

Thuis opbaren.

Doen of liever niet?

(Onbewerkt transcript Stervensgoed podcast203)

[00:00:00] Vandaag wil ik iets heel persoonlijks met je bespreken. Ik wil het met je gaan hebben over thuis opbaren. En waarom is dat zo persoonlijk? En dat is omdat ik het ondanks zelf heb meegemaakt met een dierbaar familielid dat ik heb verloren. En het voelt goed om te delen tegelijkertijd ook spannend. En mijn intentie om te delen is om...

Te inspireren want je kunt natuurlijk heel veel lezen op internet, maar als je de ervaring zelf doormaakt, dan kom je natuurlijk ook wel hele andere dingen tegen, andere lessen nieuwe inzichten. En die wil ik vandaag met je delen om echt even te vertellen van, hoe gaat dat nou? En als verpleegkundige levenseinde doula heb ik vaak al meegemaakt dat mensen thuis opgebaard worden en ik vind het heel erg mooi.

Maar ik had het dus nog nooit [00:01:00] meegemaakt binnen mijn eigen familiële kring En er zit natuurlijk altijd een heel groot verschil tussen wat je als professional mag begeleiden. Dan heb je natuurlijk wel altijd een connectie met mensen, maar dat is natuurlijk heel anders dan als je een emotionele band hebt, een familieband hebt, elkaar al jaren doorkent.

Ook de naaste natuurlijk kent en daar ontzettend veel van houdt Op het moment dat je naasten verdriet heeft, dan leid je een beetje mee. Als het mijn dierbaren goed gaat, dan word ik er ook heel erg blij van. En als het mijn dierbaren zich verdrietig en naar voelen, dan heeft dat uiteraard ook impact op mij.

Maar goed, terug naar het onderwerp Ik heb het laatst al even tussen neus en lippen door in een podcast gedeeld. Mijn oom Harry is overleden op [00:02:00] 12 juli jongsleden. En hij komt zo wel eens voorbij. Hij komt ook voorbij in mijn boek met voorbeelden Hij had een verstandelijke... En tegelijkertijd was hij ook best wel zelfstandig en om je even voorbeelden te geven, hij deed heel graag puzzelen en dat ging op een niveau van een puzzel van een kind van 5 plus en dat vond hij dan super lastig dus dan mochten we hem altijd dan even bij helpen om op gang te komen om te puzzelen en tegelijkertijd hij is 79 jaar geworden Is het natuurlijk ook een man die 79 jaar levenservaring heeft en die

op sommige dingen ja, daardoor ook natuurlijk heel veel geleerd heeft, dingen zelfstandig doet.

Sommige dingen gaan fantastisch, maar sommige dingen, ja, dan lopen er toch wat dingen in de, hoe zeg je dat, zeven sloten tegelijk lopen. En ik wil verder daar [00:03:00] vandaag niet zozeer op ingaan, dat doet er verder ook niet. Maar het maakte wel dat wij een hele innige band hadden Hij kwam heel vaak bij mij thuis.

Hij was ontzettend gek op de hond dat deed hij altijd meespelen. En ja dat is natuurlijk echt wel een gemis als iemand dan wegvalt. En om je even mee te nemen in het verhaal ik kreeg zochtens een telefoontje Hij woonde in een begeleid woonvorm. En ik kreeg zochtens een telefoontje dat je dan weet, oh dit is een gek tijdstip dit is niet oké.

En toen vertelde ze dat hij in zijn slaap was overleden. Compleet onverwacht Hij had wel wat gezondheidsproblemen maar niet dusdanig dat ik had verwacht dat hij die nacht zou sterven Helemaal niet, want hij voelde zich goed. We waren onlangs nog bij het ziekenhuis geweest lange controles gehad, alles even gecheckt en eigenlijk was alles oké Dus het [00:04:00] overlijden kwam onverwacht en tegelijkertijd zei mijn intuïtie altijd wel, oh dit is Dit is iemand die echt zo plotseling ertussenuit kan glippen Ik kan het niet verder verklaren, maar ik had altijd wel zo'n gevoel wat dan af en toe van dit kan een keertje ophouden en ja dat kan natuurlijk bij bij iedereen maar ik weet nog dat dat zo'n flits had in mijn hoofd en dat ik toen echt even Ja, bij stil had gestaan heb ik nog losse lijntjes met hem.

