

Onbewerkt transcript

Podcast Stervensgoed aflevering 191

[00:00:00] Lieve luisteraar welkom bij deze Stervensgoed-podcast nummer 191. We gaan het vandaag hebben over waar zijn mensen bang voor, voor de dood voor het stervensproces wat kom ik vooral tegen in de praktijk. Misschien ook een kort moment van reflectie om eens even te bedenken wat jij misschien spannend vindt Of juist niet.

Mijn naam is Diana Stassen. Ik ben oprichter van Ster in Zorg van de Stervensgoed opleidingen en cursussen. En ik wil zoveel mogelijk mensen uitnodigen om zich te verdiepen in ondersteunen in de laatste levensfase, in stervensbegeleiding. Omdat ik denk dat het een enorme rijkdom is, niet alleen voor de mensen die we mogen ondersteunen maar ook voor onszelf.

Want op moment dat we de dood meer kunnen, mogen, omarmen, dan kunnen we ook beter met beide benen in het leven [00:01:00] staan. Terug naar het onderwerp waar zijn mensen bang voor? En ik had van de week een supermooi gesprek met een jonge meid Ik schat haar begin twintig. En ik vertelde wat ik deed over stervensbegeleiding.

En toen was ze aan het vertellen dat haar oma was overleden op 94-jarige leeftijd. Na een heel kort ziektebed. En dat betekende dat haar oma eigenlijk heel gezond was geweest Zeker voor haar leeftijd En dat ze een aantal dagen wel een kort ziektebed heeft gehad... waarin ze wel afscheid kon nemen van haar kinderen.

En daar had ze meerdere malen bevestigd... ik vind het goed zo. Ik heb een heel mooi leven gehad. En ik ben er oké mee om te gaan. En ik zeg, nou dat klinkt als een heel mooi afscheid. En als ik [00:02:00] dan naar mezelf kijk dan denk ik... Hoe fantastisch zou het zijn als ik een mooie hoge leeftijd mag bereiken in een goede gezondheid en dat er dan ook nog een periode...

Is waarin ik wel heel bewust afscheid kan nemen van de mensen die mij dierbaar zijn, maar dat er dan een ellenlange ziekteproces, ja, dat dat me bespaard is gebleven. En helaas hebben we het allemaal niet voor het kiezen, maar dat lijkt me heel erg mooi, dat je in een goede gezondheid mag leven. En het lijkt me ook heel erg mooi dat je ook heel bewust afscheid mag nemen van...

Ja, van het leven van de mensen om je heen. En deze jonge meid zei, ja, ik vind het wel een heel mooi afscheid, maar ik kan me niet voorstellen dat het voor

mijn oma oké was om te gaan. Dat het goed zo was, ongeacht je leeftijd. En ik herkende dat het vaker voorkomt aan het sterfbed, dat zeker mensen op [00:03:00] hoge leeftijd...

En wat ik nu ga vertellen, het geldt nooit voor iedereen. Het is niet, oké zo is het, zo hoort het, zo gaat het altijd. Wat ik wel vaker tegenkom, is zeker mensen op een hoge leeftijd ook mensen die langer ziek zijn geweest Die eigenlijk gewoon zeggen, ik ben er klaar voor. Ik ben klaar om te gaan. Ik heb dingen afgesloten Ik wil op deze manier niet meer verder leven.

Omdat mijn lichaam niet meer meewerkt. Of om welke reden dan ook. Ik ben er klaar voor. Ik heb vrede mee. En dat is één belangrijk ding wat ik ook wil meegeven. Want zelf denk ik dat het ook een hele... Natuurlijke verloop is van het leven dat er op een gegeven moment een moment komt dat je denkt, oh, ik ben daar klaar voor.

En misschien herken je dat ook wel met hele andere dingen in het leven waarvan je denkt, oh, ik moet er niet aan denken om Ja, een [00:04:00] vaste baan te hebben en honderd jaar hetzelfde te doen. Maar dat er misschien wel een bepaalde fase in je leven komt dat je denkt, oh, maar ik ben juist heel erg dol dat er zoveel rust met zich meebrengt.

Ik noem maar even iets gekks maar soms hikken we tegen dingen aan en denken we oh, daar moeten we echt nooit aan denken. En dan blijkt zo te zijn. Of dan heb je veranderende inzichten, breken andere levensfasen aan en dat je dan denkt Nou ja, eigenlijk is het wel oké zo. Ik had het nooit van mezelf zo gedacht dat ik hier vrede mee zou hebben.

