



Loslaten in Liefde...

11 redenen om je voor te bereiden
op afscheid tijdens de laatste levensfase

...en misschien al wel daarvóór...





colofon

Loslaten in Liefde

11 redenen om je voor te bereiden op afscheid tijdens de laatste levensfase ...en misschien al wel daarvóór...

©2022 Zorgnomade

Auteur: Ginny Warner
Uitgave: digitaal
Vormgeving en layout: Ginny Warner via Canva
Fotografie: Lucy Lambriex, Ginny Warner, stockfoto's via Canva
Eindredactie: Ineke Hooghuis en Ginny Warner

kleine lettertjes

Dit e-boek is eigendom van Zorgnomade. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Alle rechten zijn voorbehouden.

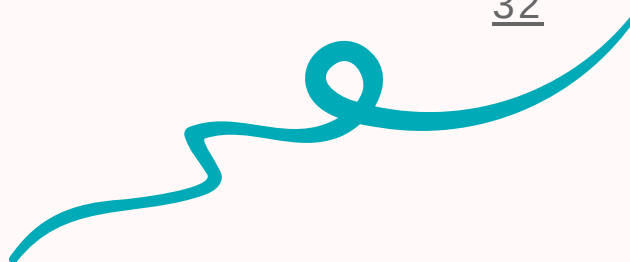
Ben je na het lezen van dit e-boek geïnspireerd geraakt en wil je mensen ernaar verwijzen? Superleuk! Het is uitsluitend bestemd voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik. Tekst en beeld mogen niet gewijzigd worden en gebruik altijd '©Zorgnomade' in je communicatie en op je socials.





inhoud

<u>colofon en kleine lettertjes</u>	<u>2</u>
<u>voorwoord</u>	<u>4</u>
<u>woorden van dank</u>	<u>6</u>
<u>over mij</u>	<u>8</u>
elf redenen:	
1. <u>de dood als mijlpaal zien</u>	<u>10</u>
2. <u>zorgen verminderen</u>	<u>12</u>
3. <u>duidelijkheid scheppen</u>	<u>14</u>
4. <u>regie behouden</u>	<u>16</u>
5. <u>kwaliteit van tijd</u>	<u>18</u>
6. <u>wanneer tijd je inhaalt</u>	<u>20</u>
7. <u>materie loslaten</u>	<u>22</u>
8. <u>van angst naar liefde</u>	<u>24</u>
9. <u>afscheid nemen</u>	<u>26</u>
10. <u>dankbaarheid voelen</u>	<u>28</u>
11. <u>vredig overgaan</u>	<u>30</u>
<u>mij aan je zij</u>	<u>32</u>





voorwoord

Toen ik onderzoek deed voor het schrijven van dit e-boek kwam ik in contact Marianne. In 2017 werd zij gediagnosticeerd met darmkanker in het vierde stadium. Na van de eerste schok bekomen te zijn, liet zij het er niet bij zitten en ging op zoek naar een second opinion en onderging palliatieve behandelingen. Maar misschien nog wel belangrijker: zij dook ook in de literatuur en informatie over zelfzorg, voeding en gezondheid.

Wat zij me deed beseffen is een goede aanvulling voor dit e-boek en iets wat zowel zij als ik je wil meegeven: geneeskunde is mensenwerk. Artsen zijn mensen en mensen maken soms fouten. Leg je niet meteen neer bij een diagnose of stempel 'uitbehandeld'. Soms is er meer mogelijk dan je in eerste instantie denkt. Ga op onderzoek uit, op internet is van alles te vinden over leefstijlveranderingen, alternatieve methoden en natuurlijke interventies die je kwaliteit van leven kunnen verhogen en misschien zelfs wel verlengen. Grijp iedere kans aan als je het leven te waardevol vindt om het direct op te geven.

Inmiddels is zij al geruime tijd in remissie, op zowel CT als MRI scan is er geen kanker te zien. Haar arts zei dat ze mogelijk haar eigen immuunsysteem heeft getriggerd om de kanker op te ruimen. Door de combinatie van medische zorg, diverse complementaire zorg en leefstijlverandering in te zetten, heeft zij dus hoogstwaarschijnlijk haar eigen immunotherapie gecreëerd. Op die manier heeft zij de palliatieve stempel weten uit te wissen en geniet ze nog volop van haar leven.