Zo, zijn er nog dingen die ik wil zeggen? Zijn er nog dingen die ik wil uitspreken? En daar werd ik me toen heel bewust van. En ik heb bij mezelf gevoeld En toen dacht ik, ja tuurlijk als je iemand verliest dan ben je heel verdrietig. Maar ik heb geen losse lijntjes Zo alle dingen die gezegd zijn, die gevraagd mochten worden...

Ja, die zijn ook gevraagd en [00:05:00] dat is ook wel heel erg bijzonder want als iemand een ziektebed heeft, hoe vreselijk en naar een ziektebed ook kan zijn, het geeft je ook wat ruimte om afscheid te nemen en aan het idee te wennen Nou, dat gezegd hebben, ik kreeg een telefoontje dat hij is overleden in zijn slaap dus ik ben daarheen gegaan.

En deze podcast gaat dus over het thuis opbaren en waarom ik daarvoor gekozen heb. En voor mij voelt dat ontzettend warm. Het voelt ontzettend persoonlijk En het geeft je ook echt de tijd om in een hele... Ja, persoonlijke

kring om thuis afscheid van hem te nemen. Nou, hij woonde dus in die woonvorm. Daar hadden even gepraat van, ja, kan hij hier blijven Dat kon wel, maar een paar medebewoners vonden dat toch wel heel erg spannend, een overledene in huis.

En bij mij thuis kan het niet, wij zitten midden in een verbouwing, dus mijn huis [00:06:00] is echt op dit moment een bouwput. Dus ook niet helemaal geschikt om daar een overledene op te baren. En het mooie is, in mijn ouders huis, Daar heeft hij ook heel lange tijd gewoond. Hij heeft lange tijd bij ons gezin vroeger gewoond.

En mijn ouders hebben dit huis weer gekocht van opa oma. Dus ook hem zijn ouders Dus hij heeft als kind hier gewoond. Hij heeft een tijdje bij ons gezin in ons huidelijk huis gewoond. En nu brachten we hem dus weer mee naar huis. En alleen al dat, voor mij, dat ik denk... Het maakt de cirkel ook heel mooi rond.

Vind ik al een heel mooi ritueel op zich. En ook om je mee te nemen van hoe gaat dat nu precies wat kom je nou precies tegen. En ik wil je ook even meenemen, want niet alles ging helemaal van een leie dakje. Dus ik ga je ook even wat vertellen over wat er [00:07:00] met een lichaam gebeurt. Dus als je zegt, nou ik word een beetje ziekmiselijk van het idee als we het hebben over een overledene of over een dood lichaam Dan skip de rest van deze podcast en ga verder met een volgende aflevering of met een oude aflevering Want dan gaat deze aflevering je dat niet brengen wat je wil.

Als je zegt, nou ik ben eigenlijk wel heel erg nieuwsgierig naar hoe dat... Eerlijk is, zonder dat je het verhaal mooier of slechter gaat maken, maar als je het gewoon rechtuit kunt vertellen hoe het is, ben ik eigenlijk wel heel erg nieuwsgierig naar, zodat ik me beter kan voorbereiden, zodat ik misschien beter een keuze kan maken voor mezelf, dan nodig ik je zeker uit om te blijven hangen Hij is dus overleden in zijn slaap dus ik ben gaan kijken en hij was echt een, nou ja ik zeg dan een mooie dooie.

En als ik soms even moet lachen, een stukje humor gooi ik dan graag in, met alle respect, omdat humor de dingen [00:08:00] soms ook een beetje lichter maakt. Wat niet wil zeggen dat het verdriet daar niet is. Een mooie dooie, zei ik. En hij lag er heel vredig bij. En dat is vaak, maar niet altijd zo. Soms als mensen echt een doodstrijd hebben geleverd...

dan zie je dat soms wel dat mensen als ze zijn overleden... nog een soort, ja, een beetje grimmig gezicht hebben of zo. Maar ik vind het altijd fijn en een stukje geruststellend ook... om te zien als iemand denkt, oh, weet je, iemand is...

