

Onbewerkt transcript

Hoe omgaan met schuldgevoelens na een overlijden?

[00:00:00] Hoe om te gaan met schuldgevoelens na een overlijden? Fijn dat je er bent bij deze Stervensgoed podcast. Mijn naam is Diana Stassen en ik neem je mee in stervensbegeleiding ondersteunen in de laatste levensfase ...met aandacht voor body, mind en zon. En vandaag als onderwerp... ...hoe ga je om met schuldgevoelens naar een overlijden?

En of je nu hier bent als mantelzorger... ...omdat je voor je naasten, je dierbaren zorgt... ...of gaat zorgen in de toekomst... ...uit persoonlijke interesse... ...of omdat je professional bent of professional in boarding. Ik denk dat dit een heel belangrijk thema is... ...en ook een thema wat... ...onderbelicht is. En misschien heb je zelfs wel deze podcast aangeklikt...

...omdat je te maken hebt met rouw en met schuldgevoelens. En misschien zelfs wel omdat het ook wel een taboe-onderwerp is... ...waarin sommige mensen...

[00:01:00] Dat je daar ook niet over wilt praten. Dus daarom vind ik dit onderwerp ook heel erg belangrijk. Om dit onderwerp sowieso ruimte te geven om het erover te hebben.

Want schuldgevoelens zijn emoties met een hele lage frequentie Ze wegen zwaar En schuldgevoelens kunnen gepaard gaan met schaamtegevoelens. Waardoor het allerliefste waar je je voor schaamt, hou je het liefste voor jezelf. Want op het moment dat je het gaat delen ...dan is de schaamte voorbij, zei Brene Brown in een onderzoek.

Dat is de oplossing tegen schaamte. Dingen delen en dan wel delen met de mensen die je vertrouwt. Dus zoek daar ook de juiste mensen voor. Maar dit zijn wel emoties die met elkaar samen kunnen gaan. En ik vind het heel erg belangrijk om dit gesprek open te trekken. Zowel voor de mensen die zich schuldig voelen...

En dit klinkt als een hele [00:02:00] zware podcast, maar ik hoop je ook echt in deze podcast mooie inzichten hierin over mee te geven die ondersteunend en die helpend zijn. Maar ook als je hier bent om anderen te ondersteunen, anderen te helpen zodat je daar ook zicht op krijgt als er schuldgevoelens spelen, zodat je die ook bespreekbaar kunt maken.

Nou, je raadt het al en het is een schot in open doel. Nooit met een wijzend vingertje, maar alleen al door ze boven tafel te krijgen. Want soms spelen ze er op een onbewust level. En wat bedoel ik daarmee? Van bepaalde emoties en gevoelens zijn we bewust omdat we ze ervaren... Maar soms leven daar onbewust ook een aantal gevoelens die we, waar we zelf niet de vinger helemaal op kunnen opleggen omdat het een blinde vlek is, en die hebben we allemaal, waarin schuldgevoelens mee te maken hebben.

Iets wat heel vaak [00:03:00] voorkomt ook bij jonge kinderen, omdat ze heel vaak de conclusie trekken zeker voor kinderen... Onder de zeven jaar, die heel vaak de onbewuste conclusie trekken, oh ja, mijn ouders die zijn alles voor me, dus als er iets niet goed gaat, dan ligt dat aan mij. Dan ligt dat aan mij. Onbewuste conclusie die veel kinderen trekken.

Dus dat ook even meeneemde dat niet iets specifiek te maken hoeft te hebben met overlijden, maar ook wel typisch iets is waar schuldgevoelens opkomen. Kunnen ontstaan en waar ook veel volwassenen op latere leeftijd mee te kampen hebben dat dingen naar boven komen. Oh, maar ik voelde me daar schuldig over wat ik toen en toen heb meegemaakt.

