

# Onbewerkt transcript

## Podcast Stervensgoed aflevering 189

### Ze wil het leven niet loslaten

[00:00:00] Het lijkt alsof ze het leven niet kan loslaten. Lieve luisteraar, fijn dat je er bent bij deze Sterf is Goed podcast. Mijn naam is Diana Stassen en ik ben je host tijdens het... Deze afleveringen en ik neem je mee in inzichten, vragen praktische tips als we het hebben over ondersteunen in de laatste levensfase.

Ik ben oprichter van Sterren Zorg waar we trainingen cursussen en onder andere de Stervensgoed Levensende Doula opleiding vormgeven en ik mag inmiddels zeggen ook auteur van het boek De Ziel terug in Stervensbegeleiding, Omdat ik pleit voor de menselijke, holistische, de zachte kant van sterven. En in deze aflevering een vraag van een luisteraar Super leuk om deze te kunnen beantwoorden.

En ik geloof er altijd heel erg in als jij een vraag [00:01:00] hebt. Iets waar je tegenaan loopt of over nadenkt of meer over wilt weten. Dan ben je vast niet de enige met deze vraag en hebben meer mensen deze vraag. Dus schroom niet als jij een vraag hebt over de laatste levensfase waarvan je denkt, oh Diana, kun je daar het over hebben?

Kunnen we daar je zinswijze van horen? Zodat je zelf als luisteraars je eigen mening... ..daarover kunt vormen. Ik geloof ook niet in dit is het juist dit is goed... ..maar ik geloof al wel, doordat we samen aandacht besteden aan dit onderwerp... ..verschillende mening, verschillende visie, verschillende inzichten met elkaar delen...

...verschillende ervaringen van elkaar horen... ..dat het een enorme rijkdom is om bezig te zijn rondom het leven... ..bezig te zijn rondom sterven... ..en hoe meer we daarmee bezig zijn, hoe meer bewustzijn we daarop creëren... Hoe meer rust en [00:02:00] verbinding daarin voortkomt. Ze willen het leven niet loslaten. En als je een vraag hebt, stuur deze dan in naar [info.sterinzorg.nl](mailto:info.sterinzorg.nl) en ik ga je vraag ook anoniem beantwoorden Dus dat nog even dat je dat weet.

Ik kreeg een mooie vraag van een vrijwilliger van een hospice medewerker. En ze hadden kort de situatie geschetst over een cliënte die zij mocht verzorgen in een hospice. En die het leven maar niet wilde loslaten. En als je vaker mensen ondersteunt in de laatste levensfase dan herken je misschien wel op een gegeven moment is er zo'n Zo'n fase, ik noem het de actieve stervensfase, de fase waarin

de ziel en het lichaam zich van elkaar scheiden en dat duurt doorgaans enkele dagen, soms een paar uur dat verschilt natuurlijk per persoon maar [00:03:00] soms kan dat ook veel langer duren en dan lijkt het of mensen zich...

...voor zetten nog niet klaar zijn om het leven los te laten. Dat kan onrust geven bij de stervende persoon... ...maar dat kan ook veel onrust geven bij... ...als je naast het stervenbed staat. Heb je iets te doen? Wat is er precies aan de hand? En vandaar ook deze vraag. Het lijkt alsof ze het leven niet kan loslaten.

En wat nu? Het eerste wat ik hierin wil meegeven... Gun de stervende haar stervendsproces. En ik hoorde deze zin in een andere training. En ik vond het zo'n mooi gezegde. Gun de stervende haar of hem zijn eigen stervendsproces. Het stervendsproces is niet van de naaste, van de dierbare, maar van de stervende.

En het heeft de tijd. Dat het nodig [00:04:00] heeft. En vanuit die visie Voor mij persoonlijk betekent dat al. Oh ja dat geeft me wat ruimte. Want ik kan soms ook hebben. Oh moeten we nog iets doen. Of in die actiestand. Maar wat als we meer in die vrouwelijke energie kunnen leunen In die vertraging Dat het precies goed zo is.

Zoals het gaat. En als we vanuit die holistische kijk Daarnaar Kijken. De ziel scheidt zich van het lichaam. En dat is niet één moment in tijd. We hebben op gegeven moment wel natuurlijk dat iemand de laatste adem uitblaast. En dan stopt lichaam met werken. Maar ik geloof heel erg in dat het sterven ook een proces is.

Het leven loslaten En zelfs als je zegt dat hele zool en energetisch gedoe dat zal allemaal wel... Het lichaam heeft ook de tijd nodig om te kunnen sterven. En ik [00:05:00] heb het niet over wanneer iemand acuut sterft. Ik heb het niet over als iemand bijvoorbeeld door een auto-ongeluk sterft. Maar ik heb het over een natuurlijk stervensproces Waarin we bij voorbaat weten dat het lichaam door ziekte, door ouderdom steeds verder achteruit gaat.

