

Diana: [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, levenseinde doula, levenseinde 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 kunt ondersteunen met rust en vertrouwen op een manier die bij je past. En vandaag een hele speciale aflevering omdat ik er een gast bij heb. En Kim is vandaag bij mij aanwezig. Ik ken Kim vanuit de opleiding van de Stervensgoed® levenseinde doula's

Ik heb haar vandaag uitgenodigd omdat ze een heel krachtig verhaal heeft te delen over afscheid nemen. Maar juist ook afscheid nemen [00:01:00] wanneer de relatie moeizamer of complexer is. En ik heb zelf de overtuiging op het moment dat als je alles hebt kunnen uitspreken, love, peace and harmony, en ik overdrijf misschien een beetje, Ook een stuk rust geeft in de manier waarop je afscheid neemt.

Maar relaties zijn zelden love, peace en harmony. Relaties zijn vaak genoeg ingewikkeld complex. En dat heeft alles te maken met hoe je afscheid kunt nemen. En daar neemt Kim je vandaag in mee. Ik wens je veel inspiratie met deze aflevering Kim, fijn dat je er bent. Wij kennen elkaar natuurlijk als... Je bent cursist geweest van de Stervensgoed® levenseinde doula.

En je bent heel erg actief. Daar hadden het net even over in het voorgesprek Je bent ook eigenaar van Afgerond Afscheid. En je maakt je daar heel erg [00:02:00] hard voor. Omdat je dat heel erg belangrijk vindt afscheid nemen. Kun je vertellen waarom dat zo belangrijk is volgens jou?

Kim: Ja, dat is Ik voel hem bij me, mijn vader.

Wat het eigenlijk de aanleiding is, is dat ik heel veel buiten liep en steeds voelde ik heb iets te doen in de laatste levensfase. En dat komt eigenlijk een beetje uit een stuk daarvoor. 18 jaar geleden is mijn vader overleden en vrij plotseling. En wat er eigenlijk gebeurde in heel dat stuk daarvoor is dat wij lang niet zo goed contact hadden en 10 jaar geleden Helemaal geen contact en eigenlijk altijd heb

ik toen gedacht oh als die overlijdt En stel voor dat dat zo plotseling gebeurt dan zal ik altijd schuldgevoel houden of verdriet of frok of boosheid of wat dan ook.

En daar was ik heel erg bang voor. Maar ik durfde niet contact op te nemen en hij eigenlijk ook niet. Dus we zaten daar [00:03:00] in een hele lastige situatie. En toen begon hij net weer een beetje contact op te nemen En toen hadden we één keer een heel mooi gesprek live. En niet wetende dat hij een paar maanden later een herseninfarct zou krijgen.

En ik heb daar... Hij heeft twee weken in coma gelegen Ik heb naast het sterfbed gezeten. En ik heb alles gezegd en gevraagd wat er in me opkwam. Ik heb geaaaid Ik heb oude liedjes erbij gehaald en gezongen En... Ja, toen hebben we hem laten gaan en sindsdien is hij dichterbij dan ooit. En het voelt echt helemaal afgerond.

En ik kan zo voelen dat... En dat daardoor ook, en ik heb ook wel zelf voorwerk daarin gedaan, maar dat mijn hart zoveel meer open staat naar hem toe, maar ook naar mensen die een beetje dezelfde kenmerken hebben, waar ik heel heftig op triggerde zeg maar, dat [00:04:00] ik daardoor veel meer open sta met mijn hart naar mensen, naar situaties omdat ik daarvoor ook een beetje beschermde mezelf En waardoor ik gewoon weer veel meer zachtheid kon ervaren.

En ik denk, als ik dat kan in deze situatie, dan gun ik dat heel veel andere mensen ook. En ik kan echt de ontroering voelen

Diana: Ja, ik zie het ook aan je. Ja, ik ben heel dankbaar. Heel dankbaar, ja. Want de meeste luisteraars zullen jouw leeftijd niet weten, maar als je op het moment zegt dat je vader 18 jaar geleden is overleden dan was je vader en jij ook nog relatief verleden Jong.

Kim: Ja, mijn vader was 66 en ik was volgens mij het was in 2007, dus ik was 35 of 36. Ik ben nu 54. Ja,

Diana: dat is toch een leeftijd dat de meeste mensen niet rekening houden op zo'n leeftijd Dat [00:05:00] iemand zeker niet plotseling kan overlijden. Het gebeurt uiteraard. Maar ik vind altijd de ironie van, oh ja, dat gebeurt meestal andere mensen.

Weet je wel zo'n beschermingsmechanisme hebben we vaak bij ons. Maar. Nog lang niet, ja. En je vertelt daarin heel mooi we hadden heel lang geen contact. Toen voelde je ook toen al die angst van, oh, hier moet nog iets gebeuren in deze relatie. Wil ik hier een stuk van vrede mee hebben, zeg ik dat goed?