En dat is meteen een bruggetje wat ik wil maken naar schuldgevoelens. Weet dat schuldgevoelens normaal zijn. Weet dat [00:04:00] schuldgevoelens normaal zijn. En ik kan het niet vaak genoeg herhalen. Weet als je dit ervaart dat er niks mis met jou is, dat dat normaal is. Het heeft alles te maken met dat we mensen zijn.

Ik kan er een heel lang verhaal over maken, maar het is een menselijke emotie. Had ik maar dit of had ik maar zus. Weet dat schuldgevoelens normaal zijn. En wat ik zo mooi vind om de woorden van Manou Kersen te gebruiken, een bekende Belgische rouwexpert, is schuldig voelen is iets anders dan schuldig zijn.

Dus schuldig voelen is iets anders dan schuldig zijn. En ik hoop dat je dat verschil heel goed kunt opmerken, want gevoelens die zijn daar. En gevoelens zijn om te ervaren te luisteren wat ze je willen vertellen, maar gevoelens die ervaar je. Je bent [00:05:00] niet je gevoelens. En dat is expliciet ook zo met schuldig voelen.

Je kunt je schuldig voelen dat je denkt, had ik maar dit gedaan of had ik maar dat gezegd of had ik nu maar geen ruzie gemaakt of spijt hebben van dingen. Ja. Maar dat is nog heel iets anders dan schuldig zijn. Een hele belangrijke. Want

op het moment dat mensen blijven hangen. Het is mijn fout en ik heb dit verkeerd gedaan.

Dat geeft dan een extra lading als we het hebben over rouw en verliesverwerking. En om daar ook een stuk compassie naar jezelf te hebben. En als je professional bent om compassie te geven aan de mensen die je ondersteunen. Maar ook dat inzicht te geven van... Ja jeetje, we zijn allemaal mensen en we zijn gelukkig allemaal niet perfect.

Dat betekent dat we stomme dingen zeggen, dat betekent dat we gemene dingen zeggen en juist het vaakst Tegen de mensen waarvan we het allermeeeste houden De mensen die het [00:06:00] allerkortste bij ons staan. Die hebben het soms het zwaarste volduren. Als we verdrietig zijn, als we geïrriteerd zijn, als we pijn hebben, als we rouwen.

En dan zeggen we soms dingen die niet oké zijn. En ook in ons leven doen we dingen die niet oké zijn. En dat vraagt om verantwoordelijkheid te nemen voor ons gedrag om sorry te zeggen, om te zeggen het spijt me, om er lessen uit te trekken. Maar je kunt dingen die gebeurd zijn in het verleden die kun je niet meer ongedaan maken.

En dat is soms ook een stukje rauw en dat doet pijn en dat vraagt een stukje acceptatie. Maar niemand heeft er iets aan als we in die visieuze cirkel van schuldig zijn, schuldig voelen, blijven doormalen. En ik las van de week een krantenartikel en... Daar ben ik echt wel even een paar dagen mee [00:07:00] bezig geweest en dat ging over een dodelijk verkeersomgeval wat er was gebeurd en een jonge man had een vrouw aangereden die overleden is en ik weet niet hoe dat voor jou voelt als luisteraar, maar dit is echt iets wat ik denk, oh, je trekt mijn maagzicht bij elkaar, dat denk ik wat een vreselijke nare gebeurtenis.

Voor degene die is overleden voor de nabestaanden van deze persoon die dan mee te maken krijgen met een plotseling overlijden, vreselijk. Voor de mensen die het gezien hebben, maar ook voor degene die zo'n ongeluk veroorzaakt heeft. Dan moet je toch niet aan denken dat je in de auto stapt of in de fiets stapt en je veroorzaakt een dodelijk ongeluk.

Hoe naar is dat? Ik kan me voorstellen dat dat ook alles te maken heeft met schuldgevoelens En hoe ga je daarmee om? Dit is natuurlijk echt een heel bizar voorbeeld wat gelukkig niet [00:08:00] iedere dag gebeurt. Maar het kan mensen wel overkomen natuurlijk. Vaak maken we mee dat het in kleinere

dingen gebeurt En mensen zeggen, ja maar ik voel me zo schuldig En het was ook mijn schuld dat we bijvoorbeeld een ruzie hebben gemaakt.

