



De kunst van het sterven

Het belang van stervensbegeleiding

E-book



Waarom stervensbegeleider?

In onze snel veranderende samenleving worden steeds hogere eisen gesteld aan deskundige en professionele begeleiding in cruciale levensfasen. Dat geldt eens te meer voor de laatste levensfase, die van het sterven. Ook al vinden steeds minder mensen steun binnen de traditionele levensbeschouwelijke kaders, de behoefte aan begeleiding en ondersteuning in zingevingsvragen is allerm minst afgenomen.

In dit e-book wordt er met inspirerende verhalen en interviews verder ingegaan op het belang van stervensbegeleiding en waarom de vraag naar stervensbegeleiders groeit. Hopelijk raak je door het lezen van deze uitgave net zo geïnspireerd door het vak stervensbegeleider als onze docenten, studenten en oud-studenten. Wij verwelkomen je graag bij Sonneveld en de opleiding tot Stervensbegeleider.



Inhoud

1. Een passend einde | docent Stervensbegeleider
2. Interview | oud-student Stervensbegeleider
3. Hoe gaan mensen om met de dood | artikel
4. Wie begeleidt je naar het einde? | docent Stervensbegeleider
5. Het belang van stervensbegeleiding | artikel
6. Interview | oud-student Stervensbegeleider
7. Stervensbegeleider bij Sonneveld

1) Een passend einde

Overleven is een proces dat in de natuur van de mens zit geslepen, echter is overleven tegelijkertijd een proces dat niet eeuwig doorgaat. Ieder mens zal op een gegeven moment verwacht of onverwacht afscheid nemen van de wereld die wij op dit moment kennen. Veel mensen proberen de gedachte van het overlijden van een dierbare zo veel mogelijk te ontwijken, ook al komt er voor veel mensen toch een moment dat één van je naasten binnen aanzienbare tijd (over een paar maanden, weken of dagen) gaat sterven. Deze persoon wil je dan een waardig afscheid bieden.

Maar hoe leer je dat? Hoe leer je, stap voor stap, een kunde aan die tegelijk een kunst is? Voor een deel kun je het vergelijken met het leren van andere vaardigheden zoals autorijden, Engels spreken of windsurfen. Voor deze vaardigheden heb je ook een zekere hoeveelheid kennis nodig plus de gelegenheid om daarmee onder deskundige begeleiding te oefenen. Veel leren blijkt in de praktijk te beginnen met het afleren van gewoontes. Toen ik mijn eerste les Engels kreeg moest ik eerst afleren om de woorden 'op zijn Nederlands' uit te spreken, toen ik voor het eerst aan het roer van een zeilboot stond leerde ik al snel af om het roer naar links te duwen als ik naar links wilde – wat bij mijn stuur op de fiets altijd prima werkte. Dit geldt ook gedeeltelijk voor het begeleiden van een stervende.

“Het eerste wat mensen moeten leren is het afleren.”

Het eerste wat mensen moeten leren is het afleren dat je in grote lijnen wel zo ongeveer denkt te weten welke weg de stervende aflegt. Mensen denken dit vaak doordat ze van nabij en heel intens het stervensproces van een zus, vader of goede vriend hebben meegemaakt. Deze ervaringen zijn zeker kostbaar en kunnen veel voor je betekenen, echter is een goed stervensbegeleider bereid om deze ervaringen af te leren en staat open voor andere ideeën en wensen van de stervende. Iedere persoon is immers uniek en zal het stervensproces anders doorstaan.

Het tweede dat belangrijk is om af te leren is de natuurlijke neiging die je als begeleider hebt om toch vooral iets te willen doen. Je wilt iemand die het moeilijk heeft, of verdrietig is om het naderende levenseinde, zo graag een hart onder de riem steken met een bemoedigend of troostend woord. Maar wat nog veel belangrijker is dan alles wat je zou kunnen doen (of zeggen, wat ook een vorm van doen is), is er zijn. Nu denk je als lezer wellicht 'wat een onzin', er alleen maar zijn is niet wat mijn naaste nodig heeft. Maar denk maar eens over de volgende zin na.

Er echt zijn voor iemand, helemaal bij een ander zijn, op een manier dat de ander helemaal zichzelf kan zijn, dat is niet zomaar wat. Er echt zijn voor iemand is een kunde en een kunst.

Er echt voor iemand zijn draait om drie woorden, die alle drie met een A beginnen:

- Aanwezigheid: in alle rust fysiek aanwezig zijn, zonder afgeleid te worden door de rest van je agenda.
- Aandacht: volledig gericht zijn op de ander en alles waar deze persoon op dat moment mee bezig is.
- Authenticiteit: er is niet een willekeurig iemand met aandacht aanwezig, maar jij bent er. Met al je sterke en zwakke kanten. Met al je ervaringen en wijsheden. Je 'zelf' is het enige 'instrument' waarmee je werkt en je doet het op je eigen oprechte manier.