Blijkbaar rustig overgegaan. Heeft, hoop ik dan, iets heel moois ook kunnen zien.

En dat zie je dan nog terug in het gelaat In een soort van sereniteit. Een soort van vrede Een soort van rust wat zo'n gezicht kan uitstralen. Dat had hij. Hij lag ook helemaal in de slaaphouding zoals ik hem ken. Als hij dan een nachtje bleef [00:09:00] slapen. Dus dat is fijn. En... En dan komt het moment natuurlijk dat die hele malle molen van uitvaartregelen mensen bellen gestart moet worden.

Ik had in mijn netwerk iemand zitten waar ik ook wel eens zo'n lijntje mee heb. Dus ik had hem gebeld van ik heb je nodig. En één ding wat ik dus wilde is dat ik hem heel graag thuis wilde hebben. Gelukkig gingen mijn ouders daarin mee. Want ja, dat is nogal... En nogal belangrijk, gezien we dus hadden besloten van dan nemen we mee naar ons, nou ja, naar mijn papa en mama zeg maar, mee naar huis.

En dat iedereen daar oké mee is. En weet ook, als je dat een beetje spannend vindt als je denkt van, oh jee is dat niet eng, is dat niet raar. Het is ook oké als je het een beetje spannend vindt maar [00:10:00] als je het echt naar vindt dat idee van, jeetje ik ga niet slapen want dan spookt hele huis of het geeft zoveel ...ja, dan raad ik je aan sowieso om het niet te doen.

Of in ieder geval goed voorbereiden zodat je weet wat je kunt verwachten. En wat ik ook een hele mooie tip vind, want dat zei mijn moeder tegen mij... Ik wil het heel graag ik vind het heel spannend, maar ik weet dat jij daar bent. En natuurlijk heeft niet iedereen de levens-einde-doelen in de familie maar levens-einde-doelen zijn wel in te schakelen voor een stukje extra support.

Als je zegt van, en dan gaat het vaak niet eens omdat ze hele concrete taken hoeven te doen, maar mijn moeder zei, het feit dat je daar bent... Dat je hier bent of als er iets is dat ik je kan bellen of dingen kan vragen die hulplijn wat aanwezig is, die is er gewoon. Dus dat geeft mij heel veel rust. Mijn vader zei [00:11:00] meteen, ik wil mijn broer mee naar huis nemen, dat is helemaal oké En wat normaal het protocol is, is dat een lichaam 24 uur gekoeld wordt in een frietkast.

En ik vond dat zelf zo'n raar en naar idee, dat ik denk, ik wil afscheid nemen, ik wil je mee naar huis nemen. En dan moet ik je eerst gaan afgeven voor de komende 24 uur om dan weer terug thuis te krijgen Ik vond het echt zo'n gevoelsmatig tegenstrijdig ding dat ik heb besloten, of dat ik, we hebben besloten dat niet te doen.

Het nadeel als je dat niet doet, is dat het lichaam natuurlijk sneller achteruit gaat. Want op het moment dat het lichaam 24 uur intens gekoeld wordt, dan blijft het lichaam langer mooi. Ik heb er een hele nuchtere kijk op, de natuur gaat zoals de natuur gaat. En dat is het Wanneer iemand is overleden [00:12:00] en dat een lichaam verslechterd, is heel natuurlijk.

En dat laat ook zien dat het een soort matcht Op het moment dat je een lichaam ziet dat steeds slechter achteruit gaat, dat is heel confronterend. En dat zijn grenzen begrijp me goed. Maar er zit ook iets in van, ja, diegene is overgegaan. Het lichaam is uitgetrokken, de ziel is verder en deze jas blijft achter, maar deze jas gaat verteren.

Deze jas is niet meer om gedragen te worden. De dienst van dit lichaam zit erop en dan is het oké als het lichaam ook zichtbaar verder achteruit gaat. Hele persoonlijke keuze wat je erin mag maken. We hebben Harry mee naar huis genomen. De eerste euvel waar we tegen aankomen Mijn ouders wonen in een oud huis en de gang is smal [00:13:00] een lichaam ligt dan op een brancard en dat ging door de gang maar ze reddten de bocht niet naar de woonkamer Die was te krap met een brancard.