Misschien is dit helemaal niet aan de orde voor jou, ben je door je second opinions heen of heb je dit allemaal al geprobeerd en ben je toch in die laatste levensfase beland. Dan wil ik je een hart onder de riem steken, want je worstelingen met ziekte zijn vast niet eenvoudig geweest. Ik bewonder je moed om naar de volgende levensfase te kijken, want...



Kunnen we ons voorbereiden op de dood? En zo ja, hoe dan? Is dat niet moeilijk en pijnlijk? Dat kan het zeker wel zijn, maar is dat niet met alles wat buiten onze comfortzone ligt?

Dit e-boek is voor een ieder die overweegt om zich voor te bereiden op de volkomen natuurlijke einde-levensfase die we allemaal, vroeg of laat, zullen ervaren. Misschien ben je al jaren ziek, of heb je *out of the blue* een slechtnieuwsgesprek gehad en ben je amper van de schrik gekomen. Misschien zijn er nog helemaal geen tekenen van ziekte of ouderdom maar vind je het van belang om oog te hebben voor vergankelijkheid en het feit dat we als mens sterfelijk zijn.

Zoveel manieren om dood te gaan, zoveel redenen om je voor te bereiden. In dit e-boek reik ik je elf redenen aan. Wanneer het niet zo bij je past om dit onderwerp te vermijden en je voorzichtig wilt openstellen voor de werkelijkheid, dan is dit jouw checklist met ervaringen uit mijn praktijk en tips hoe je zoiets kunt aanpakken.

Vorbereiding

Omdat het leven zijn waarde heeft,
juist door de aard van vergankelijkheid...

Omdat het leven überhaupt niet zou
bestaan zonder de dood...

Omdat het over-lijden* zelfs
een bevrijding kan zijn...



*Overlijden is een samenvoeging van de woorden 'over' en 'lijden'. Over het lijden heen... Onze taal kan ons aan het denken zetten; zou het lijden in deze bestaanswereld zijn en bevrijding van dat lijden er misschien na?

woorden van dank

Voor mijn ouders, Trude en Harm, die me het leven schonken, hun eigenbelang opgaven voor mijn ontwikkeling. Zij die mij vormden, de basis creëerden voor mijn levensmissie. En voor mijn zusje Mirjam die mijn grote voorbeeld is van je inzetten voor een ander. Voor nichtje Sterre, opdat je in een veilige bedding mag leren dat de dood bij het leven hoort.

Voor mijn levensleraar Lama Jigmé Namgyal, die me opving toen mijn 'ik' viel. Mij een pad wijst om het zelf te bewandelen, mijn blinde vlekken toont vanuit compassie en mij richting geeft om het lijden te leren ontstijgen.

Voor mijn grote liefde Thijs, die me warm vergezelt op ons gezamenlijke pad van ontwikkeling. Me liefdevol ondersteunt en zowel achter me als pal naast me staat. Me troost in tijden van verdriet en me de slappe lach geeft met zijn onnavolgbare humor.

Ter nagedachtenis en opgedragen aan alle cliënten en hun naasten die ik mocht ontmoeten en nog ga ontmoeten, in hun meest kwetsbare momenten. Zij die mij spiegels voorhielden, me nederig laten zijn en waar ik onuitputtelijk van mag leren.

Mijn dank is oneindig.



Tot slot wil ik een paar *shout-outs* doen naar mensen voor het proeflezen van mijn eerste e-boek, het oprecht feedback geven, het meedenken, corrigeren en *finetunen*:

Tante Joke Warner-Kraan, vriendin Maartje Wensing, coach Chanthal Hagedoorn, coach Wim Drost, dharmavriend Michel Jansen, collega Germaine en haar man John Benjamin, dharmasisters Ineke Hooghuis, Frederique Nuhaan, Renee van Oosterom en collega-ondernemer Carien Van Lanckeren Matthes.

En *last but not least*: Marianne Bissegger (via vriendin Xandra Tober) voor het interview dat ik met haar had als veldonderzoek om dit e-boek te kunnen schrijven.

Jullie zijn fantastisch!

