Onbewerkt transcript
Podcast Stervensgoed aflevering 192

[00:00:00] Hey lieve luisteraar, met Diana hier. Ik neem je mee in de wereld van liefdevol en praktisch ondersteunen in de laatste levensfase. In hoe we meer rust kunnen brengen als het gaat om stervensbegeleiding. En vandaag wil ik het met je hebben, we hebben alle tijd. Het is een overtuiging en ik kwam hem deze week best wel weer confronterend tegen en dan denk ik, jeetje, wat heftig.

En het is een overtuiging die we vaak niet eens hardop zeggen, we hebben alle tijd, maar wel zo'n overtuiging die hij leeft. Onuitgesproken. En het ingewikkelde van overtuigingen die niet hardop worden uitgesproken is dat je daar vaak zelf ook onbewust van bent. En ik weet niet precies wat de reden is waarom die overtuiging er is.

Misschien is [00:01:00] het ook echt wel het wegdrukken van het niet willen zien, van het afscheid nemen van het leven, het afscheid nemen van een dierbare, het... Misschien ook wel een stukje onwetendheid, geen idee wat je te wachten staat. Maar we hebben alle tijd. En ik wil je even meenemen waarom ik het ook zelf best wel, nou ja, confronterend vond In de zin van, ik had deze mensen ook veel beter gegund.

En we hebben alle tijd is iets wat... Wat er speelt, nou ja zeker als we jong zijn, dan zijn we helemaal niet zoveel bezig met dat sterven en afscheid nemen, tenzij het ons leven binnenwandelt. En zeker als we in een goede gezondheid zijn, lijkt het dood en sterven vaak heel ver weg. Totdat we zelf te maken hebben met misschien wel gezondheidsproblemen moeten wachten op een [00:02:00] diagnose, omdat iemand in onze vrienden-familiekring Of misschien wel een collega of de buren een diagnose krijgt en dan komt het in één keer kort bij.

En soms weten we hem dan ook wel een beetje buiten de deur te parkeren. En misschien ook maar goed ook, want we willen ook niet de hele dag bezig zijn met sterven en dood. En tegelijkertijd als we juist bezig zijn met de eindigheid, maakt het leven ook intensiever. Nu is heel erg belangrijk, want misschien is er geen later meer.

En ik begon met deze podcast over we hebben alle tijd. Zo'n overtuiging die erin is met ook een paradox van alles moet nu, nu, nu gebeuren. Maar we hebben alle tijd.

En ik wil je even meenemen naar het begrip, we hebben alle tijd. Want dat blijkt niet zo te zijn. En ik was in gesprek met iemand die [00:03:00] hoge leeftijd, gezondheidsproblemen En aan de ene kant had ze zoiets van, ik ben klaar met dit leven, ik wil graag mijn ogen dicht doen. En tegelijkertijd ook iemand die wilde doorzetten.

En dat zat vaak ook in het kiezen voor wel behandelen, in het kiezen voor ik moet eten ook al heb ik geen honger meer. En geen honger meer hebben kan echt een teken zijn dat het stervensproces, dat het lichaam zich gaat afsluiten Het kan ook andere oorzaken hebben, maar het hoort bij het stervensproces dat het lichaam zegt, ik ben op, ik kan niet meer.

En een van de dingen waar een lichaam dan geen behoefte meer aan heeft, is bijvoorbeeld eten. Ook andere symptomen, dat mensen zich steeds meer gaan terugtrekken in hun eigen wereld is typisch een symptoom van het stervensproces. We hebben dus alle tijd. [00:04:00] En ondanks een hoge leeftijd, ondanks een slechte diagnose, en dan is er vaak zo'n tijd dat het een beetje aankabbel.

Dus niet in alle situaties zo, maar iets wat ik tegenwoordig in de gezondheidszorg heel vaak zie. Mensen krijgen een diagnose, mensen hebben een hoge leeftijd, dat hoeft natuurlijk ook niet. Maar er zijn allerlei behandelingsmogelijkheden En na die hectiek, die shockfase, staat ook in mijn boek beschreven, dan komt er...

