

Onbewerkt transcript

Podcast Stervensgoed aflevering 190

Wat wil jij nog écht doen? Hoe je bucketlist je helpt het leven te omarmen ep 190

[00:00:00] Lieve luisteraar fijn dat je er bent bij deze Stervensgoed podcast. Mijn naam is Diana Stassen en ik neem je mee op ontdekkingsreis over ondersteunen in de laatste levensfase. Hoe we dat meer kunnen doen met rust, met vertrouwen. En vandaag wil ik het met je hebben over het leven zelf. Omdat ik geloof dat leven en sterven met elkaar zijn verbonden.

Soms denken we dat geboren worden en sterven elkaar tegenovergesteld zijn. Ik vind het echt wel heel mooi om het te zien als dat ze met elkaar zijn verbonden door het leven. En leven en sterven hebben natuurlijk alles met elkaar te maken. De dood bestaat niet zonder leven en het leven... Het bestaat ook niet zonder de dood.

En dat [00:01:00] ben ik vandaag. Met je dieper in op deze podcast. En als je maar wat langer volgt dan heb je ongetwijfeld al vaker horen zeggen over het boek. Een boek waar ik al twee jaar hard aan gewerkt heb. Het boek De Ziel terug in stervensbegeleiding is afgelopen 9 mei officieel geboren... ..mochten de wereld in.

Dat is ook de reden waarom ik vorige week geen podcast heb opgenomen... ..want het was nogal heel veel geregeld achter de schermen. Ook vanwege mijn boekpresentatie En als je daarbij was, nou, dank je wel daarvoor. Het is echt een event geweest uit mijn dromen. En een van de belangrijkste dingen... Wat dat zo gemaakt heeft is omdat ik zo goed kon voelen hoe het onderwerp ondersteunen in de laatste levensfase gedragen wordt.

Gedragen wordt door eigenlijk [00:02:00] heel veel verschillende mensen. Jongere mensen, oudere mensen, mannen vrouwen, familieleden en vrienden, oud-cursisten, nieuwe cursisten. Die allemaal het onderwerp ondersteunen in de laatste levensfase dragen. En mijn intentie was om het vooral een luchtige boek-event te houden.

Want ondanks het onderwerp natuurlijk gaat het wel ook, een hele feestelijke ervaring, over de geboorte van Christus Van het boek en dat we het leven mogen vieren. En een van de dingen die ik zelf heel erg leuk vind, ook in mijn trainingen is wanneer het gaat over interactie. En het is super waardevol om kennis tot je te nemen, om iets te lezen, om iets te luisteren Maar uiteindelijk en zo hoorde ik...

Heel mooi gezegd wat iemand zei ja wijsheid komt pas als je de kennis gaat toepassen en een hele mooie stap daar intussen vind ik dat we het met elkaar er [00:03:00] over hebben omdat er zo ontzettend veel te leren valt van elkaars verhalen van elkaars ervaringen door er met elkaar over te praten kan enorm inspirerend zijn kan ook enorm helend zijn het is in ieder geval heel erg Dus ik was best wel even een tijdje na aan het denken over dat boek-event, dat ik dacht van ja, hoe ga ik dat nou organiseren hoe ga ik een vorm vinden, plannen maken, zodat het ook niet alleen een middag is waar je kunt luisteren en kunt laten inspireren, maar waarin jezelf ook...

...betrokken bent, interactief en met elkaar aan de slag gaat. Dus wat had ik bedacht? Ik had bedacht om de mensen in groepjes te delen. Los van de andere onderdelen, want er was mooie muziek en ik werd geïnterviewd. Maar ik had dus bedacht, laten we een bucketlist maken... [00:04:00] ...waarin alle aanwezigen worden uitgenodigd om na te denken...

...wat staat op jouw bucketlist? Wat is belangrijk? Wat zou je heel graag willen? En vanuit mijn nieuwsgierige aard... ...denk ik, wat zullen mensen daarop antwoorden? En voor jou als luisteraar ook de vraag... ...wat zou jij op je bucketlist schrijven... ...als ik nu aan je zou vragen... ...wat zou je het allerliefste willen? Los van dingen, ja dat kan of dat kan niet...

...wat zou je het allerliefste willen... Met ook de opdracht maak het concreet. Want soms zeggen mensen, ja, ik zou meer willen reizen. Iets wat heel veel mensen willen. Maar wat betekent dat, heel veel reizen dan? Weet je, wil je naar het noorderlicht in Denemarken Of wil je reis maken naar Alaska? Wil je naar de Maldiven?

Is nogal een heel groot [00:05:00] verschil Wil je misschien lekker gaan kamperen in Italië Door dingen concreet te maken, krijg dingen ook een hele andere lading Krijg dingen ook een hele andere emotionele lading. En het grappige is... Dat het soms veel korter bij haalbaarder is dan wat we soms denken. Oh, dat is moeilijk Of ik kan geen vrij krijgen.