De weg zoeken

Een stervende begeleiden op weg naar de dood is iets anders dan een blinde begeleiden naar het station. De blinde die je daarom vraagt gaat ervan uit dat je niet alleen de weg kan zien, maar dat je ook de goede weg kent. Maar iemand op weg naar de dood zal niet veel moeten hebben van een begeleider die je bij de arm neemt en zegt “kom maar mee, ik weet de weg”. Het helpt een stervende daarentegen wel wanneer een begeleider helpt om samen met de stervende de juiste weg te zoeken. Iedere stervende is een uniek persoon, dus de weg is per stervende verschillend. Wat betekende dat de begeleiding per stervende dan ook verschillend is.

Soms ervaren mensen die gaan sterven dat hun naasten het moeilijk vinden om over de dood te praten en dat maar liever uit de weg gaan. Een vader: “Toen ik het met mijn zoon over mijn begrafenis wilde hebben zei hij “ach pa, zover is het nog niet, en begon over het voetballen van mijn kleinzoon”. Goede stervensbegeleiders hebben ervoor geleerd om het juist wel over de dood te hebben en ook bij de moeilijkste gesprekken daarover niet weg te lopen. Maar het is belangrijk dat zij ook alle aandacht durven te hebben voor het leven van degene die zij begeleiden. Niet om de dood uit de weg te gaan, maar omdat het leven zoveel betekent.

“Een goed stervensbegeleider is geen tussenpersoon, maar verbindt mensen.”

Mensen die gaan sterven kunnen vaak het verdriet van de toekomstig nabestaanden niet aan, wat er voor zorgt dat de stervende zich groot houdt en niet of moeilijk kan uitspreken wat er nog gezegd zou moeten worden. Dit kan er voor zorgen dat de stervende en toekomstig nabestaanden de stervensbegeleider proberen te gebruiken als tussenpersoon. Een goed stervensbegeleider zorgt er echter voor dat hij geen tussenpersoon is, maar de stervende en nabestaanden verbindt en zorgt daarmee voor acceptatie en vrede voor iedereen.

Vereeuwigd

Tot slot een illustratie ontleent aan het project 'Vereeuwigd', waarin mensen die ziek of stervende zijn, de essentie van hun levensverhaal, inclusief emoties en inzichten, kunnen delen. Het onderstaande bericht van Edwin, geboren in 1973, is hier een voorbeeld van.

“Zal ik je vertellen over een hersentumor glioblastoom graad 4? Of over het aanstaand sterven van mijn lichaam? Nee, misschien moet ik dat niet doen, je zou er misschien van moeten huilen. Zal ik je vertellen over de strijd die ik niet strijd, of over een gevecht dat ik niet vecht, omdat die termen zo hard zijn en het dan lijkt alsof je zou kunnen verliezen en dan niet hard genoeg gestreden of gevochten hebt?”

“Zal ik je vertellen over dansen? Ja, laat ik je dáárover vertellen. Vertellen over het dansen van deze ziel die ‘ik’ nu nog ‘ik’ noem in dit fijne lichaam waarin ook een tumor zich een plek toegeëigend heeft. Over dansen in het nu van dit leven waarin gisteren en morgen vreemde illusies zijn. Ik vertel je graag over het dansen met dit leven, waarbij het dansen met vallen en opstaan gepaard gaat, soms ontzettend pijn doet, soms zó fantastisch mooi is en er soms echt niet meer zo sierlijk uitziet als dat het eerder eens deed. Zal ik je daarover vertellen? Of toch niet? Of zal ik stil zijn en die woordeloze alomvattende stilte haar schone werk stilletjes zelf laten doen? Ja, laat ik dat doen.”



Bernadet Kerkhof, oud-student Stervensbegeleider

2) Ik heb mijzelf met het volgen van deze opleiding een prachtig cadeau gegeven

Wat was je motivatie om de opleiding Stervensbegeleider te gaan doen?

Gedurende mijn leven probeer ik allerlei wijze antwoorden te vinden op levensvragen en het volgen van deze opleiding is er daar één van. In het verleden heb ik workshops gevolgd van de grondlegger van hospices in Amerika, Elisabeth Kübler-Ross. Toen wist ik dat ik ooit in mijn leven de thematiek rondom sterven uit wilde diepen. De opleiding Stervensbegeleider van Sonneveld kruiste mijn pad en wel op het juiste moment.

Hoe heb je de opleiding ervaren?

Ik heb genoten van deze opleiding en als zeer positief ervaren, het heeft mij in allerlei opzichten veel gebracht.

Wat is er uniek aan de opleiding?

Opvallend was het enthousiasme van de leraren. Zij waren bereid om met ons, de allereerste groep cursisten van deze opleiding, in het diepe te springen. De motivatie van iedereen was groot. Leeftijden varieerden van een twintiger tot ondergetekende van bouwjaar 1955. De eerste lesdag was vooral kennismaken, tijdens de tweede ontstond al snel een gevoel van vertrouwen en respect naar elkaar.