*Thank
you!*





over mij

Eind jaren '90 begon ik met vrijwilligerswerk als buddy door psychosociale ondersteuning te bieden aan mensen, meestal in de laatste fase van hun leven. Na elf jaar en zeven mooie buddieschappen wilde ik mij verder verdiepen in stervensbegeleiding en volgde twee prachtige trainingen hierin. Het voelde als een heel logisch en natuurlijk gevolg om te leren over lijden en daar onbevreesd bij aanwezig te kunnen zijn. Sinds 2012 begon ik zorg te verlenen in de zogenaamde 24 uren thuiszorg. En in 2014 slaagde *ik cum laude* voor de opleiding Verzorgende IG3.

In mijn leven heb ik diverse vormen van verlies ervaren. Verlies van vriendschappen en dierbaren die overleden. Ik moest afscheid nemen van wie ik dacht dat ik was. Ik had mij identificeerd met mijn functie als grafisch vormgever en was er kapot van toen ik mijn baan, waar ik zo hard voor had gewerkt, compleet onverwacht verloor. Natuurlijk horen verliezen bij het leven. Maar ik voelde al jong dat ik in deze cultuur en de maatschappij waarin we leven maar weinig handvatten meekreeg voor het omgaan met verliezen, sterven, dood en rouw.

Mijn vroegste besef van onze sterfelijkheid en alle verliezen die ik daarna ervoer, brachten mij op het pad van bewustwording en meditatie. Ik voelde me geïnspireerd door onder andere het Tibetaans boeddhisme. Een filosofie en levenswijze waarbij alle leringen en beoefeningen leiden tot het ontwikkelen van een stabiele geest. Een geest die in staat is om innerlijke vrede te bewaren, ongeacht wat er ook gebeurt. Óók midden in het tumult van de externe wereld... Bijna te mooi om waar te zijn, maar ik ben er inmiddels van overtuigd dat het echt bestaat.



Deze krachtige methode van leren zijn met wat zich onvermijdelijk aandient, is een grote inspiratiebron en motivatie in mijn leven geworden. Door me niet van het lijden af te wenden maar het juist te omarmen, ontdek ik steeds weer hoe de verkramping kan oplossen. Het heeft me doen beseffen dat wij als mens een enorm potentieel bezitten. Om ons te ontwikkelen, het lijden daadwerkelijk te ontstijgen en zo ultiem en duurzaam geluk te ervaren.

Als Palliatieve Zorgprofessional* heb ik in de loop van de jaren tientallen cliënten en een veelvoud van hun naasten mogen ondersteunen. Ik was er tijdens de misschien wel meest intieme momenten van het leven, in de geborgenheid van hun eigen vertrouwde omgeving. Dit e-boek is een gevolg van mijn ervaringen met hen en mijn persoonlijke ontwikkeling als mens.

Veel leesplezier gewenst en alle voordelen die gepaard gaan met een goede voorbereiding op de dood.

Liefs,
Ginny



*Het beroep Stervensbegeleider noem ik in mijn situatie liever Palliatieve Zorgprofessional omdat ik mensen in een ruimere periode ondersteun dan alleen tijdens het stervensproces zelf. Verder suggereert het woord 'begeleider' dat ik het als zorgverlener allemaal weet en ik als een soort leider de ander aan de hand meeneem. Mijn voorkeur gaat echter uit naar het woord 'ondersteuning' omdat ik heilig geloof in ieders eigen potentieel en ik liever werk vanuit die wetenschap. Zo sta ik aan je zij en loop ik een stukje met je mee waarbij jouw eigen waarheid en kracht leidend is. Óók als je daar even niet uit kunt putten. Op die manier voelt mijn werk zuiverder en meer als een samenwerking tussen jou en mij.



1 de dood als mijlpaal zien

Een mijlpaal is een belangrijke gebeurtenis in iemands leven. Voor velen is doodgaan geen fijne gedachte, maar dat neemt de belangrijkheid ervan natuurlijk niet weg.

Een levensviering is een manier om nog één keer heel erg te genieten van een feest met je vrienden, je geliefde en je familie ter ere van jouw leven.

