

Onbewerkt transcript

Podcast Stervensgoed aflevering 194

Help! Mijn vader wil niet praten over zijn levenseinde

[00:00:00] Help! Mijn vader wil niet praten over zijn levenseinde. Lieve luisteraar, fijn dat je er weer bent en ben je er voor de eerste keer. Mijn naam is Diana Stassen en het doel van deze Stervensgoed podcast is om meer rust en vertrouwen te brengen in de laatste levensfase. Door erover te praten door het erover te hebben, om inzichten te delen om kennis en theorie te delen Omdat ik heel erg geloof dat die laatste levensfase vele malen beter kan in de zin dat het een pittige periode is, maar ook zo ontzettend veel moois kan.

Te brengen, maar we hebben wel te leren wat er anders kan, hoe we meer rust en vertrouwen bijvoorbeeld kunnen bijdragen. En een van die dingen die enorm belangrijk zijn, is communicatie. En ik begon deze podcast met help, mijn vader wil niet praten over [00:01:00] zijn levenseinde, een vraag die ik krijg En dit is een vraag die komt regelmatig passeren die onder de cursisten of onder de luisteraars van deze Stervensgroep podcast.

Ik wil het gesprek aangaan maar... Ja, het lukt niet. De deur wordt soms letterlijk of figuurlijk dichtgeslagen. Ik weet niet zo goed hoe ik moet beginnen. Waar start ik? Ik ben bang dat iemand dadelijk gaat huilen of emotioneel wordt. En ik heb behoefte om het gesprek aan te gaan, maar het lijkt wel dat het verboden wordt.

Of dan worden er opmerkingen gezegd van, oh, kunnen we niet over iets leukers hebben? Of kunnen we... Een andere keer doen, moet dat nou? Het is toch allemaal zo zwaar en verdrietig en allerlei smoesjes wat er dan gebeurt waardoor mensen die wel de behoefte hebben om het hierover te hebben en daarvan het belang [00:02:00] inzien, ja, een beetje zich...

Vastgezet voelen. Dus in deze podcast wil ik een aantal tips daarin met je delen En dan gaat het er niet om of je nu professional bent, aan het sterfbed staat of werkt met ernstig zieke mensen in een verpleegtehuis, in de wijk, misschien wel in een hospice. Misschien als vrijwilliger of misschien als mantelzorger dat het gaat om een familielid.

In basis blijft het altijd hetzelfde deze tips wat ik vandaag met je wil delen. En de eerste waar ik mee wil beginnen, start altijd bij jezelf. En als je nu al een

gedachte hebt van ja, maar... Dat is het nog belangrijker om bij jezelf te beginnen. En... Lekker direct misschien, en als dat weerstand oproept, juist des te belangrijker om eerst te beginnen met [00:03:00] jezelf.

En wat bedoel ik daarmee? Wat ik vaak zie gebeuren, is doordat we het gesprek willen aangaan omdat we... Omdat we om welke reden het dan ook belangrijk vinden, omdat we willen weten wat de andere persoon wil, omdat we zelf de behoefte hebben om te ventileren over het onderwerp of wat dan ook. Maar vaak vinden al in ons hoofd hele gesprekken plaats.

En ik herken het hoor, met sommige mensen is een gesprek gewoon heel makkelijk te voeren, omdat je op dezelfde lijn van frequentie zit, je hebt makkelijk verbinding, je begrijpt elkaar. En dan, je bent open naar elkaar, je kunt elkaar het vertrouwen en dan gaat het gesprek heel makkelijk. Ik herken dat ook met mijn cliënten of met mijn cursussen.

Dit is zo makkelijk, ik hoef niet te zoeken naar woorden het stroomt vanzelf. Maar ik heb ook wel eens dat ik werk met cliënten en dan ben ik ook aan het zoeken naar woorden. Hoe kan ik dit het beste [00:04:00] formuleren En zeker als we het hebben over klanten Dus familieleden, ik denk altijd als we het hebben over ondersteunen in de laatste levensfase als we te maken hebben met je eigen familie dat is des te uitdagender, want dan hebben we het niet alleen over begeleiden in de laatste levensfase maar we nemen ook al onze levenservaring mee.