Wat was voor jou een leermoment?

Leermomenten waren er vele, ik noem er één. Tijdens een rollenspel met een medecursiste leerden we van elkaar dat eenieder op 'eigen wijze' dit werk mag doen. Authenticiteit is een vereiste.

Wat heb je geleerd waar je nu profijt van hebt?

De opleiding is voor mij een boost geweest in bewustwording, persoonlijke groei en ontwikkeling. Bovenal een perfecte oefening in AANDACHT.

Wat ga je met je diploma doen?

Ik heb geen plannen om beroepsmatig gebruik te maken van mijn diploma hoewel de mogelijkheden oneindig zijn. Ik volg mijn levenspad en mede door deze opleiding kan ik mijn stappen stevig zetten.

Wat zou je toekomstige stervensbegeleider studenten adviseren?

Tegen toekomstige studenten zou ik willen zeggen dat de opleiding om de volgende drie kernpunten geboetseerd is:

- Aandacht
- Aanwezig zijn
- Authenticiteit

Het is een intensieve opleiding die buiten de lesdagen ook nog heel wat uurtjes aan huiswerk vraagt. De interactie met de medecursisten is belangrijk, zou zelfs willen zeggen een must. Ik heb mijzelf met het volgen van deze opleiding een prachtig cadeau gegeven.

Het gehele team van Sonneveld heeft mij laten zien dat het een gerenommeerd opleidingsinstituut is dat de goede naam waarmaakt. Aan alle toekomstige studenten van de opleiding Stervensbegeleider het allerbeste toegewenst!



3) Hoe gaan mensen om met de dood?

Mensen denken verschillend over de dood en sterven, dat is een feit. De een duwt het onderwerp weg en hult zich in stilzwijgen. Een ander schuwt een gesprek over het onderwerp niet. In dit artikel meer over hoe mensen omgaan met de dood en de wetenschap dat zij spoedig sterven.

Omgaan met de dood, hoe doe je dat?

De afgelopen jaren wordt er steeds openlijker over de dood en sterven gesproken. Mede dankzij allerlei tv-programma's die uitgebreid aandacht besteden aan het onderwerp. Toch blijkt uit onderzoek in opdracht van de stichting STEM (Sterven op je eigen manier) dat de persoonlijke opvattingen van mensen over de laatste levensfase verschillen. Uit het onderzoek blijkt dat de bevolking in grofweg 5 verschillende groepen – sterfstijlen – kan worden ingedeeld. Een overzicht.

Socialen

De socialen (33%) vormen de grootste groep. Typerend is dat zij zorgeloos zijn, leven in gevestigde kaders en trendgevoelig zijn. Zij maken minder eigen keuzes en sluiten zich graag aan bij wat gebruikelijk is binnen hun groep. Verder zijn zij banger voor de dood dan gemiddeld; praten er niet over en schuiven het voor zich uit. Ook verwachten zij dat de zaken voor hen geregeld worden en zien ze tegelijkertijd een groots en majestueus afscheid voor zichzelf. Als patiënt houden socialen vervolgens vast aan het leven, hebben behoefte aan troost en stellen het sterven uit tot het niet meer kan.

Onbevangenen

Kenmerkend voor de groep onbevangenen (22%) is dat het vaker mannen zijn en jonge mensen. Zij zijn tolerant en meer gericht op vriendschappen dan familie. Houden van genieten, grenzen verkennen en leven hun leven op een eigenzinnige manier. De dood is niet direct een onderwerp waarmee zij bezig zijn. Zij hebben dan ook nauwelijks iets geregeld en weinig ervaring met sterfgevallen. De dood is als het ware een 'ver-van-mijn-bedshow' en eventuele ongemakken weren zij uit hun belevingswereld. Is er wel bewustzijn? Dan nemen onbevangenen het heft in eigen handen en geven er een eigen draai aan. Als patiënt zijn onbevangenen dwars en onrustig. Zoeken naar grenzen, willen veel vrienden zien en zijn in het hier en nu.

Pro-actieven

De pro-actieven (18%) zijn vaker vrouwen, spiritueel ingesteld en minder vaak lid van een kerkelijke genootschap. De dood is voor hen geen taboe. Zij denken en praten erover en zijn goed voorbereid. Vervolgens willen zij tot het einde de regie voeren en bij voorkeur thuis sterven. Eveneens vinden zij het belangrijk tot het einde hun waardigheid én zelfstandigheid te behouden. Van alle vijf de groepen

hebben de pro-actieven het meest geregeld. Van uitvaartverzekering, donorcodicil en testament tot wensenboekje, euthanasieverklaring en wel/niet reanimeren. Als patiënt willen pro-actieven alles weten, zijn mondig, goed geïnformeerd, veeleisend en afkerig van zinloos handelen.