Of er is geen geld voor. Of wat dan ook. Want op het moment dat je het concreet maakt, dan kun je ook gaan nadenken over wat is je volgende stap. En ik kan je zeggen, ik had die opdracht aan mensen gegeven Dus ik had mensen lekker gemengd Dus mensen die elkaar niet konden. Mannen vrouwen, leeftijden door elkaar gemengd En wel een beetje aangevoeld van de mensen die ik kende, wat past een beetje bij elkaar, wat zijn leuke combinaties.

En ik had een mooie poster, had ik door mijn vaste ontwerper laten maken, mensen op pad gestuurd. En ga maar even met elkaar bespreken [00:06:00] wat jij op je bucketlist zou vertellen Wat je daarop zou zetten. Nou dat leverde super interessante gesprekken op. Want je kunt je voorstellen als je iemand niet kent. En dan krijg je de vraag.

En voor sommige mensen die zeiden. Ik vind het ook wel een beetje spannend. Om dat te delen Want het is ook wel heel persoonlijk En op het moment als je het dan hardop. ...uitspreekt dan gebeurt er ook iets in de energie. En wat ik je nog even wil meenemen... ...ik heb de lijsten hier voor me liggen... ...terwijl ik deze podcast aan het opnemen ben.

En ik wil graag met je een aantal voorbeelden weergeven... ...wat mensen bijvoorbeeld zeggen. En dat ga ik zo doen. En ik ben benieuwd wat jou opvalt... ...als ik daar hier even kriskras wat dingen... Uit een voorlees. En er staat bijvoorbeeld een vaarbewijs A en B halen dit jaar. Een [00:07:00] ballonvaart bij zonsondergang en het liefst in Rome.

Een cruise naar de ABC-eilanden. Een boerderij kopen met beestjes. Oma worden. Mijn vierde boek afschrijven. Het afgooien van keurslijf afstand kunnen nemen van een doorsnee tussen aanhalingsteken leven vrij zijn nog iemand met een ballonvaart vrij kunnen leven En het ontmoeten van de eindman. En die kwam een paar keer terug.

En ik heb inderdaad aan deze mensen van dat groepje gevraagd. Eindman, wat betekent dat dan? Een partner waar je tot het einde van dit leven samen mag zijn. Dus dat groepje waren een aantal singles. Die zeiden, ik zou het zo mooi vinden als ik de liefde zou vinden. En mijn eindman vanuit een zielsverbinding mag ontmoeten.

Waarop iemand in dat groepje ook aanhaakte Ik zou mijn eindvrouw willen [00:08:00] vinden. Lange afstanden lopen. Bijvoorbeeld naar Spanje. Een plek in Indonesië bezoeken die mijn vader lief is. Viool leren spelen. Een school bezoeken in Tanzania die opa heeft gebouwd. Een roadtrip maken in Italië met mijn schuikerkinderen.

Naar Rome met het gezin en elke dag pizza's en ijsjes eten Naar Rome en Italië is heel populair zie ik in verschillende groepjes. Een verkorte wereldreis naar in ieder geval Nieuw-Zeeland.

Kerkongels spelen in de Notre-Dame de Parijs. Leraar parkleiden in Oostenrijk. Nog iemand die een ballonvaart wil maken, deze keer over de Serengeti Slaap

in een huisje op het strand, vuur maken en wakker worden als de zon opkomt.
[00:09:00] Naar Alaska en naar de Pacific. Maori om te leren over hun geneeskunde.

Naar de Maori om te leren over hun geneeskunde. Samen met mijn zoon in beeldhouwwerk maken en daar samen een gedicht over maken. Eiland hoppen in Japan, rondreis door eiland Mijn boek afschrijven. Lef genoeg om loondienst op te zeggen en mijn bedrijf te laten vliegen. Een hond. Twee kippen in een goede ren.

Marathon in Rotterdam in 2026 lopen. Een reis in Afrika. Grasmaaien met een zijns in een kloostertuin. Het Pauwe-eiland bezoeken. Samen met mijn lief reizen. Doel aan man zijn. De neelwals van Nederland worden. Liefdevol loslaten. Nou, dat zijn nou even uit de vele antwoorden. Ik kan ze [00:10:00] natuurlijk niet allemaal opnoemen.

Maar wat ik heel bijzonder hieraan zelf vind. Dus dat mensen het ook zelfs dat ik dat teruggeef van, oh, ik spreek dat uit. Maar ook hele grappige dingen. Zo zei iemand van, oh ja, ik wil wel kerkorgels spelen in Notre-Dame Waarin er iemand binnen in dat groepje zat, die zei van, oh maar wacht even, ik ken iemand die in Parijs wordt en bij het zangkoor bij Notre-Dame hoort.

Ik ga daar eens een balletje opzoeken. En zo zie je maar hoe klein soms de... ...de lijntjes zijn. Er was ook iemand die wilde heel graag een appartement... ...in Spanje. En iemand had er al ervaring mee... ...die heeft onlangs een appartement in Spanje gekocht... ...en die deelde er een aantal do's... ...en don'ts. En het moraal van het verhaal...