Kim: Ja, of wel ook.

En dat is het tweede, het... Nou ja, wat ik vooral heb ervaren is dat ik dus kan afronden zonder hem eigenlijk. Hij was er wel, maar eigenlijk is dit in mijzelf gebeurd zonder dat ik van hem een sorry heb gehoord of ik snap het. Want dat wilde altijd heel graag. Dus eigenlijk dat, dat ik dat zo op die manier kon afronden of afronden klinkt zo, maar ook naar mezelf toe.

Dat ik heb gedaan [00:06:00] wat ik kon. En dat ik ook mezelf daarin zeg maar, kon vergeven of de manier waarop ik het heb gedaan. En dat is misschien ook niet altijd even handig geweest. Dus het gaat een en naar hem toe, maar ook naar mezelf toe.

Diana: Ja, want je zult niet de eerste en zeker ook niet de laatste zijn die afscheid moet nemen met een,

Kim: nou

Diana: misschien wel complexe relatie, als ik het zo mag noemen met je

Kim: ouder.

Heel veel om me heen. Ja, ik spreek heel veel mensen daarover, die dat echt heel spannend vinden, die het heel moeilijk vinden, maar ook wel vaak zeggen, ja die ander moet een stap zetten. Of ik weet niet hoe.

Diana: Ja, en als je deze luisteraar die zegt, dat kan natuurlijk in allerlei vormen variaties aannemen.

Nou ja, het gebeurt heel veel. Misschien nog wel veel vaker dan we denken. En het kan natuurlijk ook een verschillende variatie zijn, tot mensen die elkaar helemaal [00:07:00] niet spreken, waarin echt een vete is. Maar soms zitten er ook kleine dingen dat mensen denken, ja, ik vind het ook een beetje lastig om dit naar mijn...

...vader moeder of partner uit te spreken. En nou ja, mensen kunnen mij niet zien... ...maar ik zit hier zo met mijn handen te gebaren Zo van, ah, weet je, het schuurt. En ik hoor jou heel mooi vertellen van... ...oké dit heb ik kunnen doen. Want je wilt heel graag iets van een ander... Maar soms krijg je niet wat je heel graag zou willen.

Als er een luisteraar is die in dezelfde situatie zit. En denkt, die relatie schuurt een beetje. Alle complexiteit van emoties en gevoelens wat voorbij komen. Wat zou je dan tegen de luisteraar willen zeggen?

Kim: Nou, eigenlijk het allerbelangrijkste daarin is terug naar jezelf. Het is altijd heel flauw, maar dat is eigenlijk wel, want wat er gebeurt is vaak een [00:08:00] irritatie of verdriet.

En dan kijken naar wat de ander doet. En dan eerst is echt gaan voelen van wat doet het mij? Want dan kan je boos over worden, maar vaak daaronder zit een gevoel van je gezien willen... Dat je gezien wil worden of gehoord wil worden en dat je het gevoel hebt dat dat niet aansluit. Maar vooral dus echt stilzitten of gewoon dat meenemen de dag in van wat gebeurt er nou precies.

En vooral wat is mijn wens of wat is mijn verlangen daarin. En dat hoeft niet in één keer. Juist anders ga je te veel met je hoofd doen. Maar dat je dat zo meeneemt dat kan je dan vast in je hart op een gegeven moment gaan voelen. Is het eigenlijk precies bij die wens wat heb ik nodig? Want soms is het zo dat de ander dat niet kan geven, omdat de ander daar niet bewust van is, of al is overleden.

Dat kan ook, of die zelfreflectie niet heeft, of niet meer wil [00:09:00] praten. Dan kan het zijn dat je jezelf nog kan geven. Om alleen al, vooral jezelf daar serieus in te nemen en dat te erkennen voor jezelf, wat jij daar nodig hebt. Want eigenlijk steekt het het meeste, als het je niet zoveel kan schelen, dan is het omdat jij zelf heel erg wel gelooft en ziet dat dat...

Zo heb ik het zelf ervaren. Ik zeg dat niet alleen omdat ik dit heb geleerd maar omdat ik dat zelf zo voel. En dit zijn heel veel stapjes die ik nu zeg. Maar vooral het belangrijkste is, wat is het precies wat mij irriteert of verdriet doet? En wat is het verlangen daaronder? Wat heb ik eigenlijk nodig?

Diana: Ja, dus vooral ook de tijd en aandacht en compassie hoort je ook zeggen.

Kim: Ja dus met jezelf. Dan los je eigenlijk dan, of los het niet op, maar je bent met jezelf dan eigenlijk nog niet eens de [00:10:00] ander. Daarna, tuurlijk zou je ook een gesprek kunnen voeren of een brief schrijven of die dingen, maar eerst even zelf.