Rationelen

De groep rationelen (15%) is meestal niet gelovig of spiritueel ingesteld. Verder zijn het vaker mannen dan vrouwen. Karakteristiek voor de rationelen is dat zij moderne levensgenieters zijn. Werken hard, hechten aan uiterlijk en status, zijn trendvolgend, geloven in de maakbaarheid van het leven en zijn gericht op vriendschap en familie. Ziek zijn en dood passen niet goed in hun levensbeeld. Vervolgens hebben zij moeite met het tonen van hun kwetsbaarheid. Nadenken over de laatste levensfase gaan zij uit de weg. Voorts hechten zij waarde aan een rationele benadering. Als patiënt hebben rationelen behoefte aan objectieve informatie, onderbouwd met argumenten en gescheiden van gevoelens.

Vertrouwenden

Vertrouwenden (12%) zijn vaker dan gemiddeld getrouwd en religieus. Zij zijn sterk gericht op het gezin, gehecht aan regels, plichtsgetrouw en zorgzaam. Mensen in deze groep verlenen vaker hulp aan naasten en/of werken in de zorgsector. Over de dood praten zij zelden, omdat het onderdeel is van het leven. Zij zijn dan ook niet bang voor de laatste levensfase. Verder voelen zij zich gesteund door geloof en dierbaren. Zo willen vertrouwenden zelf beslissen over het moment van overlijden. Daarbij willen zij volledig bij bewustzijn zijn, een goede verzorging en afscheid kunnen nemen. Als patiënt zijn vertrouwenden niet veeleisend, tevreden met het standaardaanbod en zij wensen aandacht voor spiritualiteit.

Voordeel sterfstijlen kennen

Zoals blijkt uit de vijf sterfstijlen zijn er verschillende opvattingen over de dood en hoe mensen ermee dealen. Heb je inzicht in en kennis van de sterfstijlen? Dan biedt dat onder andere zorgverleners, stervensbegeleiders en dergelijke handvatten om beter te communiceren met een ernstig zieke die niet meer beter wordt.

4) Wie begeleidt je naar het einde?

Kranten, televisie en sociale media geven vaak de indruk dat de Nederlandse bevolking is samengesteld uit mondige, zelfredzame mensen, die het liefst hun eigen individuele levenssporen volgen. Je krijgt vaak de indruk dat veel mensen de klus van het leven geheel zelfstandig en succesvol klaren. Maar kunnen we stellen dat het leven een klus is of is het meer een uitdaging? Een uitdaging die we tegemoet treden met vitaal levensplezier, waarmee we de plussen en de minnen omarmen en er wonderwel in slagen om er iets goeds van te maken.

Het kenmerk van een uitdaging is, dat het vaak ook een hele opgave is. Dit geldt ook voor het leven, want het leven is vaker dan we aan anderen willen laten merken een hele opgave. Een niet zo makkelijk te tackelen ingewikkeld karwei. Vroeg of laat worden we allemaal op onze levensweg geconfronteerd met puzzels, problemen, tegenslag, dilemma's en moeilijke keuzes.

Gebruik je verstand, volg je hart

Natuurlijk hebben we allemaal ons gezond verstand waarmee we deze opgaves te lijf gaan, hier komen we vaak een heel eind mee. Een veelgebruikt motto dat hier op aansluit is: gebruik je verstand, maar volg altijd je hart. Maar volg je hart, wat betekent dat? Als je je hart volgt, vertrouw je op je emoties en instincten.



Deze emoties zijn vreugde, enthousiasme, passie, maar ook verdriet, angst, eenzaamheid. Het goed omgaan met emoties is niet makkelijk, helaas. Het goed omgaan met emoties is een opgave die ieder mens gedurende het leven moet proberen in te vullen.

“Bij de zoektocht naar de betekenis van het leven hebben we wegwijzers, gidsen, gesprekspartners en tochtgenoten nodig.”

Wat gebeurt er als je op een goede manier met je emoties kan omgaan? Dan komen de vragen naar de zin en betekenis van het leven en je eigen leven. Als je met die vragen op pad gaat, begin je aan een boeiende zoektocht. Een zoektocht die verrassende inzichten kan opleveren, maar die ook tot grote verwarring kan leiden. Mensen leren hoe ze hun verstand het beste kunnen gebruiken (denk aan onderwijs), maar kan je ook leren hoe je je hart op een goede manier kunt gebruiken?

In onze samenleving worden mensen nauwelijks toegerust om een goede balans te vinden in het leven. Om een goede balans te vinden is het belangrijk je bewust te worden van je emoties, die te aanvaarden en dan je verstand te hulp te roepen om een goed evenwicht te vinden. Bij het zoeken naar een weg hierin hebben mensen andere mensen nodig. Ook wordt er in onze samenleving weinig aandacht besteed aan het zoeken naar de zin en betekenis van het leven. Bij die zoektocht hebben we daarom andere mensen nodig als wegwijzers, gidsen, gesprekspartners en tochtgenoten.