...hoe belangrijk het is om stil te staan... ...bij je dromen. Want als het gaat over sterven omarmen... ...dan gaat het ook in de [00:11:00] basis... ...om je leven te omarmen. Wat is echt belangrijk voor jou? En... In de waan van alle dag, in alle gekte in alle drukte van deze wereld vinden we soms moeilijk de tijd om even stil te staan wat echt ertoe doet.

En ik heb heel veel dingen opgenoemd waarvan ik denk, oh, maar die zijn ook wel goed te realiseren. Mensen die naar Italië willen, oké dan maak een planning. En toen zei iemand van, ja, weet je, dat zit er financieel nu niet in. Maar misschien zit het er financieel volgend jaar in. Door dingen, al kun je misschien iedere maand daarvoor iets gaan sparen of opzij zetten.

En ook een melonvaart Ik zag er gisteren weer een mooie boven Maastricht heen ...zweven. Volgens mij komt nu ook in deze... ...jarige tijden een hele

goede tijd... ..aan om een mooie... ..ballonvrucht te maken. Niet aan mij
[00:12:00] besteed, denk ik... ..want ik heb best wel last van... ..hoogtevrees.
Maar ga uitzoeken... Waar kan ik dit doen?

Hoe kan ik dat doen? Wie gaat met me mee? Zodat je je dromen daarin kunt waarmaken. En waarom vind ik dit topic zo ontzettend belangrijk? Eerst omdat ik het ontzettend mooi vind om deze harte wensen van mensen te horen. Omdat ik mensen ook wel aanmoedig van ja maar ga daarvoor. Weet, wat is je volgende stap?

Je hoeft niet alles te weten, maar wat zou je volgende stap zijn In je droom te kunnen zijn en omdat ook steeds als ik aan het sterfbed sta, steeds weer terugkomt dat mensen terugkijken op het leven en dan had ik maar dit of had ik maar meer mijn hart gevolgd of had ik toen maar mijn kans gepakt en toen was ik nog in goede gezondheid en kon ik allerlei dingen ondernemen, maar heb ik...

[00:13:00] ...een aantal dingen laten liggen. Ik geloof er ook recht in... ..op het moment als je je leven voluit omarmt... ..en dat is makkelijker gezegd dan gedaan... ..ik geloof ook dat het een proces is... ..waar je bewust mee bezig mag zijn... ..dat het ook zoveel meer vrede geeft... ..aan het einde van het leven... ..waardoor er meer ruimte is...

...om met vertrouwen... Over te kunnen gaan, om met meer rust over te kunnen gaan. Nou, dat wil ik vandaag met je delen Heb je nog vragen of opmerkingen? Laat het zeker even weten. Dat kan doordat je mailtje stuurt naar team.sterenzorg.nl Ik noemde het al, het boek is officieel op de markt Wat echt super tof is, is dat de tweede druk inmiddels al...

Besteld is van De Ziel Terug Sterversbegeleiding. Je kunt het boek aanschaffen via de website sterinzorg.nl of via lokale boekhandel kun je hem bestellen.

[00:14:00] En het boek is geschreven met de intentie om iedereen een hart onder de riem te steken die te maken heeft met ondersteunen in de laatste levensfase.

En of je dat nu doet als professional, of je dat nu doet als... Naasten of omdat je geïnteresseerd bent in het topic, omdat je het wil doen vanuit persoonlijke ontwikkeling, omdat je dit in het verleden hebt meegemaakt. Het geeft praktische en liefdevolle handvaten en ik heb een aantal mooie reviews van mensen teruggekregen die het boek al ...uitgelezen hebben en die zeiden van...

...ik heb het echt in een ruk uitgelezen. Het gaf mij heel veel bevestiging. Ik heb voor mijn moeder gezorgd en ik kwam een aantal dingen tegen... ..die ik nieuw

heb geleerd. Maar ik heb ook echt een aantal dingen die ik op gevoel intuïtief heb gedaan. En dat geeft zoveel rust. Dat geeft zoveel bevestiging om te weten van...

...als ik er zo op terugkijk, ja, dat heb ik echt wel... Met mijn kunnen goed gedaan. Dat is natuurlijk ook een heel fijn gevoel [00:15:00] als je dat erbij kunt hebben. Ik heb het boek aangevuld met allerlei checklists een aantal video's en een aantal meditaties Die je online kunt vinden als je je nog meer wilt verdiepen.

In het onderwerp Het boek kost 24,50. Op het moment betalen we de verzendkosten voor je. En dan krijg je het hardcover binnen een paar dagen in je brievenbus thuis gestuurd. Dus je kunt het vinden op de website van sterinzorg.nl Dankjewel voor het luisteren Ik hoop dat je er de volgende keer bij bent.

En tot dan!