Je wilt natuurlijk ook niet gekke dingen in allerlei schuine houdingen en zo met zo'n lichaam gaan doen. Dus dat betekende dat Harry, gelukkig hebben mijn ouders een achterom. Maar dat betekende wel even een toertje want dan moest hij achterom door de gat, via de tuin het huis binden. Geen probleem. De mensen van de huisartsverzorging hebben dat heel netjes gedaan.

Ze hadden hele mooie... ..het doek over het lichaam van Harry heen gelegd. Maar het maakt wel ook dat wat meer mensen uit de buurt het hebben gezien. Ja, mensen schrikken ervan. Ik kreeg ook vragen van... ..oh, weet je, is je vader overleden Nee, het niet mijn vader is overleden. Want ja, is natuurlijk logischer in die zin van...

...nou ja, mijn moeder stond daar en... Er komt een lichaam aan, dus dan verwacht je niet natuurlijk dat het iemand is die [00:14:00] in eerste instantie niet daar woont. We hebben Harry hier thuis verzorgd En ik vind het sowieso een hele mooie eer om mijn lichaam te verzorgen. ~~Er staat ook meer over in mijn boek De Ziel terug in stervensbegeleiding Met een aantal tips.~~

~~Daar wil ik vandaag niet zoveel over vertellen Want anders duurt deze podcast wel heel lang.~~ We hebben hem verzorgd We hebben zijn favoriete kleding aangetrokken Nou ja, hem netjes gemaakt, nageltjes verzorgd en hij lag er

ontzettend mooi bij. En ik heb het laatste stuk dat heb ik dan ook door de
uitvaartverzorging zelf laten doen.

Zij verzorgen, ik weet dat ze bijvoorbeeld een kapje op de ogen doen, dat de
ogen mooi gesloten blijven om een voorbeeld te doen. En ze doen nog een
aantal andere dingen waarvan ik denk, ja, dat zijn meer de, ja, de soort van
technische verzorging.

Ja, daar ben ik soms wel eens een keertje bij als levenssijnde doula of
verpleegkundige. Maar het is niet altijd een heel prettig gezicht. Dus in deze had
ik zoiets van oké ik doe het mooie stuk als ritueel om hem te verzorgen met alle
liefde en met alle aandacht. En dat [00:15:00] stukje technische verzorging dat
mogen hun doen.

Een lichaam komt dan op een koelplaat te liggen Daar zie je verder niks van,
want het ziet eruit als een tafel en waarom een soort van doek heel mooi
omheen is gedrapeerd. Daarop lag hij, met een dekentje tot over, nou ja, tot op
zijn heupen denk ik. We hadden het mooi aangekleed met kaarsjes we hadden
het mooi aangekleed met verse bloemen hadden we gehaald.

We hadden een beetje etherische olie aangezet om... Ja, de lucht ook wat
gewoon lekker fris te houden daarin. En wat ik zelf heel erg mooi vond los dat
verdriet voor mij ook heel fijn is om daar handen en voeten aan te geven Dat je
dingen kunt doen, je kunt iemand verzorgen, je kunt mensen bellen je kunt
koffie zetten.

Maar er zat een hele gemoedelijke sfeer om me heen [00:16:00] En misschien
klinkt dat voor sommige mensen een beetje gek, maar ik denk, oh ja, ik ga even
een kopje koffie bij Harry drinken. En ik letterlijk even met een kopje koffie bij
Harry ben gaan zitten en ook echt verteld heb, alsof hij nog een soort van ja,
daar was.

Zo van, jeetje, wat heb je mij nu geflikt? Wat heb je mij nu geflikt? Ga je me er
in één keertje vandoor? Ik vind het ook wel echt weer typisch iets wat bij hem
zou... Dat zou passen geen hoop tralala, maar hup ik trek mijn plannen en ik ben
daarvan door. Maar echt ook dat zo met hem zo uitgesproken Ik heb ook een
paar keer letterlijk gezegd, je bent nu dood je bent nu overleden.