We weten allemaal dat het leven niet zo simpel is, als het vaak lijkt. Je kan door de jaren heen in situaties terecht komen waarmee je je geen raad weet. Dit wordt nog versterkt in de laatste fase van je leven, als je te horen hebt gekregen dat er nog maar beperkte tijd rest, een paar weken, een paar maanden. Hoe kostbaar is het als je dan een metgezel vindt die een eindje met je meeloopt door het onbekende land waar je doorheen moet. Een metgezel voor wie dat land even onbekend is. Die je niet de weg kan wijzen, maar die met aandacht, liefde en respect er echt voor je is.

“Waar vind je een metgezel in de huidige steeds Atheïstischer wordende maatschappij?”

Waar vinden we iemand die met ons mee wil lopen?

Gelukkig hebben veel mensen iemand uit eigen kring die met ze mee wil lopen, maar dit is niet altijd het geval. Voor de mensen bij wie dit niet het geval is, is het belangrijk dat wij als samenleving er toch in voorzien dat ook deze mensen iemand vinden waar ze een beroep op kunnen doen zoals hulpverleners en therapeuten.

In voorbije tijden was het voor de hand liggend om in zo'n situatie een beroep te doen op de pastoor of de dominee, maar in de individuele, steeds atheïstischer wordende maatschappij van tegenwoordig ligt dat niet meer voor de hand. In de huidige maatschappij wordt deze taak daarom vaak ingevuld door stervensbegeleiders. Goed opgeleide, betrokken en betrouwbare metgezellen in de laatste levensfase. Die meer dan iedereen snappen hoe belangrijk het is om een passend einde voor stervende en nabestaanden te verzorgen.



5) Het belang van stervensbegeleiding

Het stervensproces, dat intreedt als je weet dat je nog maar kort te leven hebt, brengt meestal enorm veel wisselende gevoelens en gedachten met zich mee. Zowel bij degene die gaat sterven alsook bij de naasten. Er breekt immers een periode vol onzekerheid en verdriet aan. Emotionele, sociale en spirituele ondersteuning krijgen in die laatste levensfase, creëert rust. Bij degene die gaat overlijden, alsook naaste familie en vrienden.

Doodgaan uit taboesfeer halen

Hoewel doodgaan onvermijdelijk is en bij het leven hoort, is het voor velen een ver van hun bed gebeuren. Ofwel een taboe. Daar praat je niet over als het einde nog niet nadert. Tenminste? De laatste jaren is er wel een kentering te zien. Zo is er in de media meer aandacht voor de dood. Getuige onder andere het tv-programma 'Over mijn Lijk'. Het laat zien hoe de confrontatie met het naderende einde ertoe leidt dat mensen met het leven bezig zijn. Kijken wat wezenlijk van belang is, kiezen voor kwaliteit van leven, zingeving, afscheid nemen op een eigen manier, hun uitvaart naar eigen inzicht vormgeven enzovoort. Verder blijkt dat wanneer er wel is nagedacht over doodgaan, er meer rust komt en ook naasten het stervensproces positiever beleven.

Stervensbegeleiding en stervensproces

Tegenwoordig gebeurt het ook meer en meer dat er in de laatste levensfase aan stervensbegeleiding wordt gedaan. Een stervensbegeleider is iemand die zich heeft gespecialiseerd in communiceren over sterven en rouwen. Daardoor kan hij of zij emotionele steun en begeleiding bieden, maar ook helpen bij diverse praktische zaken tijdens de zware en intensieve laatste levensfase. Behandelaars kunnen tegenwoordig doorverwijzen naar een professionele stervensbegeleider, maar die worden ook rechtstreeks benaderd.

Waarom begeleiding tijdens het stervensproces belangrijk is

Stervensbegeleiding is een persoonlijk gebeuren afgestemd op de wensen en behoeften van de betrokkenen. Er is geen sprake van een standaardaanpak, maar maatwerk. Niettemin zijn er een aantal zaken die veelal terugkeren en waar een stervende en familie hulp bij kan krijgen en/of gebruiken. Hierna volgen enkele voorbeelden waarom begeleiding in het stervensproces belangrijk is.

Vragen en praten over emoties

Vaak heeft een stervende allerlei vragen en ook behoefte aan een gesprek over allerlei emotionele thema's die bij het levenseinde horen. Bijvoorbeeld bang zijn

om te overlijden, hoeveel tijd er nog resteert, de te verwachten mentale en fysieke aftakeling en dergelijke.

Zingeving

Tijdens de stervensfase kunnen ook levensbeschouwelijke en religieuze vraagstukken zich opdringen evenals spirituele. Dat kan leiden tot gesprekken over de zin van het leven, geloofszaken en het leven na de dood.

Levensbalans opmaken

Ook is er bij stervenden behoefte aan terugkijken op het geleefde leven. Wat heeft dat leven betekend en gebracht? Maar ook: onverwerkte zaken dienen zich aan, spijtmomenten, gemiste kansen enzovoort. Stervensbegeleiding kan tijdens het stervensproces bijdragen aan het een plek geven waardoor er vrede komt en rust. En... misschien zijn er nog laatste wensen die om vervulling vragen?