Als het je gegeven is, een soort van stabilisatiefase, waarin het wat rustiger wordt in ieder geval qua behandeling of er komt een bepaald ritmesoort van in, die hele hectiek van wat gebeurt er nu eigenlijk allemaal, komt er iets meer rust, en dat kan nog altijd een hectische fase zijn, maar er is iets meer rust Rust, mensen krijgen bijvoorbeeld medicijnen, mensen kunnen een chemokuur krijgen, mensen krijgen een pijnbehandeling.

En er komt [00:05:00] iets meer rust, die eerste piek van die shock is voorbij, voordat mensen naar de actieve sterversfase gaan. En nogmaals dat gaat natuurlijk niet altijd zo, maar dit is wel een verloop wat je zou kunnen zien. En in die... Dus voor die shockfase als er niks is aan de hand, zijn we er misschien helemaal niet mee bezig.

We weten het wel met ons hoofd maar ook weten in je lijf je hart is natuurlijk iets heel anders. En dan zijn we in die stabilisatiefase, dan is er dus zwart of wit meestal een diagnose bekend Of dat er gezegd is, ja, het is een hoge leeftijd, het is een... En verschillende ziektebeelden bij elkaar, de gezondheid verslechterd,

dat weten we met ons hoofd De arts heeft het gezegd de verpleegkundige heeft het gezegd maar in ons hart, in ons systeem in ons lijf willen we het nog niet geloven.

En... Dan gebeuren er nog [00:06:00] mooie gesprekken, het levert kabbelt als het ware een beetje door en soms vinden we ook, en dat is ook iets wat onze mind wil doen, wat we heel graag zouden willen zien, een aantal strohalmen die we vast willen pakken. Dat hoort ook gewoon bij rouw verliesverwerking Oh misschien is er nog een behandeling.

Oh, vandaag voelt ze zich heel erg fit. Oh vandaag heeft iemand heel erg goed gegeten Vandaag heeft ze weer de energie en lekker doorgeslapen Waardoor we soms voor onszelf een conclusie trekken die we willen trekken Oh, het gaat best wel goed nu En het is natuurlijk fantastisch dat het goed gaat, maar we vergeten dan van, oké maar ook aan deze fase, daar zit iets onder wat ons wil waarschuwen, iemand is afscheid aan het nemen van het leven.

En die overtuiging dus, we hebben alle tijd, en deze week sprak [00:07:00] ik dus ook iemand en die zei van, ja, ik weet het wel, we weten hoe de situatie is, we hebben ons ook echt de afgelopen maanden ontzettend veel geholpen Zorgen gemaakt over deze persoon of het wel goed ging of ze niet teveel pijn had of ze bijvoorbeeld niet deed vallen of we dit wel moesten doen of we dit niet moesten doen en dan gaat het in een keer heel erg snel omdat er dan iets gebeurt omdat iemand bijvoorbeeld valt omdat de gezondheid echt in een keer omlaag keldert en En wat ik dan heel erg jammer vind, is dan gaat het zo ontzettend snel, deze persoon overlijdt en met die onbewuste overtuigingen, ja, we hebben nog alle tijd.

Zijn er een aantal zaken die onbesproken zijn gebleven? Zo van, oh ja, maar we willen juist genieten van deze tijd, daar zit ook die [00:08:00] paradox in, dus we willen ook niet de hele tijd bezig zijn, ja, maar wat als het slechter wordt, wat als dat dit gebeurt, wat als dat dan gebeurt? We hebben alle tijd en op het moment dat dan de gezondheid in één keer achteruit gaat, het stervensproces zich inzet en eigenlijk vliegensvlug gaat, dat de nabestaanden de conclusie moeten trekken oh, ik had eigenlijk nog dit willen doen.

