

Onbewerkt transcript Stervensgoed podcast

#196 Kies bewust je rol bij rouw – ruimte voor verdriet én verbinding

[00:00:00]

Lieve luisteraar fijn dat je er bent bij de Stervensgoed podcast. Mijn naam is Diana Stassen en ik neem je mee in de wereld van ondersteunen in de laatste levensfase. Omdat ik daarvan overtuigd ben dat we met aandacht voor body, mind en soul meer rust en vertrouwen kunnen brengen in deze belangrijke fase van het leven.

En vandaag het onderwerp rouw Kies bewust je rol bij rouw Deze podcast is interessant voor je als je meer wilt weten over rouwen. Rouwen hoe doe je dat eigenlijk? Wat is belangrijk om te weten op het moment dat je zelf rouwt? En op het moment als je wilt ondersteunen bij andere mensen die rouwen. En of je dat nou doet vanuit naaste liefde omdat je veel om iemand geeft, omdat je je steentje wilt bijdragen, omdat je professional bent, vrouwwilliger.

En het [00:01:00] maakt eigenlijk niet zoveel uit vanuit welke rol je dit doet. Maar ik geloof dat als we meer kennis hebben over rouw meer kennis geeft een stukje houvast... Een stukje uitzicht, een stuk herkenning van waar zit je. En we leven met z'n allen in een maatschappij waarin we over het algemeen niet geleerd hebben hoe hou je.

En daarover deze podcast En ik begin deze podcast met kies bewust je rol bij rouw. En ik vond dit zo'n...[00:02:00]

Ik vind dit zo'n verhelderend inzicht toen ik het leerde wat mij enorm heeft geholpen. En dat betekent dat je heel bewust... In ieder geval voor jezelf, maar ook voor de mensen in je omgeving een rol kiest bij ondersteunen in de laatste levensfase bij rouw En die rol kan enerzijds zijn de rol van de rouwende.

En ik heb er niet echt een beter woord voor die de hele lading dekt maar ik vind de rouwende een beetje zo'n... Ik vind het niet zo'n heel fijn woord maar wel even voor het kader van deze podcast dat je snapt wat ik bedoel. En degene die

rouwende is, daar is de taak van om je emoties te herkennen, erkennen en te doorvoelen.

Niet meer en niet minder. En... [00:03:00] Dit is iets wat de meeste mensen niet geleerd hebben, het is ook iets wat ik niet geleerd heb en ik merk voor mezelf ook dat ik dit tijd vraag, dit aandacht vraag. Want trouw gaat natuurlijk niet alleen op momenten dat we afscheid nemen op mensen Op het moment dat iemand overlijdt Maar het gaat dan met name ook om voor de kleine dingen die in je leven gebeuren, waarvan je denkt, oh, dat gaat allemaal niet zo lekker.

En dat kunnen kleine momentjes zijn, dat kan een vervelende opmerking zijn, dat kan ook zijn omdat een vriendschap eindigt, of een baan eindigt. En wat ik daarmee wil zeggen, dat kunnen hele kleine dingetjes zijn, dat kunnen hele grote dingen zijn. Maar er horen wel emoties bij die we vaak labelen als negatief en eigenlijk bestaan er geen negatieve emoties Emoties zijn super belangrijk, ze maken ons menselijk en alle emoties hebben een [00:04:00] functie Alle emoties hebben een functie.

Wat niet wil zeggen dat alle emoties fijn zijn om te voelen of te ervaren. En wat ik net probeerde te zeggen is dat we met z'n allen, en ik trek het even groot, voor in ieder geval de meeste mensen niet hebben geleerd hoe hun emoties te erkennen en te doorvoelen. Onze maatschappij is daar niet voor gemaakt.

We stoppen ze het liefst weg. Niks menselijker dan dat ook, denk ik. En zeker in de waan van de dag waarin er zoveel afleiding is. We kijken een Netflix-serie, we gaan scrollen over social media, we gaan shoppen we gebruiken alcohol-afleidingstechnieken, we rennen door het leven alsof ik weet niet wat achter ons aan zit.