Diana: Ja. Ja Ja, en ik hoor je ook zeggen van, oh ja, dat laatste stuk is niet per se een noodzakelijke stap. Het gaat vooral over je eigen stuk daarin. Ja, ja, ja. Ik kan me ook zo voorstellen dat je dan gaat over heel veel verschillende emoties

En het gaat niet alleen over verdriet en pijn maar dat gaat ook over vreugde blijdschap over opluchting.

Maar het gaat ook over schuld frustratie en alles wat ik nog niet heb gezegd. Is het zo op het moment dat de relatie complexer is, dat daarmee ook die emoties in een nog groter spectrum zitten in verscheidenheid[00:11:00]

Kim: Ja Ja. Nou, en vooral dat sommige subtielere gevoelens een beetje...
...verborgen zijn of onder het laagje van het verschil tussen emotie en gevoel...
...die zijn een beetje verstopt. Omdat het eerste dat heel erg naar buiten gericht is als enorm verdriet of boosheid... ...of bij de ander frustratie of schuldgevoel
Terwijl daaronder zit vaak de subtiële laag van eenzaamheid...

Gezien willen worden. Heel graag verbinding willen eigenlijk met de ander.
Maar niet weten hoe. En daar verdriet om hebben. En dat is veel zachter.
Terwijl we dat niet zo gewend zijn. Want dat doet pas echt pijn. Het is er allemaal, maar [00:12:00] het zijn eigenlijk een soort van laagjes.

Diana: Ja, er zit heel veel verdieping in.

Ja. Ja. En waarom is het zo belangrijk... Je hebt je bedrijf ook afgerond, afscheid. Waarom is afscheid nemen zo belangrijk?

Kim: We leven maar één keer op deze aarde.

En eigenlijk, ja...

Ik zie om me heen en ik ook heel lang, ik leef gewoon lekker zoals het kan en eigenlijk op het moment dat je beseft dat het leven eindig is, of van iemand die jou heel dierbaar Dan, ik sprak gisteren nog een oud collega, nou die zei ook, ik heb alles helemaal anders gedaan, nou dat is wat we veel horen in deze fase, maar vooral [00:13:00] dat er dan op dat moment nog een moment is dat je echt gaat zien en voelen van wat is nou echt belangrijk voor mij, zodat als je mooi afscheid neemt en dat kan zijn als je nog bepaalde wensen hebt...

Die je graag in vervulling wil laten komen... of dat je goede verbinding hebt met mensen... dat je het nog goed wil maken. Dat dat zoveel meer rust geeft... ook voor degene die sterft. Zeggen maar, om rust te hebben... ik zeg altijd, goed geleefd kan je ook goed sterven. Nou, dat heb ik niet gezegd alleen, maar dat voelt zo.

Voor mij, omdat ik hier echt heel actief mee bezig was... en nog steeds ben... Heb ik nu het gevoel, ik weet het niet zeker, maar dat als ik op een gegeven moment ook ga sterven dat er veel meer rust is. Omdat ik best wel veel hiermee bezig ben geweest. Dat ik denk, nou, ik heb kunnen doen wat ik kon. Dus dat er veel vergeving zit en dus rust op het einde.

Maar ook als je afscheid neemt van [00:14:00] iemand die gaat sterven. Dat als je het daarover gehad hebt, de losse eindjes of wat dan ook, dat je gewoon met veel meer rust ook, en ik denk dat het heel erg scheelt in het verwerkingsproces ook, verwevingsproces mag je dus noemen. Dat is een mooi woord verwevingsproces.

Ja dat iemand veel meer in je hart kan meeleven en dat die er gewoon helemaal is en die krijgt een plekje voor momenten nou ja Ja, want zo voelt het gewoon voor zowel mijn vader als mijn moeder, die nu overleden zijn. Mijn moeder wat korter geleden, maar drie jaar geleden. Maar ze zijn gewoon helemaal bij me.

Nou, dat is echt een andere manier van leven. Een gevoel van leven dan als ik dit niet op deze manier had gedaan. Alsof er een stukje van mijn hart niet helemaal meedoet. Waar die pijn altijd nog in zit.[00:15:00]

Diana: Ja, mooi. En je zegt je vader en moeder zijn nu bij je. Hoe zijn ze bij jou?

Kim: Nou, nu ook. Het is een soort van... Het schijnt helemaal

Diana: te stralen. Ja,

Kim: mooi. Ja, het is ook wel bijzonder want ik heb een hele praktische kant. En ook een snelle kant en een organisatiekant. Maar ik heb ook een kant die heel erg veel van verstillingshoudt En als ik stil zit of als er iets is waar er een soort van bevestiging op komt...

of dat ik het over ze heb, dan voel ik een soort van stardust over me heen. En die gaat helemaal door me heen als een soort van tinteling. Het zijn niet echt hele gesprekken En dat hoeft ook niet.