En dat is een proces. En ik geloof erin dat dat proces fysiek is, lichamelijk Maar ook energetisch, maar ook spiritueel ook emotioneel ook sociaal Vanuit dat holistisch perspectief wil ik zoveel mogelijk daarin meenemen. En het gaat precies zoals het gaat. En soms is er tijd nodig om die processen daarin rond te maken.

Dus dat vind ik voor mezelf ook een hele mooie visie Gun het de tijd die ervoor nodig is. Maar, dat is altijd ook een andere kant. Het kan natuurlijk ook zijn dat

er daadwerkelijk iets aan [00:06:00] de hand is waarbij we kunnen ondersteunen. Waarbij we kunnen ondersteunen dus naast tijd die het nodig heeft. En hoe weet je dat nu?

En dat vraagt om echt, echt aanwezig te zijn, om stil te kunnen zijn, je eigen verhaal... Ja, los te kunnen laten om in te tunen met een stukje intuïtie te luisteren met je instinct. Wat is hier precies aan de hand? En ik denk hierbij aan een situatie van een man die ik verzorgd heb, die schiet me dan zo erbinnen.

En dat laatste fase, dat leek echt wel een gevecht aan het sterfbed te zijn. Ik denk niet dat hij pijn had, in ieder geval geen lichamelijke pijn maar er zat wel heel veel spanning ook in het lijf. Heel veel facet, ik denk ook heel veel angst om te sterven. En [00:07:00] uiteindelijk, je hebt geen keuze je moet het leven ooit een keertje loslaten.

Maar ik geloof hoe met meer overgave je dat kunt doen Hoe soepeler dat stervensproces verloopt. En als er heel veel angst is. Als er heel veel emotionele pijn is. Als er heel veel blokkaden zijn. Heel veel trauma's zijn. Ik zie het sterven dan. Ik heb daar zo beeld voor ogen De ziel laat dat lichaam los.

We gaan naar een hogere frequentie. Dan onze aardse frequentie. Dus we kunnen niet volbepakt meegaan Dus... Al onze shit, traumatische ervaring, en met trauma hoef je niet te denken aan megagrote, impactvolle gebeurtenissen, maar trauma is vaak heel veel kleine dingen bij elkaar opgeteld die ons hebben beïnvloed, die ons hebben [00:08:00] pijn gedaan, die we mee...

Nemen van een kleine nare opmerking tot een relatiebreuk. Het hoeven dus niet echt de megagrote dingen zijn als we aan trauma denken. Vaak wordt er gedacht, oh dan hebben we het over seksueel misbruik om maar een voorbeeld te noemen. Wat natuurlijk enorm veel impact kan hebben, maar trauma kan dus ook echt de...

Ja, kleine dingen van het, nou ja klein is het niet, het is dan ook heel groot. Maar we denken dan soms niet aan trauma, maar bijvoorbeeld het voelen van eenzaamheid wat we allemaal wel eens hebben, zonder dat daar iets megagroots aan vooraf gaat, maar die wel aanwezig is. Dus trauma kan grote en kleine gebeurtenissen zijn, wat wel groot gevoel met elkaar meebrengt Maar goed, ik ben er van af aan het wijken.

Dus ik geloof dus als we sterven dat we [00:09:00] die koffers die rucksacken met allerlei ervaringen wat we in dit leven hebben meegemaakt, dat we die niet allemaal kunnen meenemen. En ik geloof ook dat we als ziel hier iets te leren

hebben en dat we overgaan en daarin ook onze ervaringen meenemen Maar we kunnen niet alles inpakken.

Dus als een vliegtuig vertrekt heb je ook maar 20 kilo aan bagage wat je op vakantie mag meenemen. En een aantal dingen hebben we hier niet Om los te laten, hier te laten. En ik ben nu echt van mening dat ik licht wil reizen. Ik ben ooit backpacker geweest en toen dacht ik nou, de eerste keer had ik zoveel spullen bij me.

En ik dacht oké ik heb ze allemaal te dragen. Het is heet het is warm. Dus ik ben tegenwoordig van het minder meenemen op vakantie Maar misschien wel een grappige metafoor om dat ook mee te nemen naar die laatste levensfase. Ik zie mezelf als puber en ik denk, oh ja, dit jurkje mee, die paar schoenen mee, hup hup hup.