Ik had eigenlijk nog dit willen zeggen. Dit weet ik eigenlijk nog niet zo goed en nu kan ik het niet meer vragen En ik bedoel deze podcast helemaal niet om somber te zijn of om angstig te maken, juist helemaal niet maar wel om aan het denken te zetten van waar ga je ervan uit dat we alle tijd hebben want je kunt het beklemmend vinden dat het een soort van chaos of een paniekachtige reactie

geeft maar je kunt het misschien ook heel mooi [00:09:00] omdraaien ...doordat je bewust weet van wat het vandaag de laatste dag kan zijn.

Zijn er nog dingen die je mag bespreken? Zijn er nog dingen die je mag vragen? Zijn er nog dingen die je wil beleven? Zijn er nog losse eindjes die je aan elkaar wilt knopen? En de ironie hiervan ook is... ...dat ik soms denk, oh hier kom ik weer met mijn topic doodsterfensbegeleiding... ...heb je haar weer... Terwijl als we dit gesprek aangaan wat is nu echt, echt belangrijk voor jou, dan gebeurt er iets magisch.

Dan hebben we het over verbinding van ziel tot ziel, dan hebben we het over contact, over iets dat verder gaat dan allerlei chitchatty praat, dan hebben we het over... Echt contact maken met elkaar, echt met elkaar verbinden. En dat is ook precies wat we doen in de [00:10:00] cursus Stervers goed voorbereid het levenseindeplan.

Ik neem hem nu vandaag op op 5 juni en 6 en 7 juni zijn daar weer online bijeenkomsten. En die zijn zo ontzettend waardevol omdat we daarbij ook echt het gesprek aangaan. Want... We weten het allemaal wel, we zouden het ook wel willen doen. En het feit dat je naar deze podcast luistert betekent ook dat je geïnteresseerd bent in dit onderwerp Voor jezelf, voor je naasten, misschien wel voor je cliënt, bewoner je gast.

Maar het echt doen, erin duiken, is nog iets heel anders. En dat is net alsof we, nou als we het vergelijken met de sportschool, dan denk ik, oh ja, ik heb ook echt een voornemen, ik wil drie keer, vier keer in de week naar de sportschool. En ik weet dat het goed voor me is en ik weet dat het me enorm helpt als ik dat ritme volhoud, als ik dat doe.

Ik zit in mijn gewone werk [00:11:00] best vaak op een stoel, zit het werk. Voorheen als verpleegkundige was het best wel wat fysieke arbeid van hot naar her. Maar tegenwoordig omdat het gaat over gesprekken over luisteren over trainingen creëren over trainingen geven, zit ik veel. Dus dat sporten is goed. Maar ik weet het, maar de stap om het te doen, om werkelijk daar in de sportschool aan de apparaten te trekken de sit-ups te doen...

Dat is nog iets anders en ik kwam hem van de week op tegen met de webinar dat ik gaf over ondersteun in de laatste levensfase over voorbereid zijn op de laatste levensfase en ik had er een mooi getal in waarin stond, volgens mij had ik het van... De NVEE had ik hem afgehaald als bron van melding Dat 5% van de mensen echt wel nadenkt over de laatste levensfase.

Maar, nee, dat echt veel mensen nadenken over de laatste levensfase laat me het juist zeggen. Maar dat slechts [00:12:00] 5% bijvoorbeeld een wilsverklaring heeft. Dat zijn maar 5 mensen van de 100 mensen Dat zijn maar vijf mensen van de honderd. En de ironie is ook dat ik dan tijdens het webinar mensen zeg, oh, ik zou actie moeten ondernemen, ik zou actie moeten ondernemen.

Maar laat het dan ook geen moment zijn dat je denkt, oh ja, ik zou dit moeten doen, ik zou naar de sportschool moeten gaan, want dit is goed voor mij. Dit brengt me iets op, dit is waardevol. Om bijvoorbeeld te denken, ja, maar ja, ik ben een beetje moe of ik voel me niet zo lekker, of ik zit liever op de bank, of ik heb niet zoveel energie, of welke smoesjes we, nou ja, aan onszelf vertellen.