Maar ook bijvoorbeeld, mijn vader zei vroeger altijd, je moet goed voor jezelf zorgen, luisteren naar je lichaam, hij was huisart, luisteren naar je lichaam en ik ging [00:16:00] altijd te laat naar bed nog steeds en heel vaak staat ik mijn tanden te poetsen en dan gaan die lampen weer knipperen opeens out of the blue

en dan zit ik altijd, ja ik weet het, ik had eerder naar bed moeten gaan en dan knipt hij nog een keer en dan stopt het, zo alsof...

Alsof hij even zegt van, leer je het nou nooit, weet je wel zo. En geloof het of niet, maakt mij niet uit. Voor mij is dat, ja, is wel heel bijzonder.

Diana: Ja, het is ook heel bijzonder. Ik had van de week ook een mooi gesprek. En het was naar aanleiding van Sour Care. Dat is ook iemand die veel doet rondom... ...sterven.

En ook vanuit familiesystemen. En daar ging het heel erg over... ...dat wij in de westerse maatschappij... ...geen rol hebben voor onze mensen... ...die zijn overleden. Ik sla even helemaal plat van... ...iemand is dood en weg. En dat is het meest beangstigende... ...wat je kan overkomen... ...als je wordt buitengesloten. [00:17:00] Biologisch zelfs gezien.

En ze zegt vanuit andere culturen... Veel meer je voorouders te eren, maar je hebt een rol als overledene, als voorouder. En dat hoor ik jou in jouw verhaal ook vertellen. Mijn vader kon me nog even vertellen dat ik op tijd naar bed moet gaan. En daarmee heeft hij dus ook een rol. Hij let dus nog steeds Op jou op de een of andere manier en ik vind dat zo'n mooie zienswijze als we naar dood sterven kunnen kijken los waar je nog allemaal in gelooft maar dat daar nog je noemt het zo mooi, verweven is bij je is maar op een hele andere manier

Kim: Ja, nou ja, misschien wel een mooie.

Dat kunnen misschien mensen wel herkennen. Kijk inderdaad of je het gelooft of niet. Ik heb op een gegeven moment in een ademsessie, voelde ik hem bij me, ik weet niet of je wel eens een ademsessie hebt [00:18:00] gedaan... Maar dan kan het bij mij is dat ik hem of andere mensen best wel dicht bij me voel en dat ik op een gegeven moment wel tegen hem zei ik wil een deal met je maken want het is vroeger niet altijd even leuk geweest en door jou ben ik ook een beetje geworden hoe ik ben dus you owe me.

Dat had ik gezegd En toen zei ik van, nou, als ik dan soms een beetje heftig reageer of bij de hand kan ik doen, omdat dat een soort van overlevingsmechanisme van mij is geworden. Wil je even dan even mij prikken of even je laten merken dat je er bent, zodat ik dan even kan denken, oh ja, is niet nodig.

Dat je me even helpt dat dat gedrag niet nodig is, als ik dat even zelf niet zie.

Diana: Ja, en prikt die dan af en toe?

Kim: Ja dat zit er op soms. Ja, en of dat... Dat weet ik dus niet helemaal zeker. Maar ik merk wel dat ik heel snel... En dat is ook, nou ja, intuïtie. En sommige mensen zeggen ook, vanuit het [00:19:00] mediumschap...

Dat wat je ingevende, kan je intuïtie noemen. En dat is ook, vanuit het mediumschap wordt er vaak gezegd... Dat een overleden dierbaar of een spirit... Dat kan... Dat... Dat spirit dat is. Of een overleden dierbare. Ik kan het allemaal niet bewijzen. En dat maakt ook niet uit. Maar eigenlijk zijn al die dingen een beetje hetzelfde voor mij.

Dat er dan plots komt dat ik mezelf hoor. En dat kan ook zijn. Omdat ik hier veel mee bezig ben geweest. Maar dat ik opeens hoor. Wat ben ik nou boos aan het doen. Of bij de hand. Dat is helemaal niet nodig. En dan zeg ik ook. Wacht even. Sorry. Even opnieuw. Nou ja. Ja, mooi is dat. Vooral de ingevingen Het is niet letterlijk dat ik een porr krijg of iets of zo.

Diana: Dat we denken, oh wat staat Kim gek te springen. Oh, daar is vrouw dan weer even die een porr geeft. Ja, mooi. [00:20:00] Ik denk altijd zo, als mensen zeggen van ja, is het waar, is het niet waar? Ik stel dan ook altijd de vraag van ja, helpt het jou? Zo of niet en dat dat gewoon een hele belangrijke vraag is oh ja, het helpt wel of het bemoedigt wel het geeft me inderdaad even inzicht of wat dan ook hoe mooi is dan dat je daar vanuit mag gaan dat je dat dan krijgt Kim,

Kim: je

Diana: hebt het over afscheid nemen enerzijds voor de stervende maar ook voor de mensen daaromheen ja ja

Kim: Ja, het is wel mooi, want ik spreek best wel veel mensen die eigenlijk bij mij terechtkomen omdat ze bijvoorbeeld vrij snel iemand hebben verloren.