...onze familiepatronen geschreven regels, ongeschreven regels rollen en weet ik veel nog allemaal mee. En dan ben ik niet de Diana die professioneel werkt in stervensbegeleiding. Dan ben ik bijvoorbeeld gewoon Diana de dochter. En dan heb je gelijk een hele andere rol. Dus weet dat ook voor jezelf dat dat vaak zo is.

Met sommige mensen praat je makkelijker. Met sommige mensen... Dan heb je wat meer te doen. Nogmaals begin bij jezelf. Want zeker als je denkt, oh, dit gesprek wordt [00:05:00] lastig of ik weet niet zo goed hoe deze moet reageren of hij is altijd gesloten, hij is nooit een prater geweest. Het zijn allemaal stemmetjes en overtuigingen, los of dat waar of niet waar is, maar een heel gesprek een heel dialoog wat je dan in je eigen hoofd al aan het voeren bent voor het daadwerkelijke gesprek En daarom start altijd eerst bij jezelf door eerlijk te zijn naar jezelf.

Welke gesprekken welke gedachten, welke emoties komen al voor het gesprek bij jou omhoog? En vaak zijn er dat al heel veel. En dat is echt de eerste stap om

te beginnen. En niet omdat emoties en gevoelens en gedachten weg willen poetsen Dat is ook zo'n fabeltje want... Ja, zo werkt het leven ook niet. Maar wel door ze te erkennen dat ze er zijn.

Oh, ik heb het gesprek te [00:06:00] starten met mijn vader en ik vind dit spannend. Omdat ik nogal weet, als een gevoelige kant bij hem wordt aangeraakt, dat hij boos wordt. Ik noem maar wat. Het zijn natuurlijk hele reële scenario's die kunnen optreden. Ik vind het spannend Om het gesprek aan te gaan met mijn vader, omdat hij eigenlijk altijd een smoesje heeft en het liefst onder een serieus gesprek wil uitkomen en ik niet zo goed weet hoe ik daarop moet reageren.

Of iemand die altijd een grapje maakt op het moment als je iets serieus wilt aankaarten.

Denk dan ook aan woorden die je vaak tegen jezelf zegt. Iemand doet altijd dit, iemand maakt altijd een grapje, iemand is gesloten En op het moment dat je die overtuiging in je hoofd hebt, kun je je misschien voorstellen dat een gesprek [00:07:00] daarmee al ontstaat Een hele hoge drempel heeft. En wat soms ook wel grappig is, is om te zien dat een dochter of een zoon een moeite heeft om met haar ouder te praten.

En dan komt er een professional en die opent het gesprek. En dat ik dan een dochter of een zoon zie kijken van hé, maar dit hebben we ook al tien keer gezegd en... Dan komt het niet binnen of dan luistert degene niet. En dat is natuurlijk ook soms de energie wat een vreemde vreemde ogen dwingen zeggen ze ook wel eens, dat kan verschil maken.

Dat kan net even een andere toon aanslaan net even een andere dynamiek geven. En dat heeft niks te maken met de relatie van vader dochter of zoon, maar alles te maken met een dynamiek wat net weer iemand anders mee naar binnen kan brengen. Kijk naar jezelf. Wat zijn je gedachten, gevoelens, ideeën Erken [00:08:00] deze.

Niet in goed of fout of ik mag niet onzeker zijn, ik mag het niet spannend vinden, ik moet het gesprek makkelijk vinden. Allemaal onzin, want dan gaan we de lat voor onszelf heel erg hoog leggen. Ik had van de week de praktijkdagen en toen zei iemand, ja ik vind dit stukje, ja daar voel ik me nog onzeker over.

En met de illusie en, oh ja, ik moet me zekerder voelen en dan ga ik het doen. Omdat het gewoon ontzettend oncomfortabel is als je je onzeker voelt en het

toch moet doen. Maar daar, in die onzekerheid en de dingen toch te doen, daar zit de groei, daar zitten de mogelijkheden. Want als ik ieder gesprek of ieder ding dat ik zou doen met zekerheid...

Ik moest doen, ik kan je vertellen, dan kwam er niet veel van de grond. Neem je onzekerheid je twijfels daarin mee. Ik vind dit spannend, ik weet niet zo goed hoe ik gesprek moet [00:09:00] beginnen, maar ik kaart het wel aan. En dan hebben we er al een stuk openheid, een stuk kwetsbaarheid. En dat komt ook weer terug naar jezelf.