Nabestaanden

Ook vragen als: wat betekent het sterven voor de partner? Kinderen? Op welke manier kan je als stervende in deze laatste levensfase bijdragen aan de rouwverwerking van je nabestaanden. Pijn en verdriet kun je niet wegnemen, maar waar mogelijk wel bijdragen aan een fijne en mooie herinnering.

Afscheid nemen

Naarmate het levenseinde nabij komt, treedt dit meer en meer op de voorgrond. Ook op een speciale manier afscheid nemen van het bijna voorbijgeleefde leven. Samen met de nabestaanden. Een emotioneel gebeuren, maar het brengt mensen ook dichter bij elkaar.

Praktische zaken

Verder zijn er mogelijk ook een aantal praktische zaken die aandacht nodig hebben. Eetwensen? Persoonlijke verzorging? Testament? Donorcodicil? Een stervensbegeleider kan overigens ook hierin een rol vervullen.

Uitvaart

De uitvaart naar eigen inzicht en wens invullen: locatie, de gewenste sfeer, wel of geen bloemen, toespraken, muziek et cetera. Indien mogelijk en gewenst kan dit samen met de familie en andere dierbaren vorm krijgen.

Nazorg en herdenken

Stervensbegeleiding stopt meestal niet met de uitvaart. Ook daarna is er nog ruimte voor nazorg. Misschien zijn er vragen over wat te doen met persoonlijke spullen of hoe de draad weer opgepakt moet worden. Eventueel kan er een herdenkingsdienst worden geregeld.

Kortom, stervensbegeleiding kan op velerlei manieren bijdragen aan een goede manier van sterven. Zowel voor de stervende als degene die achterblijven.

Myrea de Roo – Harteman, oud-student Stervensbegeleider

6) Het steeds stilstaan bij het sterven bracht me juist zoveel leven

Wat was je motivatie om de opleiding Stervensbegeleider te gaan doen?

Een paar jaar geleden besloot ik het werknemerschap te verruilen voor het ondernemerschap. Dat was een spannende en tegelijkertijd aan alles voelbaar wenselijke keuze. Als hulpverlener/welzijnswerker bemerkte ik de richting die het op mocht gaan: mensen dichterbij zichzelf (hun vonk) brengen. De opleiding Levenscoach van Sonneveld kwam toen werkelijk uit de hemel vallen. Dankzij het combineren van opleiding, werkervaring en moedig (nieuw!) ondernemen, heb ik veel mensen waardevol mogen coachen, met de kern 'leef je waarden (en hoe dan)'.

Dat het ondernemerschap me paste, daar was ik best een beetje verwonderd over. Ik stoeide namelijk ook met beperkende overtuigingen (onder andere ontstaan tijdens m'n opvoeding: zorg voor een vast inkomen, pensioenopbouw en zo meer). Maar de vrijheid, eigenheid en creativiteit in mijn persoonlijke manier van ondernemen bracht mijn cliënten en mijzelf echter zoveel goeds, dat ik steeds dichterbij mijn kern toegroeide. En steeds minder wakker lag van zaken als inkomen. Ik werd juist wakkerder en ging (en vooral durfde) steeds meer in verbinding met mijn bron, ziel, kern te kiezen. En ik bemerkte tijdens het wandelen van die route, dat ik mijn koers nog wat mocht bijstellen. Ik vertrouwde er inmiddels op dat 'het hoe-en-wat' zich wel zou aandienen.

En toen, viel er weer iets uit de hemel (ook nu: op een concrete manier, letterlijk voor me) de opleiding Stervensbegeleider. En ook nu wist ik 'dit is voor mij bedoeld'. Echt zo groot en duidelijk was het. En het bracht me precies wat ik hoopte en nodig had.

“Als ik doe wat ik het liefste doe, wordt de wereld een mooiere plek.”

Hoe heb je de opleiding ervaren?

Als een groot geschenk voor mezelf, mijn leven, mijn omgeving, mijn ondernemerschap en daarmee voor de wereld. Waar ik werkelijk in geloof is 'als ik doe wat ik het liefste doe en beweeg met wat stroomt, dan wordt niet alleen mijn leven, maar worden ook mensen aangeraakt en wordt de wereld een mooiere plek'.

Het was werkelijk een cadeau aan mezelf om me aan te melden. Ik wíst dat het de tijd, het geld en de energie waard was. En ja, het was een feestje om op dinsdagen weer naar de lesdag te mogen. Om mijn medestudenten en mijn twee prachtige (!) leraren (met hier en daar een fijne gastdocent) weer te zien, van ze te horen, mee te delen, te oefenen, mee te stoeien, mee te lachen, stil mee te staan, kracht te ervaren, kwetsbaarheid te laten voelen, me te laten verrassen, van te leren. Het is echt een verrijking!