En eigenlijk soort van in een schok niet meer alles hebben kunnen zeggen of doen wat ze eigenlijk hadden willen doen. Of de uitvaart loopt helemaal anders en dat er eigenlijk [00:21:00] ook nog soms best wel veel is. Boosheid is of frustratie over dat het anders is gelopen of andere mensen het hebben overgenomen terwijl dat niet zo was afgesproken en dus degene die is overleden het anders had gewild nou kan je dat ook niet meer veranderen maar vooral dan steeds weer wat kan je dan doen voor jezelf maar ook naar de ander toe dat je

misschien een brief kan schrijven of nog een voice bericht doen of Ja, om iemand de boodschap te kunnen vertellen wat jij nog belangrijk vond.

Dus daar geef ik bijvoorbeeld handvatten voor. Ik heb ook een soort van online handreiking gemaakt voor onafgerond afscheid. Dat mensen echt kunnen kijken van wat zijn nou dingen die ze kunnen doen, maar ook als er veel boosheid en frustratie is. En dat echt kunnen durven uiten. En misschien is dat lastig En daar kan ik ook persoonlijk bij helpen Maar het is zo fijn als je weet wat je zelf kan doen.[00:22:00]

En dan misschien nog een... Ja, je kan eigenlijk van alles doen. Je kan ook bijvoorbeeld nog eens een bepaalde dag met elkaar afspreken... Om die persoon elke keer weer bij je te hebben of lekkere maaltijden wat die persoon lekker vond of eens een keer een fietstocht doen langs alle plekken die iemand belangrijk vond of terug naar een vakantieplek.

Nou ja, dat kan je zelf doen en dat kan je met elkaar doen, maar vooral ook... Dat je iemand nog dichtbij kan voelen en dat je ook de boodschap die je zou willen vertellen nog kan vertellen.

Diana: Ja, ik hoor je zeggen van het is ook nooit te laat. Als het voorbij is geweest dan kun je het er niet meer over doen, dat is waar.

Maar er zijn wel nog andere opties die je kunt doen.

Kim: Ja [00:23:00] zeker. Het is zeker niet te laat. Nee.

Diana: Ja, en ik hoor je ook zeggen... en dat is ook iets wat ik veel in de praktijk tegenkom... is dat mensen zich bijna een beetje schamen... omdat ze zeggen, ja, maar ik ben ook gewoon heel boos. En dan zegt de omgeving, oh, wat naar en verdrietig...

dat je man is overleden en het was zo'n goede vent. En dan, weet je wel, heel veel mooie verhalen Zo van, oh ja, geen slecht woord over de doden. En dat je partner zegt van... Ja, maar wacht even. Ik ken mijn partner ook op een aantal andere manieren. En die waren helemaal niet zo leuk, lief en aardig. En daar ben ik gewoon boos over.

Kim: Ja ik ken bijvoorbeeld een dame, ik denk dat ze rond de veertig is. En haar vader is heel erg ziek. En zij zei van, ik vind hem echt zo irritant. En ik heb er helemaal geen zin in, maar hij is [00:24:00] echt in de laatste fase En ik vind

dat ik als dochter wel voor hem moet zorgen maar ik heb er eigenlijk helemaal geen zin in.

Hoe kan ik nou zorgen dat ik in ieder geval dat stukje dat ik er echt kan zijn? Terwijl ik ook gewoon helemaal geïrriteerd en gefrustreerd ben. Nou, die herken ik wel. Dus ik dacht nou kom maar door, want die heb ik genoeg gehad Niet bij mijn vader, maar bij mijn moeder. En dat ik elke keer weer, want dat zijn twee dingen.

Ja Daar waar ik, want anders over wat ik al eerder zei over die gevoelens dat ook liefde is eigenlijk een hele zachte, subtiele emotie. En dan komt die frustratie en die boosheid die overschaduwet dat, zodat je dat andere niet meer kan voelen. Dus is het heel belangrijk om die de ruimte te geven op een manier die bij je past.

Dat dat mag. Dus neem jezelf daarin serieus en neem je eigen grenzen erin serieus en neem jezelf als [00:25:00] uitgangspunt en niet de ander want anders ben je de hele tijd daar bezig maar wat heb ik nodig? Ja, dus niet zoals het hoort,

Diana: maar meer zoals je het zelf voelt.

Kim: Dan kan je er veel meer zijn voor jezelf en voor de ander.

En dat elke gebaar van liefde of zorg is dan kloppend. Want dan ben je er echt met je hart. En als dan iemand overlijdt dan voelt het veel meer heel in je hart. Omdat je het niet hebt gedaan voor de ander. Maar dan heb je het stuk gegeven wat je kon geven.

Diana: Ja. Ja, en ik denk dat je daar ook een heel waardevol punt aan stipt, want ik kan geen getallen noemen, maar de gemiddelde mantelzorger, zeker als je zorgt voor je partner, je [00:26:00] vader je moeder...