En dan, [00:10:00] wat laat ik hier? Wat heb ik hier te laten, zodat ik met mijn koffer kan reizen? En een beetje gekke meter voor, maar misschien wel mooi om zo mee te nemen naar die laatste levensfase We kunnen niet alles meenemen en we hebben hier dingen hier te laten. En dat betekent op onbewust level en misschien ook wel bewust level.

Dingen loslaten. En echt loslaten heeft soms ook de tijd nodig die het duurt. Dus daarin ook gun de stervende dat proces om... Ja, wat mag ik meenemen en wat mag ik hier achterlaten? En loslaten doet soms pijn of roept angst op of allerlei andere emoties En dat is wat het is. En dat is oké Laten we niet bang zijn voor moeilijke emoties Maar laten we daar de [00:11:00] tijd en ruimte aan geven dat dat oké is.

Want juist het verzet tegen die emoties geeft heel veel weerstand. Dat vind ik dus een hele mooie visie Maar soms zijn er inderdaad dus wel dingen waar we aan kunnen bijdragen om te helpen. En je kunt je voorstellen, als het soms heel eng is om iets los te laten, als het angstig voelt of heel verdrietig voelt, dan kunnen we helpen om een veilige omgeving neer te zetten.

En nogmaals dat is de stervende die daar zelf doorheen moet. Maar we kunnen wel een omgeving creëren die heel veel... Rust geven. Kunnen wel een omgeving creëren die veilig is. Nou, hoe doe je dat dan? Letterlijk door te zeggen, ik ben hier, ik support je, je bent veilig [00:12:00] Benoem het en herhaal het. En doe ook wat je zegt Als je zegt, ik ben hier, zorg dan ook dat je daar blijft.

Alles nemen we mee in het stervensproces Dus denk ook aan andere dingen die bijdragen aan het gevoel van rust. En dat kan per persoon verschillen maar onder een TL-balk liggen met fel licht geeft mij geen rust Rust, zachte verlichting is hier een voorbeeld van. Ik ben een training aan het maken over sterfensgoed waken.

Een training die ik eerder heb gegeven maar ik ben hem net even aan het finetunen zodat het een online programma wordt. Ik geef hem heel veel handvaten hoe je de setting kunt maken Tijdens die laatste levensfase. En in mijn boek staan er ook ontzettend veel tips in hoofdstuk 8, als ik het uit mijn hoofd zeg.

Die gaat ook helemaal over waken en hoe we dat op een holistische [00:13:00] manier daarin ondersteuning kunnen bieden Juist met heel veel eenvoudige handvaten. Rituelen kunnen enorm helpend zijn voor de stervende persoon en de naaste om rust daarin te creëren. Daar is ook een hele mooie training over met een kaartenset.

Dus daar zit ook heel veel verdieping in.

Dus we hebben het niet op te lossen want dat heeft de stervende zelf te doen. Maar we kunnen dus wel de randvoorwaarden creëren waardoor het voor de stervende persoon makkelijker wordt om het proces te doen Met meer rust te voltooien. Ik denk dat dat wel echt de kern is. Een andere tip die ik hierbij wil geven.

Soms is er daadwerkelijk iets aan de hand. Kan dus ook medisch zijn. Dus laat altijd ook even checken door een arts, door een verpleegkundige. Heeft iemand medische klachten wat [00:14:00] rust saboteert zeg maar. Dus van een volle blaas tot obstipatieklachten, die kunnen toch echt wel veel onrust geven. Fysieke pijn kan onrust geven.

Dus dat is ook iets waar je eventueel naar zou mogen kijken. Een ander aspect is ook, zijn er nog dingen die mogen gebeuren? En ik vertelde net, daar was ik mee bezig met die man die heel veel verzet had. Dus enerzijds was dat echt wel een stuk moeilijker Ja, doodsangst. En hoe dat precies eruit zag of waar hij mee worstelde dat weet ik niet.

Want als we het hier hebben, dan is het dus vaak ook een fase waarin mensen al een veel minder bewustzijn hebben. Waarin mensen al niet meer in staat zijn om, misschien wel een paar woorden te zeggen, maar niet meer in staat zijn om volledige gesprekken te voeren. Omdat dat bewustzijn verlaagd is, omdat dat energie er niet meer is.

Om een [00:15:00] heel diepgaand gesprek te voeren. Maar er was dus ook nog een stuk dat iemand afscheid wilde nemen van een bepaald persoon. Dus dat zijn ook dingen die mee kunnen spelen. En hoe weet je dat? Nou soms als het goed is, is dat al in die voorbereiding geweest. Waarin je gesprekken hebt waarvan je denkt, oh, maar wacht even, hier mag nog iets zijn Ja, rechtgezet worden.