Of dat ik er oké mee zou zijn. Dus ik denk ook dat het bij een hele natuurlijke verloop hoort van het leven. Waarin er momenten zijn dat je zelf in de lente bent, in de zomer bent. Dat er ook een fase komt van de herfst van het leven. En dat er ook een fase komt van de winter en dat het dan gewoon oké is dat je weer terug gaat naar de bron.[00:05:00]

Die wilde ik sowieso delen omdat we vaak iets bekijken vanuit het standpunt met de wetenschap met de ervaring, de inzichten die we vandaag de dag hebben. En dat het natuurlijk heel anders is als je in een heel andere hoek de situatie kijkt omdat je daar middenin staat. Dan heb je een hele andere bril op.

En dit soort belevingen gaat niet over weten met je hoofd over kennis. Hoewel dat echt wel super ondersteunend kan zijn, maar dat gaat ook vanuit een weten die veel betreft Dieper gaat dan verstandelijke kennis, die veel dieper gaat dan

ratio. Ik begon deze podcast met waar zijn mensen bang voor? En wat ik zelf ook in eerste instantie altijd heel erg bijzonder vond, is dat mensen eigenlijk niet zozeer te kennen geven om bang te zijn voor het grote onbekende, de dood. Wat is dat nu precies?

Maar dat heel veel mensen vooral tegenop [00:06:00] zien in die fase ervoor. Het niet afhankelijk willen zijn, bang voor de zorg of beter gezegd het ontbreken van zorg. Dat zijn argumenten die ik steeds vaker tegenkom bij mensen. Mensen maken zich echt wel ongerust van, kan ik straks wel verzorgd worden? Ga ik niet pijn lijden?

Mensen zien natuurlijk ook nare dingen in de media, heel veel over huisartsen tekorten, Ziekenhuizen die sluiten, personeelstekorten van verpleegkundigen, zorgverleners, verzorgenden en al het andere personeel waar steeds meer tekorten zijn. En daarmee ook een grotere wordende groep ouderen. Dat betekent dus dat er ook later of nu al steeds meer mensen zorg nodig hebben en dat deze groep alleen maar stijgende is.

Dat mensen zich daar zorg over maken. Stel nou voor dat ik dadelijk [00:07:00] pijn heb en er is niemand die mij daarin kan ondersteunen. Of ik moet heel lang wachten op ondersteuning. Waar mensen ook angst voor uit is dat ik mijn kinderen ook niet wil belasten. Mijn kinderen zijn al druk, hebben een drukke baan, hebben bijvoorbeeld een gezin.

Wonen misschien niet in de buurt. En ook het feit van, we moeten het allemaal zelf zien te doen. Ja, we willen het allemaal zelf doen, we willen niemand tot last zijn. Dat zijn echt wel vaak argumenten waar ik tegenkom waar mensen het allermeele tegenop zien. Weet ook, als we het over sterven hebben, dat sterven voornamelijk ook doodgaan.

En voordat ik verder ga, misschien ook wel even mooi om een definitie te herhalen die ik vaker zeg. Voor mij betekent sterven het loslaten... Het scheiden van de ziel en het lichaam. Het loslaten van de ziel en het lichaam. En in mijn mening, [00:08:00] maar vorm vooral je eigen mening. Ik geloof erin dat ons lichaam ja dat verteert.

En onze ziel, onze energie, ons bewustzijn. Dat blijft verder bestaan. Dat gaat terug naar de bron, zoals je het wil noemen. Het is een stuk bewustzijn omdat energie niet kan verdwijnen. Energie kan wel veranderen van vorm, maar kan niet verdwijnen. Net zoals water regen kan worden, je water in de zee kunt vinden, water kan bevriezen...

Allerlei verschillende vormen en hoedanigheden De context kan heel erg veranderen waar water is. Maar het kan niet verdwijnen. En ik geloof ook dat wij... In essentie hun bewustzijn zijn en dat die energie niet kan verdwijnen, maar wel verandert van [00:09:00] vorm op het moment dat we overlijden. Dat gezegd hebbende hebben we wel een natuurlijke drang om ook te overleven.

Vanuit biologisch perspectief ons lichaam wil zo lang mogelijk blijven leven. Onze ego wil ook zo lang mogelijk blijven leven. En dat staat natuurlijk in strijd met alles los te laten op het moment dat het leven eindigt. En daar zijn natuurlijk verschillende soorten bewegingen die ondersteunend zijn, maar ook weer spannend kunnen zijn.

En mijn overtuiging is hoe meer je je focust, hoe meer je je focust en... En ik bedoel niet met focus dat je je alleen erop concentreert, maar vooral ook hoe korter je bij jezelf kunt blijven met dingen die echt belangrijk zijn en niet leven volgens normenwaarden van een ander. En het klinkt allemaal zo makkelijk als je het benoemt, maar om echt heel [00:10:00] kort bij jezelf te zijn en steeds weer opnieuw in te checken wat vind ik nu belangrijk, wat wil ik bijdragen aan het leven met alle mids maart die optreden als het gaat over...