Gezellig met elkaar verhalen en anekdotes delen, toasten op het leven. Bewust afscheid nemen kan naast verdrietig ook heel mooi en verwarmend zijn. Zoals de dualiteit van het leven zelf kunnen die emoties tegelijkertijd bestaan, innig met elkaar verstrengeld.

Wanneer we zoveel aandacht besteden aan de komst van een kindje, een diploma-uitreiking, de ceremonie van een huwelijk, een groot feest voor iemands 50ste verjaardag en dergelijke andere mijlpalen... Waarom dan niet voor het afronden van je leven?

“

Het idee van een laatste viering met geliefde vrienden en familie vind ik persoonlijk heel fijn, wanneer mijn laatste maanden geteld zijn. Een gelegenheid om nog eens bij leven te zeggen hoe belangrijk zij altijd voor me zijn geweest en ze te bedanken voor hun vriendschap en niet-aflatende steun.

In mijn werk kom ik vaak kleine en intieme gelegenheden tegen, meestal in de allerlaatste dagen van iemands leven. Kleine plukjes bezoek nemen een voor een afscheid. Ze brengen bloemen om de kamer van schoonheid te voorzien, nemen herinneringen over hun geliefde mee om samen op terug te kijken, toosten op het leven en verlaten de kamer dankbaar en geëmotioneerd. Zo onwerkelijk, afscheid nemen. De gedachte dat dit de allerlaatste keer is...

Een leven is zoveel waard, dit mag echt gevierd worden, misschien wel juist omdat het ten einde loopt. Wil je dit in je allerlaatste dagen of misschien ruim daarvoor, wanneer je nog wat kwaliteit van leven ervaart? It's up to you.

~ Ginny Warner

”



tip

Wanneer het bij je past om je naderend afscheid als mijlpaal te eren, dan is het zaak niet te lang te wachten met regelen. Misschien ben je er zelf niet meer toe in staat maar kun je je naasten vragen of zij een middag of avond kunnen organiseren. Of je huurt een professional in op dit vlak.

Je kunt het zo sober of uitgebreid doen als bij jouw persoonlijkheid én je capaciteit op dat moment past. Persoonlijk zou ik alleen de mensen uitnodigen bij wie je een goed gevoel hebt. Mensen uitnodigen vanuit plichtsbesef kan ervoor zorgen dat je niet zo optimaal mogelijk kunt genieten die dag. Jouw laatste viering is heel intiem en persoonlijk in een vreselijk kwetsbare tijd. Voel de vrijheid om het in te vullen zoals jij vanuit jouw hart wenst. *Time's too short...*



2

zorgen verminderen

Maak jij je wel eens zorgen of de dingen zullen gaan zoals je zou willen? Je uitvaart, bijvoorbeeld. Of “wat als...?”-gebeurtenissen omtrent je gezondheid. “Wat als ik door ziekte niet meer kan praten?” “Wat als ik een hartstilstand krijg, wil ik dan nog gereanimeerd worden?” Door na te denken over wat je wel en juist niet wenst, voorkom je dat er over je besloten wordt. Het is dus van belang dit op papier zetten, in een digitale kluis op te slaan en familie en/of vrienden en je huisarts hiervan op de hoogte te stellen. Je voorkomt dat je anderen opzadelt om voor jou te beslissen en je creëert rust voor jezelf én je naasten.

Met vroegtijdige zorgplanning, ook wel *advance care planning* (ACP) genoemd, voorkom je twijfel en verwarring in de onvoorspelbaarheid van wat komen gaat.

Een testament, wilsverklaring en levenstestament zijn zogenaamde 'levende' documenten. Omdat alles altijd continue aan verandering onderhevig is, is het goed om zo nu en dan te kijken of het nog wel klopt met je wensen, ideeën en mogelijkheden.

Een voorbespreking van je uitvaart inplannen en met de uitvaartverzorgers je wensen bespreken kan ook voor opluchting zorgen.