Wat je van de ander verwacht, geeft dat ook. En ik kan me zo goed herinneren dat popt nu even zo in mijn hoofd, dat ik een gesprek had met iemand in het beginjaar als verpleegkundige en ik moest een anamnese afnemen bij een patiënt in het ziekenhuis en dan moesten we zo'n vragenlijstje helemaal afgaan wil je dit, wil je dat, heb je dit, heb je zus en helemaal niet daarbij stilstaan dat sommige vragen gewoon enorm persoonlijk zijn.

En daarmee ook confronterend. En deze persoon gaf me dat zo mooi terug, van nou, dat zijn eigenlijk best wel pittige en ook wel intieme vragen wat je stelt. Voor mij, voor die persoon was dat heel intiem. Heb je al deze vragen ook wel eens zelf [00:10:00] beantwoord? En dat is best een hele andere gewaarwording als je aan de andere kant zit en iemand wil allerlei Ja, informatie over je hebben, wat je dit, wat je doet.

En sommige dingen kan best een lading voor iemand erop zitten. Dus daarin ook, als je van de andere een stukje openheid wil, een stukje kwetsbaarheid wil, durf daarin ook voor te gaan. En dat kan dus zo simpel door te benoemen, ik vind het best spannend om aan te kaarten ik vind het best moeilijk om aan te kaarten, maar ik wil het hier wel over hebben.

Dus enerzijds een stukje herkennen wat je zelf nodig hebt, herkennen ook wat je behoefte is bij de ander en ga voor in dat stukje van zijn, in die kwetsbaarheid, in die openheid of in dat vertrouwen wat je wil neerzetten. Nog een tip wat ik je hierbij kan geven, denk in kleine stapjes. [00:11:00] Ja. De een praat makkelijker, de ander vindt het wat lastiger om te praten.

Ga er ook niet vanuit dat we in één gesprek alles moeten willen oplossen. Hak het in kleine delen. Kleine intense gesprekken zijn beter dan, vind ik, dan een gesprek wat urenlang duurt en waar we maar om de hete brei aan het heendraaien zijn

Blijf bij jezelf. En ik heb ook in mijn boek De Ziel Terug Stervensbegeleiding. Die komt als het goed is deze week weer binnen van de tweede drukte Dat betekent dus dat we volgende week weer de boeken kunnen verzenden Als alles goed gaat met de levering. Daar staan ook echt een aantal tips in over communicatie Hoe je een gesprek kunt beginnen.

En een van de tips die ik daarbij ook geef Zet je intentie. En hoe je dat precies doet, dat staat heel mooi in het boek beschreven. En een intentie zetten is heel simpel [00:12:00] en heel erg krachtig. En daarmee maak je een keuze een beslissing wat voor jou belangrijk is. Nogmaals voor jou, voor jezelf dus niet voor papa, niet voor mama niet voor je patiënt, niet voor je cliënt maar wat voor jou belangrijk is en waarom is dat nou zo ontzettend krachtig omdat je daar voor jezelf helderheid en focus mee creëert en als je meegaat in de energie en als we het over manifesteren of dat soort termen hebben, alles is energie en daarmee zet je de energie voor jezelf neer ongeacht Hoe de ander reageert.

Dus ongeacht, ja maar deze persoon, of ja maar dit, of ja maar zus. Je eigen intentie Wat vind jij belangrijk in dit gesprek? Wat heb jij nodig? Wat wil jij bereiken in dit gesprek? En ga er ook echt even mee zitten. En kom ook niet met [00:13:00] allerlei wenselijke antwoorden Ik wil de ander helpen Ik wil de ander ondersteunen Want dan gaat het dus weer over de ander.

Wat is jouw intentie? En soms is het zo simpel om, ik wil een goed gesprek voeren.

Ik vind het fijn om de wensen van mijn vader te weten, omdat het mij helpt goed afscheid te nemen.

Ik heb helderheid nodig om goed afscheid te kunnen nemen. En dan is de intentie helderheid krijgen. En ik hoop dat je die daarin ook kunt voelen, want als je vanuit deze intentie... Een gesprek aangaat met de ander. Dan kun je dat ook heel duidelijk. U [00:14:00] hoeft het niet allemaal te benoemen. Maar het kan wel heel enorm krachtig zijn.