De tijd, de dagen, de lesstof, de opdrachten, de intervisie, de vele ontmoetingen en zelfs het examen, heb ik ervaren als een oneindig bronnetje van inspiratie en daarmee als het sprokkelen van geluk. Hup, weer een stukje het mandje in. En nog een stukje, en nog meer, het waren levenslessen in overvloed!

Het steeds stilstaan bij het sterven bracht me juist zoveel leven en ik vond het heerlijk dat iedereen (studenten en leraren) daarin duidelijk gelijkgestemd was. Dankbaar dat we dit pad samen (en ieder voor zich met eigen motivatie en intentie) mochten bewandelen. Ook als het even moeilijk, pijnlijk of heftig was.

Wat is er uniek aan de opleiding?

Dat het je doet loslaten, in plaats van dat het je vult met. Het vult je op een andere manier dan je gewend bent, het vult je op een bevrijdende manier. Het gaat in deze opleiding niet om het beheersen van technieken of om theorie uit het hoofd kennen. Het gaat er juist om dat je zonder dat alles, naast iemand kan zijn. Ontdaan van rugzak, eerdere ervaringen, oordelen, persoonlijke neigingen, er 'gewoon' voor die ander, met die ander, zijn. Met wat er is, met wat er niet is (wie en wat heen gaat), met wat zich hier en nu aandient. Bij diégene en zijn/haar naasten. Dat klinkt makkelijker dan het is, wij hebben het in ieder geval allemaal mogen ervaren. Wat ademt dít de essentie!

Verder vind ik het mooie aan Sonnevelt, dat het persoonlijk blijft. Dit tonen de leraren en medewerkers (van ondersteunende krachten tot directeur) keer op keer. Feedback wordt gehoord, verwerkt en zorgvuldig teruggekoppeld. Ieder wordt



gehoord en gezien, zonder enige uitzondering. En dat in de opleidingen steeds als vanzelfsprekend, hoofd, hart en handen verbonden zijn. Het holistische, het persoonlijkheids-teamwork van je gevoel en je verstand, van je kracht en je kwetsbaarheid. Het wordt in de onderstroom erkend, waardoor het een voor dit werk belangrijke bovenstroom kan worden. Dat leverde in een klas met Levenscoaches en met Stervensbegeleiders, enkel 'unieke stijlen' op. Dat onderstreept de waarde van jou en mij als individu en als individueel werker.

Wat was voor jou een leermoment?

Ik denk dan aan voorbeelden die onze docent gaf en de oefeningen die we daaruit kregen om het zelf te ervaren. Zonder concreet te zijn, heb ik herhaaldelijk gevoeld dat we niet recht op de man of vrouw af, op iets hoeven aansturen. Dat we in het leven en rond sterven soms te direct, te confronterend, te snel of totaal niet passend bij wie of wat het betreft, handelen.

Met een foto, een vaas bloemen of een klein ritueel kunnen we het licht laten schijnen op (voor diegene, op dat moment) iets wezenlijks. Dat we met metaforen en 'hulpmiddelen' zo prachtig en juist de kern kunnen raken. Waarbij iemand dan zelf kan kiezen voor niet, indirect of directer verder. De regie laat je eervol daar waar je hoort. En dat, we als iemand wel zelf wil benoemen of in wil gaan op wat er bij hem/haar leeft, we daar bij mogen (en kunnen) zijn. Juist door er vanuit bijvoorbeeld ongemak, níet van weg te willen. Het mag er allemaal zijn, zonder het vervolg te kennen. Wat een rust gaf dat en geeft dat nu.

“De opleiding is niets anders dan het sprokkelen van geluk.”

Ook is mijn idee over sterven (het is niet een moment, maar een proces), mijn lichte vrees voor sterven (dankzij kennis, ervaringen en visie) en mijn zware teleurstelling om te sterven afgenomen of zelfs verdwenen. En is mijn bewustzijn over de samenhang tussen leven en sterven, ja zelfs de waarde ervan, aangewakkerd, deze enorme waarde-ontwaking maakte me zelfs verliefd op het vak. Op de aandacht voor waarden, zingeving en betekenisverlening in de laatste fase van ons leven.

Ik voel nu zelfs een missie om sterven veel meer een onderdeel te laten zijn van het (Westerse) leven. Omdat het ook hartstikke leven is en 'we' geneigd zijn ervoor te duiken. Terwijl we met het bewustzijn dat we sterven, het leven op een liefdevolle manier verheffen. Het geeft leven betekenis, het geeft de mens betekenis. Jou, mij, ieder mens (en dier).

Welke invloed heeft de opleiding op jou persoonlijk gehad?

Dat ik minder moet en niet meer moet zoeken. Dat de waarde er al is (altijd was), dat de schat al is gevonden. Ik was dankzij de opleiding Levenscoach al wakkerder, vrijer, lichter, deze opleiding Stervensbegeleider zette me een kroontje op (waarvoor dank!).