Het was ook mijn schuld dat ik dit en dat heb gezegd. En als we in die fase blijven hangen en nogmaals je schuldig voelen is normaal, weet je, dat is oké En dan mag je ook echt verdrietig om zijn. En dat is oké dat je daar verdrietig over bent. Maar op het moment als iemand in die slachtofferrol blijft hangen, en nogmaals het hoort ook bij een stukje rouw om jezelf daar een stukje zielig in te voelen.

Dat je het zelf vindt dat je het zwaar hebt, dat je het moeilijk vindt, dat je zielig bent. En dat is oké om dat ook gewoon echt te ervaren Dit soort emoties en gevoelens horen [00:09:00] erbij. En je kent ongetwijfeld ook mensen in je omgeving die in die fase blijven hangen. En dat is geen volwassen verantwoordelijkheid nemen voor je emoties en voor je gedrag.

Maar goed, ik kan me voorstellen... En ik moet even denken aan een cliënt die ik een hele lange tijd terug begeleidde. Daar was het een en ander gebeurd rondom het overlijden van zijn moeder Dingen die naar waren qua zorg qua medische behandelingen. En een hele tijd na het overlijden bleek hij vast te zitten in zijn rouwfases.

En hij zei dat blijft maar door mijn hoofd malen Ik had andere beslissingen moeten nemen op dat moment. Ik had harder met mijn vuist op tafel moeten slaan om op te komen voor mijn moeder, die niet meer voor zichzelf kon opkomen in die situatie. Had ik maar, had ik maar, had ik maar. En de harde werkelijkheid is, gedane zaken nemen geen [00:10:00] keer.

Hoe zeg je dat, toch? En daarin een stukje compassie te hebben, Als ik beter had geweten had ik het anders gedaan. Maar dat is met alle informatie van vandaag, hoe je dan terugkijkt op die situatie van toen. En wat we vaak onbewust doen, is dat we dit stukje wat er is gebeurd die in dit geval de laatste weken, waarvan die zoon had, tja, het ging allemaal niet zo lekker, ik had meer kunnen doen.

Ik had meer willen doen, ik had meer verwacht van mezelf Dan wordt deze laatste periode enorm uitvergroot. Waarin al die jaren dat deze persoon zo liefdevol voor zijn moeder heeft gezorgd geondersteund Dat ze echt een hele goede band hadden. Die wordt helemaal overschaduwd door een klein stukje in tijd.

En dat is ook belangrijk om [00:11:00] dat in te kunnen zien. Dat hoe naar en vreselijk dat ook is om dat stukje alleen al te erkennen ik had het liever anders

gezien ik had het liever anders gedaan ik heb hier spijt van ik heb er brouw om ik ben hier verdrietig over maar dat ook tegelijkertijd een perspectief te zetten in al die weken maanden, jaren een leven lang ervoor dit is een gedeelte wat mensen anders hadden willen zien laat dat En besef dat ook, omdat dat soms dan zo'n emotionele lading kan hebben van zware emoties dat het de rest van al die goede en mooie tijd overschaduwt.

Dus dat is al een tip wat ik je wil meegeven. En ik ben wel lekker van de hak op de tak bezig maar ik hoop dat je me kunt volgen dat je dat ook in dat perspectief kunt zien, dat die maanden jaren... Die wegen veel zwaarder en ons menselijk brein is [00:12:00] erop getraind om maar dingen uit te halen die niet goed gingen, die misgingen die beter kunnen volgens ons perspectief los, of dat überhaupt waar is of niet waar is, maar volgens onze beleving, oh dit heb ik fout gedaan, dit heb ik verkeerd gedaan, dit kan ik beter doen.