We zijn maar druk, druk, druk, druk. En daarmee vergeten we de tijd en de ruimte te nemen bewust of [00:05:00] onbewust, om te voelen. Om aanwezig te zijn. Zoals ik van het weekend naar een theatershow ging van Esther Jacobs. En die zei zo mooi in haar theatershow van... Ja, zijn kun je niet op je to-do-lijst neerzetten.

Zijn kun je niet op je to-do-lijst neerzetten. En dat klinkt zo logisch... Maar het is natuurlijk wel zo, dan moeten we, moeten we, mogen we, misschien wel moeten, de tijd en ruimte voor inlassen. En er zijn dus kleine en grote momenten van die emoties en de taak die we hebben is deze te doorvoelen. En je kunt natuurlijk niet overlijden of vergelijken wanneer een overlijden in je naaste omgeving plaatsvindt Die megagrote impact op je heeft, die je leven soms echt totaal op dat [00:06:00] moment kan ontwrichten met iets klein,

lelijks wat er gebeurt waarvan denkt, ah, dat is allemaal niet zo fijn Maar ik geloof wel dat zowel al die kleinere dingen als die hele grote impactvolle dingen momenten van rouw zijn die vragen om te luisteren en dat we worden uitgenodigd door het leven.

Ook juist om stil te staan bij die kleinere dingen die niet zo prettig zijn, zodat we daarmee ook alvast kunnen oefenen met het doorvoelen van emoties. Want het doorvoelen van emoties, zeker als ze groot zijn, dat is moeilijk Dat is beangstigend, dat is heel eng, dat kan mega overweldigend zijn. Zeker als die golven van verdriet zo ontzettend hoog zijn, dat je denkt, nou, ik word helemaal overspoeld door die emotie, is dat reuze spannend.

Weet ook dat je het niet alleen hoeft te doen, [00:07:00] dat je daarin hulp en ondersteuning mag vragen. Wat ik daarmee wil zeggen, is dat we het over het algemeen met die kleine dingen doen Niet gewend zijn om maar bij stil te staan om te oefenen voor de meeste mensen. Want het voelen van een emotie dat vraagt luisteren naar jezelf.

Even in stilte bij jezelf zijn, bij jezelf in te checken. En daar is rust en ruimte voor nodig En een emotie is niet negatief Ik noemde het net ook al, we labelen dat over, dat is een negatieve emotie of dat is een hele zware emotie. Nee, dat is een emotie die we liever niet voelen omdat dat gewoon, op z'n zachtst gezegd ongemakkelijk kan zijn.

Maar alle emoties hebben een functie. Ze willen je iets vertellen. En op het moment als je verdriet ervaart, omdat bijvoorbeeld iemand overlijdt dan wil dat zeggen... Dit is belangrijk voor me. [00:08:00] Dit nodigt me uit om naar binnen te keren. Ik mis dit. Ik hou van iemand. En ik wil, ja, dit heeft tijd nodig. Mag je erbij stilstaan Of wat de emotie ook voor jou daarin te bieden heeft.

Kies bewust je rol, daar begon ik deze podcast mee, en je hebt de rol van de rouwende. Ik noemde het net ook al, het doorvoelen van die emoties herkennen, ermee zijn, er de tijd voor nemen. Niet vanuit een, ik moet het dramatiseren, want dat is vaak iets wat vanuit ons hoofd gebeurt, maar echt de pure emotie.

Nou, dat is al een kunst op zich, denk ik. En die rol van die rouwende, die, ja soms zeggen mensen wel dat het kan als een, Gollen van verdriet mij overspoelen. De vloer de bodem zakt onder mij weg. Mijn leven is ontwricht. En als je die emotie als water voorstelt, [00:09:00] dan is het all over the place. Is het een soort van overstroming zonder kaders zonder houvast.

Zeker als er een impactvolle gebeurtenis heeft, dat je denkt, oh wacht even, het leven is zo... Veranderd de kaders aan houvast die ik had, die zijn er niet meer. En die emoties die komen, die gaan, die waaieren uit, die verrassen me, die overstromen me. En dat is de rol van de rouwende. En weet dat dat er soms ook bij hoort.

De andere rol Is de rol van de ondersteuner. En de ondersteuner kan een professional zijn, maar kun je zelf ook als naast en familielid zijn of als vrijwilliger zijn. En de ondersteuner die legt focus niet op zichzelf, maar die legt focus op de ander. Wat heeft de ander op dit moment [00:10:00] nodig? Heeft de ander verdriet En als ondersteuner geef je kaders.