“

Enige tijd geleden heb ik de taak opgevat om mijn vader te helpen in voorbereiding op zijn laatste levensfase. We zijn samen aan de slag gegaan met muziek voor de uitvaart. Zo ook zijn wens om gewikkeld in een wade in een zogenaamde levende doodskist begraven te worden, op een natuurbegraafplaats. Het graf is inmiddels aangekocht. Ook heb ik op zijn verzoek de rouwkaart voor zover dat ging al ontworpen. Daarnaast volgden we samen een webinar over wilsverklaringen en een online bijeenkomst in het Café Doodgewoon. Het geeft mij en mijn zusje een enorme opluchting dat we al wat zaken hebben kunnen vastleggen. Ik ben daarnaast gewoon ontzettend dankbaar dat wij van huis uit meekregen om alles met elkaar open en eerlijk te bespreken. Geen onderwerp is daardoor onbespreekbaar. Ik besepte pas in mijn latere leven dat zo'n openheid in een gezin niet altijd zo vanzelfsprekend is.

~ Ginny Warner

”



tip

Wanneer je aan de slag gaat met wensen omtrent zorg in de laatste fase, neem dan contact op met je huisarts, je behandelend arts en/of de thuiszorgorganisatie waar je zorg van ontvangt. Zij kunnen je bijstaan in het opstellen van je wensen en wilsverklaringen.

In een testament leg je bij een notaris vast wat er met je nalatenschap moet gebeuren. En wie je eventueel als executeur aanstelt en/of als afwikkelingsbewindvoerder wilt zien. Een executeur zorgt dat je nalatenschap goed wordt afgehandeld, een afwikkelingsbewindvoerder zorgt voor de verdeling van je nalatenschap. Dat kunnen een of meerdere familieleden zijn, een goede vriend of professional.



3

duidelijkheid scheppen

Vaak moeten we eerst ernstig ziek worden voordat we gaan nadenken over wensen omtrent het levens-einde. Maar met nadenken over de dood roep je de dood niet over jezelf af. Nadenken en wensen vastleggen is goed voor een ieder die daarvoor openstaat. Al was het alleen maar om jezelf bekend te maken met of jezelf te herinneren aan de sterfelijkheid van ons als mens en de vergankelijkheid der dingen. Juist omdat we sterfelijk zijn, kan het leven gezien worden als een kostbaar geschenk. Bij de geboorte kregen we ons lichaam te leen en aan het eind van het leven dienen we het ook weer los te laten.

Zeker wanneer je weet dat genezing van je ziekte niet meer mogelijk is, is het goed om je hiermee bezig te houden. Zodat je zelf, maar ook je naasten, niet voor verrassingen komen te staan.

Er is heel veel online te vinden als basis om je wensen op papier te zetten. Deze documenten kun je vaak gratis downloaden. Het invullen hiervan geeft een houvast voor waar je zoal aan moet denken in de laatste levensfase. Ook geven deze documenten vaak ruimte voor eigen invulling. Wat bij jou als persoon past, hangt natuurlijk af van je wensen maar ook van je achtergrond, je levens-overtuiging en dergelijke. Voor specifieke religies is ook veel te vinden.

“

Ik ben er nog niet helemaal klaar mee, maar ik heb het een en ander aan wensen omtrent mijn eigen sterven al wel op papier gezet. Ze zitten in een mapje in mijn boekenkast. In onze cultuur zijn we vaak van mening dat het niet nodig is om dit te doen, want: “Je lééft toch, dus dan ga je je toch niet bezig houden met de dood?!”. Wie dan leeft, wie dan zorgt, niet waar? Toch kan de dood opeens bij je op de stoep staan. En om toch maar met een cliché te komen: de dood hoort bij het leven, of we dat nou leuk vinden of niet. Ik heb gemerkt dat ik het leven veel meer ben gaan waarderen én er extra van geniet, juist doordat ik me verdiep in de dood en het proces daar naar toe.

~ Ginny Warner

”



tip

Persoonlijke wensen omtrent de laatste levensfase opstellen, kan je gewoon in een schriftje, een tekstdocument op je computer of digitaal op een invulbare PDF bijvoorbeeld. Van belang is dat je na het invullen of opschrijven je geliefden ook op de hoogte stelt. Zo'n gesprek is niet altijd zo eenvoudig. Zeker als je wensen afwijken van wat je naasten voor ogen hebben.

Ik ben een schoolvoorbeeld van uitstelgedrag. Al jaren wilde ik hiermee aan de slag maar ik vond de tijd er nooit voor. Misschien herken je dit wel. Vooruitschuiven, uitstellen, "Dat komt morgen wel". Bijzonder hoe snel het leven aan ons voorbij trekt, niet?