Een vergeving, het loslaten van de domme dingen die we misschien wel dagelijks doen. En dat kan heel klein zijn, stomme dingen die we zeggen omdat we gestresst zijn of lange tenen hebben. Maar ook de grotere dingen in het leven. Kunnen we onszelf vergeven voor al die grote en kleinere missers die we gemaakt hebben?

Kunnen we liefdevol tegen onszelf zijn? Tegen ons lichaam zijn, tegen onze naasten zijn, maar kunnen we ook eerlijk zijn en daarmee soms ook gewoon echt even boos worden, omdat dat ook heel erg belangrijk zijn. Nou, al die, dit soort eenie-minie en tegelijkertijd hele grote dingen die allemaal hoort bij ons mens zijn, en hoe korter we bij onszelf kunnen blijven, hoe meer...[00:11:00]

Hoe makkelijker het wordt om het leven straks ook los te laten. Omdat je ook gewoon helemaal senang met jezelf daarin kunt zijn. En dat er zo min mogelijk losse eindjes zijn waarvan je denkt. Oh had ik dit maar. Of had ik dat maar. Of hier had ik nog maar zus. Maar dat die losse eindjes Dat alle rouw de verdriet de emoties wat daar ook bij hoorden.

Dat je daar ook mee bezig bent geweest. En dat je terug kunt kijken op een leven waarvan je denkt. Dit leven. Dit is mooi besteed. En niet was alles fantastisch en geweldig want dat bestaat gewoon niet. Het leven is gewoon

soms echt verdomd ingewikkeld moeilijk en lastig. Maar dat je wel terug kunt kijken dat je denkt, ja, ik heb mijn leven goed besteed.

En op het moment als je dat kunt zeggen aan het eind van het leven, dat het dan ook makkelijker wordt... Om los te laten in plaats van had ik maar dit of had ik maar dat of zus of [00:12:00] zo. En ik geloof ook nooit dat het te laat is om dingen anders te doen. Ieder moment, iedere dag kun je opnieuw besluiten om dingen anders te doen.

En je kunt het verleden niet meer veranderen maar je kunt wel besluiten hoe je daar vandaag de dag mee omgaat. En als we dan terug gaan van ja, waar zijn mensen dan? Bang voor en dan denk ik vooral ook aan mezelf oké maar als ik straks het leven moet gaan loslaten hoe wil ik terugkijken en wat betekent dat dan om vandaag te doen is het voornamelijk ook waar zie je tegenop een pijn en een hele praktische zorg is het goed om daar ook over na te denken en ook dit soort dingen bespreekbaar te maken Want een van de dingen wat dus vaak terugkomt en los van hoe de zorgen in de toekomst gaan uitzien En ik houd mijn hart daar ook echt wel voor vast.

Ik zie echt tegenwoordig al in de praktijk [00:13:00] schijnende situaties dat mensen niet de zorg ontvangen die ze nodig hebben. En ik wou dat ik er een simpele oplossing voor had, maar die heb ik niet. Maar als we gaan kijken dat mensen voelen van oké ik vind het lastig om... Mijn kinderen te belasten of mijn naasten te belasten.

En een van die dingen die ik daarin adviseer maak dingen bespreekbaar. Want juist samen afscheid nemen, samen rouwen, daar zit zo ontzettend veel heling in. Dat is zo ontzettend belangrijk. En door er samen afspraken over te maken, dat vraagt echt best wel wat van de ouder wordende persoon, de stervende persoon.

Maar ook van de familieleden. Het vraagt om heel eerlijk te zijn En duidelijke grenzen neer te zetten. Dus niet van, oh ja, maar mam, ik doe dit wel en ik doe dat ook wel en ik doe dat ook wel. Want soms kan het leven loslaten ook een proces zijn van jaren. En [00:14:00] mantelzorgen is echt een intensieve, pittige klus.

Maar om dingen eerlijk bespreekbaar te maken van, oké dit vind ik fijn om te doen. Dit vind ik mooi om te doen. Dit wil ik bijdragen. Maar dit is te veel. En hoe kunnen we dit dan oplossen? Aan waar kunnen we bijvoorbeeld extra ondersteunende professionele hulp inschakelen? En er komen steeds meer

projecten nou ja sowieso de Sterfgoed Levenseinde Doelen, die vooral ook mee kan denken, hoe kunnen we zo'n laatste levensfase vormgeven?

Maar ik denk ook vaak bijvoorbeeld aan een huishoudelijke... ..hulp inschakelen, kan soms wel heel praktisch zijn... ..wat net even de druk van de ketel kan afhalen... ..waardoor het ruimte biedt zowel voor de stervende persoon... ..die denkt, oh ja, maar ik hoef niet alles aan een van de kinderen te vragen. En waar de kinderen ook van, ja, ik hoef ook niet voor iedere scheet...