En om nog even een ander voorbeeld te benoemen. Dat ging over. Iemand gooide zo'n opmerking. Een soort van feedback, kritiekpunt ergens neer Zo van, hup, in het lucht ledigen. En dat Ja, dat is niet een manier van volwassen communiceren. Volwassen communiceren gaat over verantwoordelijkheid nemen gaat over eigenaarschap nemen.

En niet om iets maar te roepen van, hé, ja, maar jij wilt ook noodpraten. Zo, nou dan gaan we weer, zo gaat het altijd. Weet je wel, van dat soort termen wat je

misschien ook wel herkent of zelf ook wel eens daaruit gooit. Maar dat is...
...geen communicatie die ondersteunend en helpend is. Los dat we ook geen
oordeel erover te hebben...

...omdat dit soort dingen ook wel eens in [00:15:00] welke vorm dan ook wel...
...de uitvloed, tenminste in ieder geval bij mij wel. Dus maar wat je wel kunt
doen, is weer terugpakken naar je intentie... ..en dat op deze manier heel helder
neerzetten.

Pap, ik zou het heel fijn vinden... Om met jou te praten over het laatste stukje
leven, omdat het mij enorm zou helpen omdat het een stukje helderheid geeft.

En dan hou je hem heel kort bij jezelf, je geeft anderen de ruimte zonder dat je
weer dingen gaat invullen, laat ook rustig even de stilte vallen, kies ook een
goed moment dat het kan. En plan desnoods een moment, kunnen we het daar
volgende week over hebben. Ik heb een aantal vragen die ik je wil stellen.

En ik vind het spannend, maar voor mij is het heel erg belangrijk [00:16:00] om
het daarover te hebben.

Dan neem je de regie, dan zeg je ook wat je wilt, wat je nodig hebt. Je wilt ook
nooit praten, ik heb het al een paar keer gevraagd Dan leidt dat tot ruzie,
discussie in ieder geval niet naar de plek waar je wilt zijn. Dus door helder je
energie daarin te pakken en te vragen en te zeggen wat je daarin nodig hebt.

Ik heb een aantal antwoorden nodig. Neem je voor jezelf de regie en de
verantwoordelijkheid? En wat ik vaak merk is dat mensen dat wel willen...
Maar echt dat zo helder en duidelijk uitspreken, dat is spannend hoor. Dat is
echt spannend. Het kan heel veel emoties triggeren. Boosheid, verdriet, angst
[00:17:00] frustratie.

Zeker als er om familieleden oude pijnpunten raken. Welgezien worden, niet
gezien worden. Ehm... Maar gun je dit, gun je dit stuk volwassen omgaan met
gesprekken helder aangeven wat je wilt en wat je nodig hebt. En daarbij stopt
ook jouw verantwoordelijkheid, want je bent verantwoordelijk wat je zegt, hoe
je het zegt Geef daarbij aan wat je intentie is en wat jij nodig hebt in dit gesprek
wat jij belangrijk vindt in dit gesprek.

En hoe de ander reageert is haar of zijn verantwoordelijkheid en niet de jouwe.
Is haar of zijn verantwoordelijkheid en niet [00:18:00] de jouwe En daar mag je
heel duidelijk onderscheid in maken. In mijn boek staat ook de metafoor van het
tennisveld. Heb ik ook in een andere podcast, is dat verder uitgewerkt.

Gaat heel duidelijk over grenzen stellen. Wat is van jou en wat is van mij? En om te kunnen blijven staan, je grenzen te stellen, verantwoordelijkheid nemen voor jouw gedrag jouw reactie, jouw tone of voice, hoe je de dingen zegt, de woorden die je kiest. Jouw eigen emoties te dragen en de rest dat bij de ander te laten.

En dat is in de praktijk zeker als het gaat over emoties die wat zwaarder wegen, zoals verdriet pijn frustratie angst thema's als taboe over de dood, kan dat best uitdagend zijn. Maar dit is wat we te doen hebben als we... Een goed [00:19:00] gesprek willen aangaan. Dat betekent dus als de ander boos wordt. Als de ander verdrietig wordt.