Zeker in deze tegenwoordige tijd, en ik denk dat dat alleen maar toeneemt, mensen zijn vaak langdurig ziek hebben een sterfbed, niet wat twee dagen duurt maar vaak jaren Denk aan mensen met een diagnose kanker of met een diagnose dementie. Zo'n proces van achteruitgang duurt vaak jaren. En dan heb je als familieleden of mantelzorgers of naasten echt wel een hele pittige klus waarin, nou ja, burn-out of burn-outachtige verschijnselen op de loer liggen.

Dat mensen zeggen, ja, ik wil wel zorgen maar het is zo verrekte zwaar.

Kim: Ja.

Diana: Ja. Wat zou je daarin kunnen adviseren

Kim: Ik denk het allerbelangrijkste is weer opnieuw daar ook neem jezelf als uitgangspunt en dat je probeert eigenlijk... [00:27:00] Een beetje uit elkaar te trekken, dat wat heeft jouw dierbare nodig die op het sterfbed ligt, noem ik het maar even, of in ieder geval in de laatste levensfase is, of in de palliatieve fase, wat heeft die nodig, al zit je het op een rijtje.

Zo van, waar gaat het eigenlijk precies om? Gaat het om boodschappen doen? Gaat het om wassen? Gaat het om...

Gesprekken gaat het om, nou, wat dan ook. En dan het stukje van, wat heb jij nodig en wat kan jij bieden? En misschien zijn er dan sommige dingetjes wel waarvan je denkt, oh, maar is dat wel fijner? Misschien kan iemand anders dat doen. Of kan je dat uitbesteden? En dat je kijkt in je netwerk, wie zijn er nog meer?

Zodat je veel meer de rol weer krijgt van elkaar lief hebben. Welke vorm dan ook. Of het nou een vriend of je partner is of je kind. Want die rollen gaan zo door elkaar lopen. Waardoor je [00:28:00] het soms dus niet meer helemaal kan voelen. En alles, nou ja, veel wordt in je hoofd en in je dag en in je schema. Ja.

Dus dat is weer een hele praktische het is

Diana: een hele praktische en hulp vragen is best iets wat we over het algemeen heel moeilijk vinden, oh kunnen we het wel zelf zo'n sterfbed en alles eromheen is natuurlijk ook een hele persoonlijke, hele intieme situatie dus Maar even, we hadden in ons voorgesprek ook even van, nou ja je bent onlangs klaar met de stervensgoed levenseinde doelenopleiding.

Je bent heel actief. Waar ben je zoal mee bezig als levenseinde doelen? Op welke manier kunnen mensen aanhaken en zeggen, oh, maar dit valt al te weten, te leren te ontdekken over [00:29:00] die laatste levensfase?

Kim: Nou, wat ik... Ik vind het het belangrijkste om steeds weer een beetje te kijken vanuit vijf thema's. Die heb ik een beetje gedestilleerd in de veelheid van dingen. Dus ik werk voortdurend met vijf thema's. Overzicht creëren, rust in emoties, dat die er mogen zijn... Regie, daar waar je nog wel invloed hebt. En wat kan je nog wel zelf bepalen?

Verbondenheid met elkaar, rituelen en herinneringen maken en afronden. En eigenlijk steeds rondom die vijf thema's heb ik verschillende manieren... ..werk ik met verschillende manieren van begeleiding. Dat kan persoonlijke begeleiding zijn of in trajecten. Maar sommige mensen vinden het een beetje spannend...

...of willen gewoon hun eigen tempo hebben of wonen ver weg. En dan heb ik een aantal online handvatten. Ik ben nog bezig met het ontwikkelen van een aantal... ..maar ik heb zojuist de online [00:30:00] handleiding Al je wensen in kaart gemaakt... ..waarbij mensen echt kunnen stap voor stap kunnen kijken van... ..wat betekent het nou precies palliatieve sedatie of wat wil ik bij mijn uitvaart?

Dus je hebt allerlei lijstjes online, maar Wat het echt betekent en wat de definitie misschien, maar vooral ook wat betekent het voor jou en hoe sta je er tegenover? Wat vind je eigenlijk belangrijk? Dus ik leg dat uit en de consequenties of je ergens voor kiest maar ook reflectievragen Wat is dat voor jou, wat vind je naast daarvan, zodat je echt daarmee bezig kan zijn.

Dus dat is eigenlijk online handvatten voor mensen verder weg, of dat ze het op hun eigen manier willen. Maar er zijn ook mensen die het fijn vinden om met elkaar uit te wisselen. Dus ik organiseer ook inspiratie sessies. Die gaan, die heten dood serieus sorry ik zeg het verkeerd, levenslustig en dood serieus Met een thema bijvoorbeeld help, een diagnose.[00:31:00]

Of een andere heet welke rouw zit in jou? Waarbij mensen, of je nou ziek bent, of je bent gewoon nieuwsgierig, of je bent ten naaste van iemand, met elkaar kunnen uitwisselen. En sommige mensen vinden dat juist weer spannend. Maar ja, ik zie dat er verschillende mensen op reageren en op afkomen. Dus dat is wel een...