Dus ga daarmee aan de slag. En wat ik je daarmee ook wilde vertellen, is van, het lijkt dat je denkt, oh, het is een beetje zo naar die sportschool van, oh ja, moet ik weer gaan, ik heb er geen zin in. En tegelijkertijd als ik daar ben, dan denk ik, oh ja, wat heerlijk dat ik hier ben, wat [00:13:00] fijn dat ik hier ben geweest.

En dat is eigenlijk met, als we het hebben over zo'n levensplan bijvoorbeeld, te maken, precies hetzelfde Mensen heken er een beetje tegenaan, weet je, niet zoveel zin in, of ik weet niet zo goed waar ik moet beginnen, of ja... Hoe dan? En daarom is de Sterfensgoed Levens Einde Plan, het Sterfensgoed Voorbereid Programma, de cursus waarin je het niet alleen hoeft te doen, waarin je stap voor stap wordt meegenomen over wat er eigenlijk heel erg belangrijk is in een plan.

Tegelijkertijd ook heel veel voorbeelden omdat dat heel erg inspirerend is. En dat is heel mooi, want ik hoor in mijn cursus ook dat mensen zeggen, oh, ik vind dit heel erg mooi, of ik zou dat heel erg waarderen Of mensen die bijvoorbeeld, deze week hoorde ik iemand over een shamanistisch ritueel praten, en toen dacht ik, wow, wat fantastisch als je op deze manier afscheid kunt nemen.

Vertel me [00:14:00] meer hierover, omdat het gewoon inspirerend is. En er zijn ook dingen dat mensen vertellen en dan denk ik, oh, ja Nou, dat zou niet zo bij mij passen En dat is ook helemaal oké want dan leer je dus door deze voorbeelden heel erg, oh, dit zou wel bij mij passen en dit zou niet bij mij passen. En het mooie is, het groeit ook, het mag met je leven meebewegen.

Wat ik voorheen in mijn leven belangrijk vond... Dat vind ik vandaag nog steeds belangrijk, maar het heeft veel meer nuances, het heeft veel meer verdiepingen het heeft veel meer lagen. En juist door bezig te zijn met het einde

van het leven, oké maar wat is vandaag belangrijk? Om hier echt mee te gaan zitten, betekent voor mij ook vaak dat ik dan denk, oké dit zijn keuzes maken.

Hier ga ik minder aandacht aan besteden en dit mag meer focus krijgen, want op het eind van mijn leven... Wil ik terugkijken op een leven dat goed besteed is. En goed besteed [00:15:00] is dat ik mijn best heb gedaan om een versie van mezelf te zijn waar ik trots op ben. En dat gaat met vallen en opstaan en dat is ook helemaal oké Maar dan wel voluit in te stappen in de dingen waarvan ik denk, nou ik weet niet of het lukt.

Maar ik wil het in ieder geval wel geprobeerd en proberen En dit zijn dus de gesprekken wat er ook gevoerd worden binnen deze cursus. We hebben twee keer per jaar een vraag-en-antwoord sessie 6 en 7 juni in 2025. En in het najaar zijn daar ook twee. En er zijn ook twee vraag-en-antwoord sessies Zes juni en in het najaar En er zijn ook twee interactieve groepsessies Dat is aanstaande zaterdag.

En ook eentje in het najaar. En daar gaan we echt in gesprek. En [00:16:00] soms vinden mensen het ook wel een beetje spannend. Dat is mijn ervaring Oh ja, en ik snap het, ik snap het helemaal, want dan kom je in zo'n training terecht, wie zal hier allemaal aanwezig zijn, wat voor soort mensen zijn er. Nou, en ik kan je vertellen ik ben gezegend met de aller aller leukste cursisten.

En dat is niet eens om te slijmen of om een cursist een veer in de kont te steken. Maar het zijn mensen die bezig zijn met het leven, mensen die bezig zijn met het sterven, mensen die bezig zijn met persoonlijke ontwikkeling, met groei die naar zichzelf durven te kijken, te reflecteren, die openstaan voor anderen.