Als ondersteuners geef je houvast. En een hele mooie metafoor vind ik als een bedding van de rivier. Ik noemde net zo, als een emotie kan overstromen dan geeft de, in de rol van de ondersteuner, geef je de bedding van de rivier. Je geeft kaders zodat de ander zich veilig voelt om die emoties te kunnen uiten om die emoties te kunnen doorvoelen.

Zodat die emoties als rivier door die bedding heen kunnen stromen. Je bent er dus voor de ander. Je geeft een stukje veiligheid. Dus het zwaartepunt ligt niet bij jezelf, maar bij de ander. Je bent aanwezig En zeker in de rol als mandelzorger, als we ondersteunen in de laatste levensfase. Wat er vaak is in de praktijk is dat iemand...

Jaren soms maandenlang al ondersteund aan de [00:11:00] ander, omdat vaak het moment is dat mensen overlijden hoeft niet, maar vaak wel op een hogere leeftijd, waar tegenwoordig ook vaak een periode vooraf gaat dat de gezondheid verslechtert, dat mensen problemen hebben met hun gezondheid dat ziekte. Een ziektebeeld kanker waarin mensen tegenwoordig ligt er natuurlijk ook een beetje aan welke soort kanker, maar niet vandaag de dag meteen overlijden, maar waarin soms een jarenlang traject nog volgt voordat iemand overlijdt of maandenlang, of denk aan personen met een diagnose dementie Die de ziekte zich nog jarenlang kan voortschrijven en waarin mensen steeds meer hulp en ondersteuning nodig hebben.

Zowel van professionals, maar ook een heel groot beroep wordt gedaan op de mensen om hen heen. En dat is echt wel een pittige klus Omdat je te maken hebt met [00:12:00] beide rollen Enerzijds heb je ondersteuner te zijn, omdat de situatie daarom vraagt Je hebt dingen te regelen, praktische zaken te regelen De ander bij te staan, wat er ook in die situatie mag gebeuren, de focus ligt bij de ander, wat de ander nodig is.

En tegelijkertijd heb je ook de rol van de rouwende, want je maakt je misschien wel zorgen hoe het met de ander gaat, je maakt je zorgen over de toekomst. Je hebt te dealen met je eigen emoties waarin je bijvoorbeeld ziet dat, stel dat je vader dementie heeft, dat het vandaag niet meer de vader is. Die hij misschien drie maanden geleden was.

Waarin je ziet dat je sterke vader steeds verder achteruit gaat. En dat je je vader ziet worstelen met een afnemende gezondheid En heel graag dingen wil. Of het moeilijk vindt om hulp en ondersteuning [00:13:00] te accepteren. Terwijl je jezelf heel veel zorgen maakt. Oh, als mijn vader maar niet van de trap valt vannacht.

Oh, als mijn vader maar niet gaat dwalen over straat Of zou mijn vader wel voldoende eten? Is mijn vader nog wel gelukkig? Allemaal dat soort vragen waarin je ook je eigen stukje rouw hebt. Wat ik iedereen gun aan het sterfbed is dat je ruimte kunt maken voor beide rollen Want hoewel beide rollen niet altijd even makkelijk zijn, zeer zeker niet, Hebben beide rollen ook heel veel moois inzicht.

En ik zeg dat niet om het sterfbed te romantiseren, maar op het moment als we de ander mogen ondersteunen op een manier die bij je past. En voor de een is dat nou, ik vind het heel fijn om mijn moeder te helpen met de verzorging, om mijn moeder te helpen met douchen en kleren aantrekken of om iets te koken.

Dan zeggen andere mensen, nou dat past helemaal niet bij mij. Maar misschien kun je wel een andere manier vinden [00:14:00] die ook belangrijk is. Door bijvoorbeeld met je naasten mee naar het ziekenhuis te gaan. Door sociale activiteiten te ondernemen en een kopje koffie te drinken. Door zaken te regelen, misschien wel financiën te regelen.