En die behoefte heb ik heel erg en dat heb ik ooit eens in een training ook
geleerd van... Voor de ziel die overgaat. Zeker als er een plotseling overlijden
is. Misschien is het waar. Misschien is het niet waar. Maar ik denk. Zekerheid

voor alles. Dat de ziel natuurlijk ook wel. [00:17:00] Een beetje zoekend is. Wat is er gebeurd.

Om dan echt. Uit te spreken wat de waarheid is, wat de feiten zijn. Je bent nu overleden je bent dood. Het is oké dat je verder gaat, maar je lichaam blijft hier. Weet je, zo. En dat ook dan in de taal die ik zou gebruiken naar oma Harry toe, zodat dat begrijpt begrepen wordt.

Om dat achter zo neer te zetten. En ik merk ook dat om dat zelf uit te spreken. Dat het de eerste keer denkt. Hoe lastig dat is om dat over je lippen te krijgen. Er zit zo'n soort van terughoudendheid op. Om dat uit te spreken Misschien klinkt een beetje gek. Maar het is ook natuurlijk heel confronterend.

Want op het moment dat je het uit je mond laat komen. Dan wordt het echt echt. En vanuit de rouwtaken hoort het dan ook van. Ja, weet je, dat stukje ontkenning je weet natuurlijk dat hij dood is, maar om dat [00:18:00] dan uit te spreken dan worden die woorden hoorbaar, dan wordt dat zo tastbaar

Maar omdat hij natuurlijk thuis was, dan heb je er alle tijd en de ruimte voor. Je kunt even alleen met hem aan bed zitten, familieleden wegsturen, maar het werd ook wel een beetje een komen van gaan en dat is ook wel heel fijn van mensen die afscheid wilden nemen van Harry, die dan heel gemoedelijk, en mijn ouders zijn echt van, oh ja, weet je, iedereen gezellig hoe meer bezoek hoe liever en ja, we gaan fly halen en...

Het was ook heel gezellig, we hebben lekker fly-in koffie gedronken, flesjes wijn open gedronken, geborreld, ja hoe laat kunnen we dan komen, want normaal heb je natuurlijk een bepaald tijdstip dat je naar een overledene kunt kijken. Bij een uitvaartregeling hoe zeg je dat, uitvaartondernemer is. En hier zit, nou weet je, kom als je tijd hebt, kom als je eraan toe bent.

We zijn hier, blijf zo lang als je wil. [00:19:00] Dus het was een hele gemoedelijke sfeer heel huiselijk.

Waar ik je nu in even wil meenemen is ook, het lichaam verandert En dat ging sneller dan ik had gedacht en ik weet, ieder lichaam is anders en ik had hem in mijn, ik was voorbereid van we weten niet hoe lang hij, hij was ochtends gevonden maar we weten natuurlijk niet hoe laat hij is overleden, misschien lag hij daar ook al wat uurtjes.

We hadden ervoor gekozen dat hij niet 24 uur gekoeld zou worden. Maar toen zag ik s'avonds, ik denk het lijkt wel of zijn buik dikker wordt. Dus ik zeg tegen

mijn moeder, ben ik nou gek aan het worden? Maar het lijkt of zijn buik dikker wordt. En op een gegeven moment zag ik ook een beetje bloed een beetje speeksel zo op zijn lippen.

Dus ik heb dat gewoon weggeveegd En dat bleef een beetje een soort van... Er kwamen ook waarvoor die kleine blaasjes op die lippen met een beetje, nou ja, soort... [00:20:00] Ja, speeksel, bloed vloeistofachtig iets. Dus ik heb dat een beetje weggeveegd. Nu voel ik me daar ook wel comfortabel bij. Om dat, nou ja, weet je, dat ook wel even echt goed een beetje schoon te maken.

Maar dat bleef maar komen. Dus ik heb toen die uitvalondernemer gebeld Zo van, ja, weet je, ik weet niet zo goed hoe nu verder. Maar het lijkt inderdaad zijn buik lijkt te zwellen... Er komt steeds een beetje vocht en vloeistof en bloed uit zijn mond. Toen is er weer iemand naar ons thuis gekomen en ik denk dat wat ik wil meegeven van als je voor dit soort dingen heel gevoelig bent, dan is het niet handig om een lichaam thuis te houden.