...alles meteen te moeten regelen. Zeker als de situatie lang kan duren, [00:15:00] kan enorm veel ruimte geven. En ik wil niet zeggen dat dit per se de oplossing is... Soms is de oplossing veel makkelijker die we in een stressvolle situatie waarin we vermoeid zijn of waar er wat tegenwerking is, want de een vindt dit en de ander vindt dat, niet zo 1, 2, 3 simpel te bedenken is.

En dan kan je juist bijvoorbeeld de stervensgoed levenseinde doelen ook hierin ondersteunen. Oké hoe zorgen we ervoor dat die laatste weken, maanden en misschien zelfs laatste jaren van het leven... ..zo comfortabel mogelijk verloopt met de ondersteuning. En wat is er mogelijk en wat is er niet mogelijk? En waar kunnen we mogelijkheden bedenken waar mensen vaak helemaal niet bewust van zijn?

En soms liggen de pijnpunten namelijk heel ergens anders. En dit is dan zo'n voorbeeld als het gaat bijvoorbeeld over het levenseindeplan... ..die als sterversgoed levenseinde doelen ook met mensen [00:16:00] maken... Wat is belangrijk voor jou, wat is belangrijk voor je naaste en waar zitten er gewoon oplossingen in alleen al door het gesprek erin open te gooien en wat blijft er bijvoorbeeld onmogelijk?

Heel erg belangrijk, want als we in het begin even terugpakken naar het onderwerp van de podcast, waar zijn mensen bang voor? En het is enorm zonde om te zeggen, ja, ik snap dat je bang bent, ik snap dat je angstig bent. Maar de uitnodiging is van, oké maar waar zit bijvoorbeeld die angst? Is dat bijvoorbeeld heel praktisch ik wil mijn kinderen niet belasten?

Of het lijkt me heel erg angstig om alleen te sterven. Ga met mensen de diepte in door een vraag te stellen, ja maar waar ben je dan precies bang voor? Waar zit het hem dat in? En... Soms kan het alleen al helpend zijn om het gesprek open te trekken. En soms komen er ook hele praktische [00:17:00] oplossingen over. En zeg je nou, ik vind het super spannend om te doen, want dat vraagt ook best wel iets van je.

Sterfensgoed Levenseinde Dula, die vind je op de website van Ster en Zorg. Kun je bijvoorbeeld daarvoor inschakelen voor een paar enkele gesprekken Wat enorm veel kan opleveren. En tenslotte als we het hebben over een levenseinde plan. De cursus Sterfensgoed Levenseinde Plannen zijn op 6 en 7 juni Zijn er weer bijeenkomsten waar we samen met het levenseinde plan aan de slag kan.

En je kunt de training helemaal zelfstandig volgen. Met de werkboek wat je thuis gestuurd krijgt, met de videomodules waarin ik talloze voorbeelden geef, maar ook verdiepende vragen stel zodat je daar de diepte in kunt. Maar we zijn dus ook met een aantal bijeenkomsten, vier per jaar, waarin dat een verdieping in [00:18:00] zit.

En 6 en 7 juni 2025 zijn de eerste voor deze serie van dit jaar. En dat betekent dat we op 6 juni... Vrijdagochtend ga ik hele praktische vragen beantwoorden Wat kom je tegen? Waar kan ik je nog wat meer over vertellen? Er is een opname beschikbaar en je mag je vragen van tevoren insturen. En op 7 juni dan is er een interactieve groepsessie.

Dat zijn altijd ook ontzettend toffe bijeenkomsten omdat mensen enorm veel leren van de voorbeelden verhalen En de vragen die ze elkaar stellen. Wil je daarbij zijn? Of laat me zo zeggen, wil je daar meer informatie over? Ik geef binnenkort een webinar. En dan moet ik zelf even spieken wanneer dat ook alweer was[00:19:00]

Ik geef 2 juni het webinar Stervensgoed In drie stappen stervensgoed voorbereid op de laatste levensfase Dat is 2 juni om half acht s'avonds. En dan geef ik een aantal handvaten wat belangrijk is om mee te nemen. Om je dus in drie stappen voor te bereiden op de laatste levensfase. En of je dit nu doet voor jezelf uit persoonlijke ontwikkeling Omdat je geïnteresseerd bent in het onderwerp Of omdat je dit doet omdat je je naast het nu of later wilt bijstaan En misschien omdat je ook wel professioneel geïnteresseerd bent.

En dat je te maken hebt met mensen. In de laatste levensfase Je bent in ieder geval van harte welkom. Je kunt je aanmelden via de website sterinzorg.nl. Dat is volledig gratis En dan neem ik je maandag 2 juni om half 8 mee. In drie stappen hoe je je goed kunt voorbereiden. Het lijkt me super leuk om je daar te ontmoeten.

[00:20:00] Ik zou voor nu zeggen een hele fijne dag. Heel veel liefs, Diana.