De rol van ondersteuner op het moment dat je de ander iets... Mag geven, mag ondersteunen doet iets voor je in je rouwproces dat geeft als het ware handen en voeten aan je rouwproces, het helpt enorm om in actie te komen wat mijn persoonlijke ervaring is ook van De familieleden die kortst nabij zijn, die daarin ondersteunen die maken pittige rouwfrazen voor.

En die zeggen ook altijd, maar ik ben zo ontzettend blij dat ik dit voor mijn partner heb kunnen doen. Ik ben ontzettend blij dat ik mijn moeder in die laatste fase of in de laatste jaren onze band daarin veranderd is. En dat we closer en intiemer zijn geworden omdat we dit hebben mogen delen met [00:15:00] elkaar.

Er zit heel veel waarde in die rol. En dat wel niet vanuit een betuttelende rol, mijn moeder doet dit, mijn moeder doet dat. Ook niet vanuit een, ja soms is er ook wel strijd want mensen vinden het heel lastig om hulp te accepteren. Dus ik zeg ook niet dat die rol makkelijk is of altijd überhaupt dat je die kunt oppakken.

Maar als je hem kunt oppakken zit er heel veel moois in. Het is heel waardevol als we kunnen bijdragen aan het leven van anderen. Dat draagt bij aan je eigen geluksgevoel en een stukje zingeving wat je mag doen. Dus dat is een belangrijke rol. En anderzijds dus ook om die rol aan te nemen dat je de rouw ervaart. De ruimte nemen dat die emoties mogen stromen.

En dat dus daarbij iemand anders voor jou de bedding van de rivier mag zijn. En dat kan een goede vriend of vriendin zijn. Maar denk ook aan bijvoorbeeld een [00:16:00] levenseinde doelaar. Die soms net even in een paar gesprekken een luisterend oor kan zijn. Zodat je de dingen op een rij kunt zetten. Zodat je daar...

Je emoties ook de ruimte kunt geven om te doorvoelen. En vooral als je zegt ik moet er voor de ander zijn. Is dat juist een red flag, een rode vlag om te zeggen, oh maar wacht even. Waar is de tijd voor mezelf? Want een van de grootste valkuilen is dat we zo... ..makkelijk de rol kunnen oppakken. Ik denk in ieder geval voor de luisteraars van deze podcast is dat vaak het geval...

...om voor de ander te zorgen waarbij we onszelf vergeten. En dan gaan we te veel van de ander vragen. Omdat we te veel geven, onbewust, vragen we daarmee ook te veel. Dan is het geen helder geven wat je aan de ander geeft... Vaak kun je de vinger dan niet opleggen, maar is het wel voelbaar [00:17:00] in de energie, omdat het jezelf uitput, omdat je je gefrustreerd voelt, omdat je boos bent, omdat je te veel verward bent in de andermans emoties omdat je te veel vindt dat het zus en zo moet gebeuren, waarin je je eigen mening met alle goed bedoelde advies natuurlijk, met alle positieve intentie, je de ander iets wil laten opdwingen.

Dankjewel. Omdat je het zelf op die manier heel graag wil zien. Iets wat heel veel gebeurt. En dat gebeurt er vaak omdat mensen alleen de rol van ondersteuner opnemen op het moment dat ze persoonlijk betrokken zijn. En geen ruimte geven om voor zichzelf om te rouwen. En... Ik snap, want op het moment als je ondersteunt zeker in die allerlaatste levensfase dus nu of nooit.

Je kunt het niet meer overdoen. De [00:18:00] aandacht gaat vooral ook naar de persoon die stervende is. Maar ik gun iedereen ook om echt daarin afscheid te nemen. En ik wil hier geen promotie podcast maken voor de levenseinde doelen.

In die zin ja, je moet een levenseinde doelen. Bellen aan het sterfbed, maar ik wil je wel laten weten waarom het belangrijk kan zijn.

Want als je in die rol kunt stappen om samen te kunnen rouwen, om samen in het verdriet te kunnen zijn, zodat de partner de partner kan zijn, zodat de dochter de dochter kan zijn, zodat de zoon de zoon kan zijn, zodat de moeder de moeder kan zijn, of welke rol je dan Ook hebt, is een hele andere rol dan als je de hulpverlener bent, als je de zorgverlener bent.