Een bijzondere, dat is mooi. En het reflecteert ook een beetje wie ik ben als mens. Want ik heb verschillende kanten en ik vind verschillende kanten van het leven leuk en belangrijk. En het praktische. Maar soms heb je ook de verstillings weer nodig. En soms in de verstillings lukt dat niet, omdat je eerst dingen even op een rijtje moet krijgen Dus dan gaan we eerst aan de slag van oké wat zijn de prioriteiten?

Welke mensen zijn er belangrijk? Hoe kan je een hulpschema maken? En [00:32:00] als je geen hulp durft te vragen in je omgeving, hoe kan je die connectie tussen jou en je omgeving doen? Of wil je juist sommige mensen niet daarin handvatten? Of nou, zo op die manier En ik denk, zo leef ik, zo doe ik

dat zelf ook. En ik zie dat andere mensen dat ook helpt of kan helpen Dus dat is een beetje mijn manier.

Diana: Ja, dat is wel heel mooi. Ik heb zelf ook, ik herken het, want ik ben natuurlijk ooit begonnen als verpleegkundige... ..een enorme passie ook gehad voor palliatieve en terminale zorg. Daarin ook heel veel dingen missen Vooral ook dat stukje holistisch Dat we aandacht mogen hebben voor de ziel. En als we over de afscheid nemen...

...dan denk ik, ja, maar het is heel belangrijk voor de naaste. Nou, zoals je zo mooi zei voor weven. Hoe je ze mee kunt nemen de rest van je leven. Ik vind het ook heel belangrijk... Hoe een stervende overgaat. Want ik denk ja dat doet daartoe. Want daar [00:33:00] komt nog wat na. Dus de manier waarop je het leven mag afronden.

En verder mag voortleven. In welke vorm dan ook. Is ook belangrijk. Wat wou ik nou zeggen. Dat ik in ieder geval toen als verpleegkundige. Dat het heel praktisch. Maar ook daarin. Een stukje spiritualiteit. Ook heel zoekend. was van. Oh ja maar dat ene Dat biedt ook heel veel. Maar juist die combinatie te maken van oké we hebben aandacht nodig voor die mannelijke kant, lekker praktisch, soms echt lekker dat ik een lijstje maak, dit en dit en dit moet gebeuren in de actie.

En daarnaast ook die vrouwelijke energie van oké verstillen ...terug naar jezelf, luisteren wat mag er gehoord, wat mag er gezien worden... ..en dat die combinatie eigenlijk wel goud is om daarmee aan de slag te gaan. En in theorie is het allemaal zo makkelijk. En als je dat kunt vertellen op het moment dat je niet in de rouw zit...[00:34:00]

...dan lijken sommige dingen heel logisch. En mijn ervaring is ook wel op moment dat je leven overhoop is... ..door allerlei emoties door verdriet en rouw... Ja, dan zie je de dingen gewoon niet meer zo helder. Dat hoort daarbij. En ik gun het dan iedereen ook van... Ja, durf een hand uit te reiken. Want het is al ingewikkeld en lastig genoeg.

Maak het dan voor jezelf wat zachter wat makkelijker. Door iemand te zoeken die je daarmee een stukje in kan begeleiden. En uiteraard, je hebt het zelf te doen. Niemand kan het voor je doen. En... Maar het zou het wel makkelijker maken in een moeilijke periode.

Kim: Ja, ja. Nou, er was bijvoorbeeld een dochter van een vader waar ik pas bij was.

En zij zei oh, heb je niet een checklist voor me? Gewoon dat ik weet, het is zo plotseling en we hebben geen idee hoe lang hij nog leeft. Maar [00:35:00] dat we in ieder geval weten dat we alles hebben gedaan... Als hij uiteindelijk overlijdt dat we alles hebben gedaan wat we moesten doen of konden doen, want dan kunnen we rust hebben.

En ik zo, oh ja, en die heb ik gemaakt en ik ga hem nog verder uitbreiden ook met filmpjes erbij. Maar zodat zij zelf kunnen kijken, oké wat doe ik op dit stuk, en het is niet alleen maar chronologisch, maar ook op thema's. En daar zitten ook, dus de vorm is dan heel praktisch, maar daarin zitten elementen die gaan over je hart en je verbinding en de stilte en wat heb je nodig.

En soms is de ingang ik zie wel in deze maatschappij is de ingang vaak wel praktisch Iets tastbaars willen mensen graag hebben, snel resultaat hebben. Maar als mensen dan eenmaal houvast hebben, dan kan er [00:36:00] een laagje verder gekeken worden. Als mensen willen, dat hoeft ook niet. Wat er past. Ja,

Diana: wat er past.