Als de ander een huilen uitbast. Dat is van de ander en niet van jou. Dat wil niet zeggen dat we daar niks mee hoeven te doen. Want dat vraagt natuurlijk wel een reactie van ons. En vaak zit daar ook het pijnpunt. Omdat we eigenlijk stiekem niet willen dealen met de reactie van de ander. Want anders... Ja, wat moet ik dan doen als iemand gaat huilen?

Of dadelijk maak ik iemand verdrietig? Of dadelijk gebeurt er dit, of dadelijk gebeurt er dat? Dan zijn we niet meer helder in onze communicatie want we vullen van alles in voor de ander. En dan zitten we weer aan het verkeerde kant van het net, als we de metafoor mogen gebruiken van het tennisveld. Als we terughouden bij onszelf, oké hoe kan ik aangeven wat voor mij belangrijk is?

En dan de ander ook het respect gunnen, de [00:20:00] verantwoordelijkheid gunnen voor diens eigen reactie en de verantwoordelijkheid voor de reactie die de ander geeft. En ik hoop ook dat je die kunt voelen dat samen die verantwoordelijkheid dragen, ieder voor zijn eigen stuk. Ik zit wel met mijn handen en voeten te...

met mijn handen armen te praten. En ik... dat kun je natuurlijk niet zien, maar ik maak met mijn handen een beweging van dit is gelijkwaardig. Ieder draagt de helft in het gesprek. Ieder draagt de helft In het gesprek. Je hebt een gesprek met z'n tweeën je bent in communicatie. En wat er vaak gebeurt is, als we iets heel graag willen of een bepaald antwoord willen, dan gaan we meer dan de helft van het gesprek dragen.

En dan is dat niet meer in balans. Maar dan maken we onszelf ook groter of we maken ons kleiner dan de ander. [00:21:00] En daar doen we onszelf tekort mee, maar daar doen we de ander ook tekort mee. En juist in een goed gesprek waar de ander zijn verantwoordelijkheid dient te nemen voor zijn eigen gedrag,

zijn eigen emoties zijn eigen gevoel zijn eigen woorden, is een hele respectvolle benadering, een benadering van gelijkwaardigheid.

Ik ga het gesprek met jou aan. In gelijkwaardigheid en niet omdat ik het meer van het gesprek moet dragen of het minder van het gesprek moet dragen. Want dan is deze balans verstoord. En juist als we het alle twee kunnen dragen het gesprek dan is dat een heel constructief en heel waardevol gesprek. En misschien denk je nu maar, ja maar niet iedereen kan dat, niet iedereen wil dat.

En dat is waar. En dat is soms de harde realiteit waar je ook mee te dealen hebt. Waarin jij jouw eigen stuk van [00:22:00] verantwoordelijkheid mag nemen. Voor je eigen frustraties je eigen gevoelens Dat je denkt, ja maar ik wil heel graag een gesprek met mijn vader. Maar mijn vader die houdt de deur dicht. En ik heb een aantal keren geprobeerd En je mag kloppen en je mag nog een keer blijven kloppen En nog een keer blijven kloppen.

Als de deur gesloten blijft En je sowieso de verantwoordelijkheid voor jezelf nemen met een stukje eigenaarschap. Oké hoe ga ik om met deze frustratie dat de ander de deur steeds dicht houdt En dat is op een hele volwassen manier omgaan met je emoties Lieve mensen, dank je wel voor het luisteren naar deze podcast.

Ik hoop dat je de waardevolle inzichten hebt uitgehaald Dat het je helpt om het gesprek aan te gaan. Maar soms ook om de verantwoordelijkheid te nemen. En vaak ook misschien wel juist de verantwoordelijkheid te [00:23:00] laten... Bij de ander. Wil je meer lezen over, praten over leven en sterven Er staat het een en ander in mijn boek De Ziel terug in stervensbegeleiding.

Kun je bestellen via mijn website sterinzorg.nl voor 24,50 euro De verzendkosten, die betalen wij tijdelijk in ieder geval En mocht je ook meer willen weten over communicatie, de training Ster was goed voorbereid, helpt met een aantal belangrijke evidente vragen hoe je het gesprek kunt starten en wat je dan te vragen hebt over de laatste levensfase.

Wil je meer weten over de training of de cursussen, stuur even een mailtje naar info.sterinzorg.nl en dan kunnen we met je meedenken Wat het beste bij je past. Nou, heel veel liefs en tot de volgende [00:24:00] keer!