En een mooi voorbeeld vond ik dat een dochter zei van, weet je, iedere keer als ik naar mijn moeder toe ga en haar moeder had [00:19:00] dementie, woonde thuis had ondersteuning voor de thuiszorg maar de thuiszorg die komt drie keer in de week en de rest van die zeven dagen in de week is haar moeder alleen. Nou, dat gaat op zich in de basis goed, maar ik zeg ze iedere keer als ik op bezoek kom, daar is altijd wel wat aan de hand.

Er gebeurt wel wat. Is het omdat ze even naar buiten is geweest of de hondenpoep heeft gelopen en het hele huis zit onder de hondenpoep omdat ze het niet in de gaten heeft gehad? Is het omdat de koffiepote is gevallen en de hele keuken vol ligt met scherven en koffie? Is het omdat er allerlei papieren liggen ...financiën die geregeld moeten worden.

Iedere keer als ik op bezoek kom... ..en ze ging daar regelmatig op bezoek... ..is daar iets aan de hand. En op zich is het niet erg, want ik doe het met alle liefde... ..maar iedere keer als ik kom, heb ik werk te doen. De rol van de ondersteuner. [00:20:00] En ze zegt, ik ben heel blij om het te doen, maar het put me ook uit. En toen kwamen we op dit hoofdstuk op dit onderwerp in het gesprek...

Je mag ook de rol van de rouwende nemen. En dat hoeft niet per se de rol van verdriet en pijn te zijn, maar ook de rol die je hebt als dochter. Dat je bij je moeder aan de keukentafel gaat zitten, een kopje koffie drinkt een kopje thee drinkt een gebakje eet en even gezellig kletst. Hoe was jouw dag vandaag?

En dat is heel anders dan als er nog een stapel papierwerk op je ligt te wachten. Dat is heel anders als je nog allerlei dingen moet oplossen. En dat is ook heel anders, want een beetje praktische zaken kunnen we oplossen, maar de emotionele lading die zorgen oh jee wat ga ik nu aantreffen als ik bij mijn moeder kom?

Dat is ook een hele last op je schouders die heel vaak [00:21:00] daarin vergeten wordt. Om een beetje een eind te bereiden aan deze podcast voor vandaag. Kies

bewust je rol bij rouw Is de uitnodiging om ook heel bewust stil te staan Oké op welk moment... Kies ik een bepaalde rol? En soms dwingt de situatie om een bepaalde rol te kiezen.

Maar ik gun het je ook om daar met een breder perspectief naar te kijken. Zodat je ruimte kunt maken om ook te rouwen als je ermee te maken hebt. Want hoe dan ook het doorvoelen van emoties is enorm belangrijk. En op het moment als we deze bewust of onbewust Of vanuit een beschermingsmechanisme Onder het tapijt vegen, onder dat mom van niet lullen maar poetsen...

en huppakee schouders eronder en doorgaan. Vroeg of laat gaat dat opbreken. Gaat het ten koste van [00:22:00] je levensgeluk Gaat het ten koste van je energie? Krijg je een burn-out? En ik wil het niet zeggen om mensen bang te maken, maar wel om je bewust te maken... Hoe dan ook, die rouw komt een keertje. En op het moment als je de rouw steeds verder uitstelt, maakt het dan niet gemakkelijker op.

En als je in de situatie samen kunt rouwen, is, hoe verdrietig ook, een enorme rijkdom Nou dat was het weer voor deze podcast van vandaag. Wil je meer weten over ondersteunen in de laatste levensfase? Je vindt echt mijn boek boordevol informatie over wat je kunt bijdragen met hele praktische tips, handvaten hoe je zorgt voor body, mind en soul.

Het boek heet De Ziel Terug in Stervensbegeleiding Je kunt hem bestellen via de website Sterinzorg. [00:23:00] Op het moment van 24,50 euro voor de hardcover. Aangevuld met oefeningen, meditaties die je online kunt volgen. En we betalen de verzendkosten voor jou. Omdat ik het enorm belangrijk vind dat we anders mogen omgaan met dat laatste stukje leven.

Dus ik hoop dat ik je ook met het boek kan inspireren. En ik hoop dat je de volgende podcast er weer bij bent. Heel veel liefs, Diana.