En de meest makkelijke ingang is voor de meeste mensen ook een stukje... Praktisch dat merk ik ook heel goed. Kim, nog even een laatste vraag. Ik weet dat mensen het soms wel een beetje verwarrend vinden. Van oh, er is heel veel mogelijk rondom die laatste levensfase. Ook zover, ja, maar ik kan toch thuiszorg inschakelen?

Er is een palliatieve verpleegkundige. Wat zou een doula dan aanvullend kunnen betekenen

Kim: Nou wat ik veel zie als ik even kijk naar, je hebt wijkzorg, je hebt palliatieve verpleegkundigen, je hebt een vrijwilligers, heel veel vrijwilligersorganisaties zoals de VPTZ en Navigate en Buddyzorg en je hebt ook natuurlijk je eigen [00:37:00] netwerk van familie Wat ik zie, wat daar eigenlijk, geestelijke begeleiders heb je ook nog, wat eigenlijk wat ik een hele mooie vind en een belangrijke is, wat levenseinde doelaars kunnen betekenen is dat ze een...

En kunnen meelopen met jou op het moment dat dat nodig is. En eigenlijk je aan de hand meenemen daar waar jij dat nodig hebt. Want het gaat er heel erg om, we zijn geen verzorgende mensen. Het gaat erom dat je iets zelf doet. Je houdt echt dat grip in de regie. En samen elke keer kijken, wat heb jij nodig en wat zou je kunnen betekenen.

En soms is dat dus iets praktisch. En soms kan het ook wel helpen of dingen uit handen nemen zijn. Of ook waken. Maar waar het om gaat is dat je eigenlijk een continu gezicht hebt. Er is alle tijd voor goed horen en luisteren wat er nodig is. En omdat, nou ja, dat hoor ik [00:38:00] veel ook van medici dat eigenlijk het stuk rondom de laatste levensfase en sterven is 80% gaat over...

Relaties sociaal-emotioneel, hoe je je voelt en het medische stukje is eigenlijk maar 20%. En juist om die rust en die verbinding te creëren en de helderheid voor zowel degene die gaat als degene die blijven eromheen. Dan kan dat hele medische traject en die medische communicatie veel beter landen En dat is wat een doula kan doen, samen met een familie zeg maar, met elkaar, om eigenlijk die bedding te creëren.

Diana: Ja, mooi woord Een bedding te creëren voor een afgerond afscheid.

Kim: Ja ja. En daarna als het nodig is en daarbij de mensen te halen die nodig zijn, een uitvaartondernemer of [00:39:00] misschien wel, nou ja, eigenlijk een beetje de olie in de machine zeg ik ook wel eens.

Diana: Ja, mooi. De olie in de machine, zodat net alles wat makkelijker loopt.

Ja, Kim, ik wil je sowieso hartstikke bedanken, sowieso, voor de inzet die je ook doet met allerlei workshops en bijeenkomsten wat je ook organiseert maatschappelijk gezien. Een bijdrage denk ik, die heel veel levenseinde-doelers ook doen, maar die zo ontzettend mooi is om het maatschappelijk taboe te doorbreken, het gesprek open te trekken over de laatste levensfase Maar ook dankjewel voor je waardevolle toegang Tips in deze podcast.

Mensen kunnen jou vinden via de website. Je naam is Kim Oosveen. En je website heet Afgerond Afscheid. Je noemde het net al in de podcast. Je hebt een aantal ook weggevers. Waar mensen gratis tips en inzichten uit kunnen halen op je [00:40:00] website. Ja. Kim, heb je nog een laatste toevoeging Wat belangrijk is.

Kim: Nou, vooral sta stil bij wat je belangrijk vindt eigenlijk.

En dat kan je elk moment doen. En dat gaat helemaal niet om de laatste levensfase of dat jij daarin zit of je naaste. Maar eigenlijk op dit moment, als je dit hoort, dat je dan eigenlijk eens bij jezelf stilstaat van, leef ik nu hoe ik zou willen leven? Dat geeft al zoveel meer. En wat zou ik willen veranderen Go for it.

Diana: Toen

Kim: ben ik ook op dit pad terecht gekomen. En ik denk, jeetje wat ben ik hier blij mee. Met alle uitdagingen die er ook zijn. Ja.

Diana: Ja mooi. Hoort er ook bij. En het is nu de zomerperiode Ik vind dat ook zo'n mooie periode om lekker even in de zon te zitten. Of in de schaduw En een beetje te mijmeren van, oké Nou, halve week in het [00:41:00] jaar.

Wat is de komende zes maanden weer belangrijk? Ja.

Kim: Ja.

Diana: Ja. Goed

Kim: leven,

Diana: goed sterven dat is een mooie afsluiting

Kim: 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? 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 [00:42:00] liefs, Diana.