Terwijl we dan als we dan terugkijken, oh maar dit zijn eigenlijk super mooie dingen die ik met mijn moeder heb gedaan. We hebben super goede band, we gingen iedere week samen een hapje eten en dan dronken we gezellig een paar wijntjes bij een lekker etentje. En hoe gezellig is dat als je daar zoveel mooie herinneringen op hebt gehad.

Dus weet ook de dingen daar in een perspectief te zetten. Dat dat een balans vormt Dat het ene dat die minder mooie weken niet alles gaat overschaduwten. Maar dat de dingen naast elkaar mogen bestaan. Ik heb heel goed voor mijn moeder gezorgd. En in die laatste weken had ik het beter [00:13:00] willen doen. En daar ben ik verdrietig om.

Dat stukje erkenning daarin die ruimte geven zonder dat die emotie te willen wegduwen, is heel erg belangrijk. Schuldig voelen is niet hetzelfde als schuldig zijn. We hebben daar in die emotie ook, ja, had ik maar dit, had ik maar dat en nogmaals Als je beter had geweten, had je ook beter gedaan. Nog een belangrijk ding wat ik op een blaadje heb geschreven voor deze podcast als het gaat over schuldig voelen.

En ik noemde hem net al even, gaat het over de slachtofferrol Als je in de slachtofferrol blijft hangen, dit is mijn fout, ik heb het verkeerd gedaan, wat ben ik stoom? Nou ja, alles wat een beetje in die categorie hangt dat werkt enorm verlamdend. En eerlijk is eerlijk, daar heeft de ander [00:14:00] daadwerkelijk niks aan.

Daarmee trek je eigenlijk nog meer de zwaarte in. Dus ik wil je uitnodigen als het gaat over schuldgevoelens en als je vindt oh ja, ik had het anders moeten

doen, ik had het beter moeten doen of wat dan ook, om jezelf daarin dat stukje te erkennen, dat is heel belangrijk en daar mag je verdrietig om zijn.

En we zijn allemaal mensen en we maken allemaal fouten om daar een stuk compassie voor jezelf in te hebben En om met die vraag aan de slag te gaan, wat heb ik hiervan geleerd? En deze vraag laat je ook meer verantwoordelijkheid nemen voor de dingen die je hebt gedaan. En niet vanuit schuld, je hebt de fout gemaakt, maar oké wat heb ik hier nou van geleerd?

Wat zou ik de volgende keer anders doen? Om gewoon even met die vraag te gaan zitten, dingen op te schrijven, wat zou ik de volgende [00:15:00] keer anders doen? Wat zou ik beter doen? Wat zou beter bij mij passen? Hoe zou ik liefdevoller kunnen reageren naar de ander of naar mezelf toe? Om daar echt even mee te gaan zitten.

En ook met de volgende vraag, hoe eer ik de ander? Mensen zeggen, ja, dit is naar, iemand overlijdt en je hebt vlak van tevoren ruzie met deze persoon gehad. En iemand overlijdt plotseling Ja, dat is naar, dat wringt. Het is sowieso naar als iemand plotseling overlijdt maar op het moment dat je van tevoren ruzie of iets hebt gehad een discussie ja, dat is niet de allerlaatste momenten die je zo beleefd wil hebben.

Maar ja, nogmaals, je wist het niet. Anders had je het wel anders gedaan. Om die vraag dan mee te nemen van, ja, hoe zou ik deze persoon kunnen eren En waarschijnlijk en dat is een vraag waar je ook echt even mee mag gaan zitten. [00:16:00] Betekent dat dus niet dat je in de slachtofferrol blijft zitten. En ik hoop niet dat ik hier mensen tegen de schenen schop.

Want zo bedoel ik het niet. Ik bedoel het echt vanuit een heel warm en liefdevol hart. Door ermee te gaan zitten. Hoe kun je die eren? En dat doe je niet door met de pakken je neer te gaan zitten. En ik heb het fout gedaan. Ik heb het fout gedaan. Ik heb het verkeerd gedaan. Ik had beter moeten weten. Er is een tijd en een plek voor dat.

