinde doelen.

We zijn er niet om te fixen of om dingen op te lossen We zijn er wel om te ondersteunen om bewustzijn te brengen zodat een stervende persoon, zodat naast de handvaten tools, inzichten bewustzijn krijgen wat er speelt, zodat zij er zelf mee aan de slag kunnen met wat er nodig is. Dus het heeft vooral een heel erg coachende, ondersteunende rol, En één van de meest belangrijke, ik hoop dat je het kunt horen, nou ja, ik krijg er gewoon vuur van, vanuit een medisch perspectief is er een cultuur de dokter helpt, [00:11:00] de verpleegkundige helpt, de zorgverlener helpt en andere zorgprofessionals ondersteunen daarin.

En uiteraard is dat in een bepaalde manier ook zo. Maar degene die de heling doet, de genezing is altijd de patiënt zelf, om dan toch maar even het woord te gebruiken. En om je een voorbeeld te geven, om dat te verduidelijken stel je voor je hebt een gebroken been. Je bent gevallen, je hebt je been gebroken, je gaat naar het ziekenhuis en fantastisch dat er een spoedeisende hulp of een arts is en een laborant die een foto kan maken...

Die een diagnose kunnen stellen, die een behandeling kunnen voorschrijven. Oké het bot zit op zijn plek, we gaan het ingripen en dan hou je zes weken rust. En die behandeling is ondersteunend aan het genezingsproces. Want wie [00:12:00] zorgt er daadwerkelijk voor dat het bot wat gebroken is aan elkaar groeit? Dat doet ons lichaam Dat doet ons lichaam Onze cellen en ja, een medisch specialist, een dokter, een gips, noem maar op, is ondersteunend daarin, maar als je lichaam niet werkt dan gebeurt er...

Dus wees daar ook altijd bewust van, de daadwerkelijke heling de daadwerkelijke genezing zit altijd in ons lichaam Dat kan iets externs nooit voor ons doen. Een dokter kan ons niet laten genezen. Nee, het kan wel een behandeling voorschrijven dat ondersteunend daarin werkt En als stervensgoed levenseinde doelen gaat het helemaal niet om te genezen.

Dan gaat het vooral om bewustzijn te creëren. Om daarin ondersteunend te zijn. Om [00:13:00] coachend te zijn. En om hele goede vragen te stellen. Zodat de stervende persoon en de naaste. Oh ja, dat. Zodat ze zelf ermee aan de slag gaan. En dat maakt een hele... Een evenredige gelijkwaardige relatie waarin de een niet boven de ander staat.

En op het moment dat je nu verpleegkundig of specialist bent en je zegt, ja, maar ik ga ook nooit boven mijn patiënt staan. En ik bedoel dat niet vanuit menselijk of bepaald of vanuit attitude. Maar ik bedoel dat wel vanuit een bepaalde... Op het moment als iemand het medisch systeem binnenkomt Ik hoop dat je die op die manier kan vatten.

En als je er vragen over hebt, laat dat zeker ook even weten. Sterven is [00:14:00] dus geen medisch proces. Maar wat is het dan wel? Ik zie sterven als een energetisch proces. Wat ik een heel mooie beschrijving van sterven vind, is dat de ziel en het lichaam Van elkaar loskomen. De ziel scheidt zich van het lichaam.

Als sterven dus geen medisch proces is... dan mogen we dat benaderen vanuit een holistische visie... is mijn perspectief. En wat betekent holistisch voor mij? Holistisch betekent dat we alles hierin meenemen... Alles wat er van belang kan zijn. Ik zit hier nu met mijn armen te zwaaien als een hele grote bol waarvan ik denk, oh ja, we nemen het allemaal mee.

Met grootgespreide armen, we nemen het allemaal mee met wat er is. En vanuit medisch perspectief, vanuit wetenschap baseren we dat op eten ...evidence-based bijvoorbeeld op dingen die we bewezen hebben, die we [00:15:00]

onderzocht hebben. En dat is een groot goed. En vanuit sterven omdat ik dat niet zie als een medisch project...

...het kan een onderdeel zijn, medische ondersteuning, wat enorm waardevol en belangrijk is... ...ik wil ook absoluut niet zeggen dat dat niet belangrijk is... Dus medische zorg kan een heel belangrijk onderdeel zijn van het stervensproces, maar het is zoveel meer dan dat. En juist dat niet weten, wat er precies gebeurt als we sterven op energetisch vlak, op spiritueel vlak, op emotioneel vlak, op lichamelijk vlak.

Er zijn nog zoveel dingen die we niet weten om dat daarin te kunnen omarmen Dat betekent dus ook, de medische wetenschap is erop gericht om mensen beter te maken, om te genezen. En als we het over sterven hebben, dat kunnen we niet [00:16:00] voorkomen. We kunnen sterven niet voorkomen. Dus we hebben hiermee om te gaan dat het ooit gaat gebeuren.

En de manier waarop we daarmee omgaan is zo ontzettend belangrijk Ondersteunend of juist belemmerend als we het hebben over ons stervensproces. En vanuit die holistische visie geeft het ook ontzettend veel ruimte om daarin te ondersteunen. Medische zorg is er een onderdeel van, medicijnen kunnen er een onderdeel van zijn, maar denk ook aan holistische ondersteuning Een goed gesprek, nabijheid, een meditatie visualisatie, rituelen Ik heb een hele mooie training gemaakt over rituelen Hoe kleine en simpele rituelen ondersteunen bij afscheid nemen.

Is een voorbeeld van hoe we kunnen [00:17:00] ondersteunen. En soms denken mensen, ja maar klinkt zo ontzettend simpel Maar de kracht ligt heel erg in de eenvoud. Het is een menselijke ervaring, het is een spirituele ervaring, het is een energetische ervaring. En dus niet alleen een medisch project. Nou, ik hoop dat ik je wat handvaart heb kunnen meegeven om over na te denken als je denkt over stervensproces.

En hoewel een stervensproces heel veel overeenkomsten heeft, is het natuurlijk ook per individu belangrijk Persoonlijk en verschillend. En misschien wel een mooie vraag om mee af te sluiten. Wat is voor jou belangrijk? Wat betekent holistisch sterven? In jouw perspectief. Ik wil je in ieder geval bedanken dat je daarbij bent.

Ik wil je bedanken dat je naar me geluisterd hebt. Superleuk als je laat weten [00:18:00] wat je haalt uit deze podcast. Als je bepaalde onderwerpen besproken wilt horen in deze podcast Podcast. Laat het me dan zeker even

weten en stuur even een mailtje naar info@sterinzorg.nl
En wie weet nemen we je onderwerp hierin mee.

We vinden het super leuk om antwoord te geven op vragen die er zijn. Heel veel
liefs en tot de volgende keer.