Een ouder die geen contact meer heeft met zijn kinderen. En daarin toch iets wil zeggen of uitspreken of een brief wil schrijven. En ik predik altijd ervoor om dat in zo'n vroeg mogelijk stadium te doen. Om dit soort situaties te voorkomen Maar soms heb je te dealen met wat er is. Dus onderzoek even.

Voel ook even intuïtief En is er nog iets wat... Vraagt om de eindjes aan elkaar te knopen. Om iets op te lossen om iets uit te spreken, [00:16:00] om gerustgesteld te worden. Ik denk nu ook aan een persoon die een dochter had die verstandelijk gehandicapt is. En intuïtief voelde over, ze maakt zich veel zorgen voor haar dochter.

En toen de zus, haar andere dochter dus, Kon zeggen, ik hou een oogje in het zeil, het komt allemaal wel goed. En let ook daarbij op dat je dan geen valse beloftes gaat doen. Ga niet zeggen wat een stervende wil horen wat niet waar is, want dat is ook niet oké vind ik zelf. Maar een oogje in het zeil houden, en ik zal ervoor zorgen dat ze de juiste zorg krijgt was iets wat die dochter zei, ja, ik ga die zorg niet op me nemen, ik ga dat niet overnemen Maar ik had wel een oogje in het cel.

En net door die woorden hardop uit te spreken, door deze andere dochter zelf, kon ik bijna zo'n hele ontspanning zien wat [00:17:00] over dat lichaam heen ging. En ik dacht, oh ja, dit zijn woorden, dit is een geruststelling die ze nodig heeft om los te kunnen laten. Dus check ook even in, intuïtief is er nog iets nodig?

Mag er nog iets gezegd worden? Is er nog van een persoon die afscheid moet nemen en ik heb letterlijk ook echt Nou ja, ik vind dat best wel gek dat je denkt, oh, iemand is echt in die allerlaatste levensfase en iemand blijft vasthouden aan het leven, omdat nog een familielid uit Australië naar Nederland moet komen reizen, omdat een bepaalde dag een verjaardag is van een kleinkind en ik dan ook wel geloof dat oma zegt, nou, ik wil niet sterven op de verjaardag van mijn kleinkind ik wacht nog wel een dag.

Dat soort dingen Ja, gekke bizarre voorvallen heb ik ook meegemaakt En komen vaker voor dan je [00:18:00] denkt. Ik had ook iemand die zegt, ik wil

per se overlijden op mijn eigen verjaardag Dan is de cirkel mooi rond. Hoe bijzonder is dat? En wat ik tot slot nog een hele mooie tip vind. En die is zo simpel En ik vind hem...

Ook wel heel erg mooi. En in sommige hospices zeggen ze ook wel, ja, ik zet het raam even open. En letterlijk als een frisse wind, een frisse energie die door de kamer komt, van, oh ja, deze wind mag... Mag de ziel meenemen. En als je bij mij de Sterfensgoed Levens en de Doelenopleiding volgt Hebben we het ook over de vier elementen En het laatste element gaat over lucht.

Over ademhaling. De laatste ademhaling. Dus ik vind het ook wel heel mooi symbolisch. Door een raam open te zetten. Hoe die laatste ademhaling wordt meegenomen Door de lucht. [00:19:00] Naar wie weet waarheen. Ja Ja, heel veel verteld. Ik vind het superleuk om deze vraag te kunnen beantwoorden en ik hoop dat jij als luisteraar je inzichten ideeën geeft, mogelijkheden om te ondersteunen in de laatste levensfase als je te maken hebt met iemand die het leven nog niet wil.

Loslaten. Superleuk Als je dus ook een vraag hebt, stuur je vraag naar [info.sterinzorg.nl](mailto:info.sterinzorg.nl) en wie weet neem ik je mee in de podcast. Wil je je verder verdiepen in ondersteunen in de laatste levensfase? Ik kan het niet anders dan toejuichen want het is zo belangrijk voor onszelf maar ook voor onze naasten, ook voor onze Mensen die we daarin mogen ondersteunen Maar ook vanuit een stukje persoonlijke groei.

De ziel terug in stervensbegeleiding. Een boek wat ik heb geschreven met heel veel praktische en liefdevolle handvaten Om te ondersteunen in de laatste levensfase. Het komt 9 mei 2025. [00:20:00] Uit. En als je je wilt verdiepen, dan nodig ik je uit om dit boek aan te schaffen. Je kunt het vinden op de website van [sterinzorg.nl](http://sterinzorg.nl) en in alle boekenwinkels Dankjewel voor het luisteren en ik hoop dat je er de volgende keer weer bij bent.