...die vaak ook wel best wel wat mee hebben gemaakt in hun leven... ...en daarin niet vanuit de slachtofferrol willen zijn... ...vanuit ik ben zo zielig... ...maar vooral vanuit een rol willen zijn van... ...oké hoe ga ik hiermee om met de dingen die gebeuren in het [00:17:00] leven? Hoe kan ik de versie van mezelf zijn die op het sterfbed terugkijkt en denkt...

...nou, dat is een mooi leven gehad. En er zijn misschien wel heel veel dieptepunten geweest... Maar ik ben daarmee omgegaan of ik heb in ieder geval geprobeerd om daarmee om te gaan op een manier die binnen mijn power, binnen mijn macht ligt. Ik heb mijn best gedaan. En ik denk dat het heel mooi is als je op deze manier afscheid kunt nemen van het leven, als je terug kunt kijken op het leven dat volgens jouw normen en waarden is gebaseerd Nou, dus hele mooie gesprekken.

Superleuk als je wilt aanhaken voor het Stervensgoed voorbereid het levenseindeplantcursus Je kunt het hele jaar kun je instappen. Weet dus dat we twee keer per jaar een vraag en antwoord sessie hebben. Twee keer per jaar een interactieve groepsessie hebben. En we hebben besloten... Om mensen levenslang toegang te geven tot deze [00:18:00] cursus.

Dat was in het verleden niet zo. We hebben de oud-studenten contact mee opgenomen We hebben gezegd van, nou weet je, je hebt toen deelgenomen Laten we je nu opnieuw toegang geven. Omdat dat feedback van de deelnemers was van, ja, ik ben hiermee bezig En dan laat je het een tijdje liggen. Je verandert, je doet andere kennis op, andere inzichten op.

Misschien wordt iemand in je omgeving ziek. Misschien gebeurt er iets, het hoeft helemaal niet over ziek zijn te gaan, maar soms gebeurt er iets groots in je leven, omdat je bijvoorbeeld een nieuwe liefde ontmoet. Dan denk ik, oh, ik kijk wel heel anders tegen het leven aan. En dan wil je je plan bijstellen.

Dan wil je naar je leven kijken... Wat is vandaag belangrijk? Omdat wat vandaag belangrijk is, misschien is dat over twee jaar iets heel anders. En daar zitten veel meer nuances in, dus dat je hem bijstelt. Dus vandaar dat we alle cursussen die in [00:19:00] het verleden hebben deelgenomen, en de cursussen die nu zijn ingestapt, levenslang toegang geven.

Zodat je dus dan zo'n twee momenten per jaar hebt, om echt even in te checken met gelijkgestemde Hoe gaat het met mij? Wat is op dit moment belangrijk? En dan ook met die vragen van... oh ja, we hebben alle tijd... Misschien ben je ook wel iemand die op dit moment zegt, ja, dit zou ik moeten doen. Ik zou actie moeten ondernemen.

Ik zou hiermee bezig moeten zijn. Ik vind dit heel interessant. En met die onderliggende overtuiging, ja, dat kan morgen wel, of volgende week, of ik heb het nu te druk. Maar in de waan van alle dag, en zoals mijn schoonvader zei, in één keer ben je 96. Geen idee hoe het kan, maar in één keer ben ik het. Laat je dat niet gebeuren.

Wees bewust in het leven, want het is kostbaar en je hebt niet alle tijd. Je [00:20:00] leven hier op aarde is eindig En besteed het volgens de normen waarden die jij belangrijk vindt. Nou dat was het weer wat ik vandaag met je wilde delen in deze Sterversgoed podcast. Meer informatie vind je op de website van sterinzorg.nl Je vindt alles ook over de cursus Sterversgoed voorbereid.

Weet ook, en dat is misschien ook wel een leuke tip, als je mijn boek aanschaft, daar zit een kortingscoupon in voor 50 euro voor de cursus. Dus dat is misschien nog een leuke tip. Breng de ziel terug in stervensbegeleiding, heet mijn boek. En als je die aanschaft, dan krijg er een extra kortingsbon bij. En ik denk dat het daarom ook een hele waardevoer cursus voor je kan zijn als dit je aanspreekt.

Ik wens je een hele fijne dag en tot de volgende keer.