Voor mij was het geen horror scene, absoluut niet. Maar ja, dat is natuurlijk niet het meest mooie en prettige gezicht. Nou, ze hebben ons... Nou ja niet veel later stond dus iemand op de stoep Maar er is wel eventjes overheen gegaan dat [00:21:00] iemand kwam kijken. En... Nou, ze hadden zoiets van, oh, er zit veel bloed in de maag.

Ik denk dat we, dat is giste, we moeten die maag gaan leegpompen. En intuïtief denk je, oh, ik wil juist helemaal niet dat ze nog heel veel met oma Harry gaan doen. Hij is overleden laat het lichaam zoveel mogelijk met rust. Maar aan de andere kant ~~waren er nog, want het was... Nog geen 24 uur later, dat was toch dezelfde dag, zo.~~

~~En tegelijkertijd~~ waren er nog een aantal mensen die afscheid wilden nemen van oma Harry. Dus ze zegt van ja, je kunt of twee dingen doen. Of we kunnen de maag leeg pompen. Of iemand kan niet meer, waarschijnlijk ook niet meer hier blijven, want dan gaat het proces zo ontzettend snel. Nou, dus we hebben voor de eerste optie met tegenzin gekozen

We hebben voor de eerste optie gekozen, zij het met lichte tegensin. Daar zijn ze best wel even mee bezig geweest, in die zin, ze hadden niet het juiste materiaal mee en toen hadden ze zoiets van ja we kunnen Harry [00:22:00] meenemen en ik denk nou ja jeetje, wat een gedoe, dat willen we ook niet. Hij is nu thuis, we willen hem ook heel graag thuis houden, dat is voor ons gewoon heel erg belangrijk.

Ik ben het nu een beetje als een technische opzomming aan het opzommen. Ja, dat doet ook wel wat. Want je hebt ook met je familie te overleggen Zo van, oké wat vind jij? Hoe sta jij daarin? Want je wilt ook alle neuzen dezelfde kant op. In een tijd wat verdrietig is. Wat een shock teweeg heeft gebracht. Nou, een lang verhaal Kort, ze hebben zijn maag...

Ja, leeggemaakt met een pompje en dat klinkt misschien heftiger dan het is, want ik weet als verpleegkundige doen we dat ook wel bij lepers, mensen die veel maagzuur hebben, dat er een slangetje via de neus wordt ingebracht en dan hevelen als het ware die maagzappen of dat bloed eruit. Het zijn ook geen dingen waar ik ben bij gaan kijken, want ik dacht nou, dit wil ik ook gewoon niet zien, dit is niet prettig.[00:23:00]

Ze hebben dat gedaan en toen lag hij daarna weer heel rustig Daarbij, zo zijn we de nacht in gegaan en ik had het idee om bij hem ook s'nachts te gaan waken. Je hebt van die tradities, die waken 24-7 bij iemand die overleden is tot diegene gecremeerd of begraven wordt. En in eerste instantie had ik dat ook in mijn hoofd.

Ik denk, oh dat vind ik echt een hele mooie eerbare manier om afscheid te nemen, maar naar alle eerlijkheid Ik was helemaal bek af. Ik had natuurlijk zochtens dat telefoontje gekregen. Nou, ook een regelstand gestaan Natuurlijk mensen moeten bellen. We hadden Harry mee naar huis genomen. Familie ontvangen.

Sorry Toen gebeurde dat met die maag en toen was het rond een uur of half twaalf Ik ben een vroege vogel maar helemaal geen nachtdier en ik dacht ik moet [00:24:00] thuis even mijn slaap pakken. Dat voelde voor dat moment ook oké en de uitvaartondernemer of de verzorger zei ook dat het goed was, hij ligt op die koelplaat en legt daar een dikke laken overheen Over het hele lichaam zodat die koelte van die koeling goed ook bij het lichaam blijft.

Dan wordt het nog even wat mooier of dieper gekoeld wat intenser. Nou, dacht daarna super vroeg op bed en dan ook echt het gevoel van oh ja, ik wil naar huis, ik wil nog even bij hem zijn. En toen zag ik inderdaad ook al dat het lichaam binnen die ene nacht heel snel achteruit was gegaan. En zijn hoofd was heel erg gezwollen.