Door de altijd in mij aanwezige, onbestemde levensangst (hand in hand met bakken levensvreugde) zal het waarschijnlijk passende aandacht middels bewustzijn in mijn dagelijks leven blijven vragen. Ik geef het mezelf nu gemakkelijker dan voor de opleiding. Vanuit zelfliefde en liefde voor dit leven kies ik voor dat wat helpend is.

Ik gaf mezelf tijdens deze opleiding trouwens ook een nieuwe voornaam! Als support voor deze boeiende en vriendelijke levensweg. Ik mag mijn leven vieren, juist omdat ik ooit ga sterven. Ik mag mijn zielswaarden volgen zowel in die dagelijkse stroom (bijvoorbeeld kiezen voor elke dag beginnen met meditatie & yoga), als in de grotere lijn (wat wel/niet qua werk, vrienden, vrije tijd).

En zoals ik het ervaar kan het niet anders dan dat het ook werkt naar 'de ander' en dat is heerlijk. Laat mensen hun eigen keuzes maken, in leven en in sterven. Ik beschouw geboeid hoe anderen kiezen en waarvoor ze kiezen. En kijk genoeglijk met ruimte en erkenning naar de waarden (en daarmee de concrete zetten of juist de vragen) van díegene. Erkenning en ruimte zijn twee belangrijke woorden met inhoud van jewelste, die ik meeneem uit deze opleiding.

Wat ga je met je diploma doen?

Mijn onderneming LIV! LIV staat voor Leven In Verbinding. In verbinding met je zielswaarden en al wat leeft. Het leven gaat volgens mij over wakker leven, in liefdevolle verbinding.

Er is door mij voor het vormen van m'n onderneming nog het één en ander uit te rollen en dat komt als de tijd zich aandient. Ik verwachtte er meteen na het ontvangen van m'n diploma mee 'aan de slag te kunnen'. Maar zoals we ook in de opleiding leerde, laat het leven en het sterven zich niet (volledig) regisseren.

De laatste levensfase van m'n vader diende zich aan en deze vult zich met intense onverwachte wendingen. Soms gaat het even door me heen, zal het de kosmos zijn, die me eerbiedig deze volgorde laat lopen? Die me naast 'showing me' dat er inderdaad soms verder niks hoeft, me eerst nog even 'als naaste' laat leren, laat opdoen, laat ervaren. Ik laat het toe, deze tijd ben ik er natuurlijkerwijs met hem en voor hem.

Wat zou je toekomstige stervensbegeleider studenten adviseren?

Ga er lekker open in en geef jezelf tijdens de opleiding de ruimte om bij dit vak, deze opleiding, deze stof te zijn. Het vraagt en verdient die aandacht. De studie-uren zijn berekend, maar ook daaromheen leeft het waarschijnlijk bij je. En volgens mij spreek ik mede namens mijn medestudenten (gediplomeerden), dat het ons op een gezonde manier bezighield. Dat veel afleiding (een druk, vol bestaan) dan niet helpend was.

Dus komt het hier op neer: wees in die periode gerust kritisch in het plannen van je bezigheden, in het omgaan met je agenda. Geef de opleiding aandacht en geef jezelf de tijd. Het is het zo waard.

7) Begeleider in de laatste levensfase

Een door Sonnevelt opgeleide stervensbegeleider is in staat om cliënten die niet lang meer te leven hebben, professioneel en toegewijd te begeleiden. Onze studenten leren afstandelijk betrokken te zijn: je laat je niet meeslepen door de gevoelens van je stervende cliënt, maar bent toch emotioneel betrokken. Na afronding van de opleiding Stervensbegeleider weet je hoe je dit evenwicht kunt bewaken.

De opleiding Stervensbegeleider is gebaseerd op theorie en praktijk, waarin in tien hoofdstukken alle belangrijke thema's rond afscheid, sterven en dood worden besproken.

Een aantal voorbeelden van deze thema's zijn:

- De basisvaardigheden voor de stervensbegeleider
- De diverse fasen en niveaus in het stervensproces
- De plaats van sterven en dood in onze samenleving
- Palliatieve zorg in al haar medische, verpleegkundige, psychologische en geestelijke aspecten
- Verdriet en rouw
- Religieuze en levensbeschouwelijke visies op leven en dood
- Palliatieve sedatie, euthanasie en stervenshulp
- Uitvaartbegeleiding en nazorg

Door al deze thema's heen gaat het voornamelijk om de communicatie met stervenden en hun naasten.

Een door Sonnevelt opgeleide stervensbegeleider staat cliënten bij in de laatste fase van hun leven. De meeste stervensbegeleiders doen dit bijzondere werk naast een andere betrekking.





Meer weten?

Voor vragen over de opleiding zijn wij bereikbaar op 0418-515782 of via info@sonneveltopleidingen.nl. Je kunt ook een afspraak maken met onze studieadviseur.

Download de gratis proefles Stervensbegeleider.

Tijdens een van onze open dagen kun je een presentatie volgen van de opleiding en je vragen direct aan de docent stellen.