En ik gun je ook dat er een tijd en een plek is om te zeggen, oké maar dat betekent dat ik mezelf mag vergeven. Dat betekent dat ik het leven meer mag eren

Dat geeft een hele andere vibe. Dat geeft een hele andere verantwoordelijkheid. En uiteraard in theorie is allemaal dit soort dingen heel makkelijk En in de praktijk gaat het met vallen en opstaan. Maar door jezelf eraan te herinneren van

oké hoe kan ik deze persoon [00:17:00] eren Hoe kan ik mezelf vergeven? Hoe kan ik deze persoon vergeven?

Kan enorm helpend zijn om daarna te kijken en de lessen daaruit te kunnen leren. En samenvattend kan ik zeggen, als het gaat over rouw en verlies, wat ik merk in gesprekken met mensen, de meeste mensen zijn zo ontzettend streng voor zichzelf. Ik had dit, ik had zus, ik had zo, ja maar dit. En zeggen vaak onbewust dingen tegen zichzelf, of dat stemmetje in hun hoofd Dingen die ze nooit tegen hun beste vriend of hun beste vriendin zouden zeggen.

En wat als je jezelf je eigen beste vriend of je eigen beste vriendin bent? Wat zou je dan tegen jezelf zeggen? En niet om dingen goed te praten nogmaals want soms zijn dingen ook gewoon heel naar [00:18:00] die gebeurd zijn. Vervelende situaties moeilijke situaties pijnlijke discussies, etc. Daar hoeven we ook niet te doen van, oh zand erover, dit is niet gebeurd en alles is wel goed en koek en ei.

Want daarmee doen we ook geen eer aan de situatie. Maar door er wel op een compassievolle manier naar te kijken, de emoties te herkennen, herkennen, te doorvoelen. En om dan, oké hoe kan ik hier meer liefde aan toevoegen? Hoe kan ik hier compassievoller mee omgaan? Welke lessen kan ik hieruit leren? Dit zijn vragen uitnodigingen die je aan jezelf en naar anderen kunt stellen die ondersteunend zijn in plaats dat het je nog meer belemmert in een stukje rouw en verliesverwerking.

Dat wil ik vandaag met je delen in deze Sterversgoed podcast Podcast. Misschien ook leuk om je even mee te nemen wat er op de planning staat. [00:19:00] Binnenkort begint de Stervensgoed Levensende Doelen opleiding. Helemaal volgeboekt. Dat is echt super gaaf We hebben zelfs de eerste aanmeldingen binnen voor de opleiding in februari.

Daar komen een aantal leuke Workshops aan de komende herfst-wintermaanden in het najaar van 2025. Superleuk we gaan een workshop doen met Yvonne van Hout. Die gaat over een stemtraining, verschillende stervenstijlen Die doen we op locatie in Maastricht. Beperkt aantal plekken En er komen nog heel veel mooie dingen rondom een goede voorbereiding.

Omdat ik dat zo ontzettend belangrijk vind. Omdat ik iedereen gun niet in een stress of ga autistische periode die al emotioneel beladen is. Omdat je afscheid moet nemen. Mensen denken, wat moet ik nu zo, wat moet ik nu [00:20:00] zo. En ik gun iedereen om op een hele luchtige manier... Ja, om voor te bereiden.

Omdat het niet alleen belangrijk is voor het levenseinde, maar juist heel erg belangrijk ook is voor het leven van vandaag.

Nou, ik hoop dat ik je wat inspiratie heb mogen meegeven Mocht je vragen hebben, stuur zeker even een mailtje naar info@sterrenzorg.nl En ik hoop dat je er de volgende keer weer bij bent. Dankjewel voor het luisteren Heel veel liefst Fijne dag. Diana.