En dus weer de uitvaartverzorger gebeld zo van, ik zeg, jeetje ja, hier ben ik weer. Ik zie dat het [00:25:00] lichaam wat achteruit gaat, maar wat mij voornamelijk opvalt is dat het hoofd heel erg gezwollen was Het is heel dik aan één kant, alsof iemand, het was dan niet blauw, maar als iemand echt een dik

gezicht heeft, als iemand een bokswedstrijd heeft gehad wat helemaal beurs is, maar dan zonder de blauwe vlekken, maar daarbij zag ik ook wel dat het lichaam ja, hij begon wat meer te verkleuren en zo.

En toen zei hij van, ja, dat is natuurlijk een megadrukke periode voor die uitvaartverzorger dus die zei van, ja ik kom Ik ben nu nog even bezig bij een andere familie en ik moet zeggen, in de komende paar uur in de loop van de ochtend zag ik echt wat het lichaam heel erg verslechteren. Het begon ook erg te ruiken.

Op een gegeven moment hebben we ook wel gezegd, we leggen het laken over hem heen uit respect voor de overledene. Maar ook omdat je een bepaald beeld in je hoofd wil vasthouden van [00:26:00] hoe hij was. En dat klinkt misschien een beetje gek, omdat ik eerder zei van ja, weet je, de einde natuur is een beloop. Maar er zijn natuurlijk ook daarin grenzen.

En ik vind het zelf altijd fijn als iemand mij dierbaar is om ook de overledene te kunnen zien. Omdat het ook weer helpt van ja, weet je, dit is de realiteit Hoe pijnlijk ook. Maar dit is wel de realiteit waar ik mee heb te dealen. En toen is even later die uitvaartverzorger gekomen. En die was het ook met me eens.

Van goh nou zegt hij, dit is wel heel bijzonder. Wat hier allemaal op korte tijd gebeurt. Wat ik dan ook weer heel typisch vond En ik denk, ja Harry, dat past ook wel weer bij jou. Ja, daar was er altijd weer wat En dan denk ik, oh ja, wat is er nu weer aan de hand? Dus ik vind het ook wel mooi om zo'n sterven [00:27:00] overlijden de dood mee te nemen Hoe heeft iemand geleefd?

Past dat ook bij diegene En welke kenmerken zie je dan daarin terug? Hoe dat stuk daarin... We hebben hem toen besloten om hem in te kisten. We hebben hem in de kist gelegd. We hebben de deksel erop gedaan. En hij heeft eigenlijk... Al die die laatste dagen nog thuis kunnen blijven bleef dan ook op die koeling staan we hebben de kist mooi versierd met tekeningen met met soort van foto blokjes die we hier nog een huis hadden daarop geplakt we hadden een aantal tekeningen Tegeltjes waar we ooit eens gekke uitspraken van hem hadden opgezet als zo'n blauw Delfts tegeltje wat je vroeger nog wel eens op de wc's zag hangen en hij had een paar van die one liners altijd wat hij riep en dat hebben we ooit eens [00:28:00] op een paar op de tegeltjes laten zitten.

Nou we hadden die tegeltjes die hebben we vastgekeerd op de Op de kist, nou de kinderen hadden foto's uitgezocht van mijn zus opgeplakt. Hij was gek op autootjes nou die hadden we ook op de kist neergezet. We hadden er een puzzel bij gezet. Nou we hadden daar echt wel een... Ja, een heel persoonlijk iets van

gemaakt en wat me nu nog even invalt, wat ook wel heel mooi is om te delen ik zei al, hij is ontzettend gek op mijn Dalmatier, Sophie, dat waren echt, ja, dat was grote liefde met een tweeën was soms net een stelletje op de bank.

En die uitvaartverzorgster was hier en Sophie, ja, die was er natuurlijk ook bij en ik zeg, Wat kan ik nou doen met de hond? Kan dat kwaad? Want de hond wilde natuurlijk de hele tijd naar Harry toe. En hij zegt, nee, laat maar gewoon [00:29:00] doen. En dat was echt ontroerend Het was echt verteederend mooi hoe zo'n hond dan...

Naar zo'n lichaam toe gaat en snuffelen en ook echt met die met die poot en jeetje ja het raakt het raakt me nu weer en als we dan wil zeggen van hallo sta's op sta's op wat is er aan de hand en dan ja alsof die hond dan ook echt zo van he dit is gek en nog een keer en snuffelen en likken in zijn oor en dan In één keer klaar of zo.

Toen liep de hond weer weg en toen was het goed. En iedere keer dus als ik dan weer binnenkwam en ik had de hond bij dat de hond daar naartoe liep. En dan snuffelen, nog een lik. Nou ja, toen hij nog niet in de kist lag aan zijn gezicht. [00:30:00] Hele bijzondere gewaarwording. Hoe een dier dan ook afscheid neemt van de Ja, van oma Harry.

Dus dat is ook wel heel mooi en dat past ook wel met dat thuis opbaren Het is zo huiselijk, de hond is erbij, de koffie is erbij, er zijn echt wel wat ruimtes gelaten maar er is ook enorm veel... Ja, gelachen omdat er dierbare herinneringen zijn gedeeld. En als je het mij vraagt wat is een mooi afscheid?

Dan gaat het erom dat er ruimte is voor alle emoties Dat er ruimte is om verdriet te hebben, om opluchting te hebben, om boos te zijn, om... Dankbaar te zijn voor de mooie herinneringen En welke emoties dan ook daarin spelen. [00:31:00] Maar dat er de ruimte is dat het er allemaal mag zijn. Daar gaat een goed afscheid om.

~~Nou dat wilde ik vandaag met je delen over thuis opbaren. Wil je reageren op deze podcast? Superleuk. Stuur me even een berichtje bijvoorbeeld via... Instagram, ik wil je nog een keertje meenemen in het organiseren van de uitvaart want daar heb ik ook wel echt hele bijzondere dingen. Met familie en vrienden kunnen doen.~~

~~Omdat ik gelukkig best wel wat ervaringen heb. Omdat ik heel vaak naar uitvaarten ben geweest. En daaruit ook dingen heb kunnen halen waarvan ik dacht. Dit vind ik echt heel passend. Of dit past niet zo bij ons. Maar dat is iets~~

voor een volgende podcast, voor een andere podcast. In ieder geval dank je wel voor het luisteren.

In mijn boek De Ziel terug in stervensbegeleiding staat ook nog echt iets meer over afscheid nemen, over thuis Opbaren, maar vooral in die periode ervoor van afscheid nemen. Nog even wat reclame ertussen door voordat ik afsluit In september start de Sterfensgoed Levenseinde Doula groep Groep nummer zeven.

We zitten nu bezig met de laatste plekjes die beschikbaar zijn. [00:32:00] En in het Sterfensgoed Levenseinde Doela opleiding dan nemen we je schooljaar mee op reis over hoe je kunt ondersteunen in de laatste levensfase op niet medisch gebied. En ik heb je vandaag dat stuk verteld over thuis afscheid nemen, over thuis opberaren.

Dit zijn dingen waarin een Doela Het regelen is aan de uitvaartondernemer, maar dit is wel een stuk waar een doelaar de support kan zijn, de aanwezigheid kan zijn waarvan je denkt, oh ik vind het spannend en ik wil het graag doen. Dan net even de support kan zijn dat het wat makkelijker wordt. En niet omdat het makkelijk is, maar dat het niet zo zwaar hoeft te zijn en dat je net die steun in de rug Kunt hebben of kunt geven in een periode die gewoon best pittig is en een periode die Nou ja, je nooit vergeet als je afscheid [00:33:00] neemt van een dierbare.

Mocht je daar meer informatie over willen, laat het zeker weten. Ik doe vrijdag 29 augustus nog een workshop waarin ik mensen meeneem in het verlangen van stervense begeleiding. En hoe je dat dan vorm kan geven met allerlei suggesties en ideeën ~~Maar vooral ook een stuk... Een uitnodiging met allemaal opdrachten om het voor jezelf helder te krijgen.~~

~~Ik hoop dat je met al deze dingen kan inspireren.~~ Zodat we op een betere manier kunnen omgaan met leven, sterven en afscheid nemen. Fijn dat je daarbij bent en tot de volgende podcast.