Heb jij hier ook last van maar erken je wel het belang van deze voorbereiding? Professionele ondersteuning denkt met je mee over wat voor jou passend is. Vaak is dat net even het steuntje in de rug waardoor je het ook echt vastlegt en er rust kan ontstaan.



4

regie behouden

Je grootste angst in deze ziekteperiode is wellicht het verlies van regie. Het gedeeltelijk of volledig afhankelijk worden van anderen heb je misschien al eens eerder ervaren en gaf je het meeste verdriet. Altijd zelfstandig geweest, misschien wel je eigen bedrijf gerund, alles altijd zelf uitzoeken. Nee, afhankelijkheid van anderen heb je altijd vermeden.

En hoewel je best weet dat we allemaal in mindere of meerdere mate afhankelijk van elkaar zijn, is het nog wel een stap verder als je je letterlijk moet blootgeven omdat je niet meer in staat bent om jezelf te verzorgen.

In deze tijden willen de meeste mensen graag in controle zijn. Dit individualistische tijdperk heeft daar wellicht een steentje aan bijgedragen. Natuurlijk kunnen we niet alles beheersen, daar is het leven simpelweg te onzeker voor. Toch kan eigen regie een stuk van die onzekerheid wegnemen. Als het gaat zoals jij dat mooi en passend acht, geeft dit rust in deze heel persoonlijke en intieme periode.

“

Jaren geleden ondersteunde ik als buddy een jonge vrouw, nog in de veertig, met kanker. Zij had jaren gewerkt als communicatie-medewerker waarin zij de meest fantastische evenementen had georganiseerd. Toen zij wist dat ze niet meer beter kon worden, stortte ze zich volledig op het regisseren van haar einde. Haar man vond dat soms moeilijk te begrijpen, deze 'controledrang'. Toch was dit háár manier om haar afscheid tot in de puntjes voor te bereiden. Toen het af was kreeg ze vrede met de realiteit en kon ze het leven liefdevol loslaten. Haar allerbelangrijkste 'evenement' was tot voltooiing gebracht.

~ Ginny Warner

”



tip

De levenssfeer van mensen is persoonlijk en heel intiem. Als ik tegen je zeg dat er niets is om je voor te schamen, dan neemt dat waarschijnlijk niets weg van je gêne om je bloot te geven. Wanneer we geboren worden zijn we compleet afhankelijk van onze ouders of verzorgers. Zonder hun hulp overleven we simpelweg onze baby- en kindertijd niet. Aan het eind van ons leven, wanneer we niet plotseling overlijden, worden we weer afhankelijk van anderen. We krijgen minder controle over onze blaas en hebben ondersteuning nodig van een naaste of de zorg, bij enkele taken tot volledige ondersteuning bij eten, drinken en onze persoonlijke hygiëne.

Het helpt je misschien te bedenken dat kwetsbaarheid bij ons menszijn hoort. Het is een illusie te denken dat we volledige eigen regie kunnen handhaven vanaf onze zelfstandigheid tot aan de dood. Kwetsbaarheid in de laatste levensfase is geen schande maar een rouwproces van afscheid nemen. Afscheid nemen van dat wat was. Je kwetsbaarheid toelaten is een zachte kracht.



5

kwaliteit van tijd

Wanneer je hebt gehoord van je arts dat je niet meer beter wordt van je ziekte en binnen afzienbare tijd zal komen te overlijden, is tijd opeens waardevoller en kostbaarder dan ieder ander fenomeen.

Tijd met dierbaren, tijd voor de dingen die je misschien nog graag zou willen doen. Wanneer tijd schaars wordt, en dat kan zomaar plotseling gebeuren, dan is het goed om daarvóór al nagedacht te hebben over je wensen en verlangens.

Want je geniet vast ook liever - voor zover het nog kan - van een bijzonder etentje met vrienden in plaats van het regelen van je wilsverklaring. En je maakt mogelijk liever een laatste reisje met je kinderen of je zusje dan je druk maken over het vastleggen van je testament.

Wanneer de kwantiteit van leven langzaam (of snel) afneemt, geven de meeste mensen de voorkeur aan kwaliteit van leven; aan dat waar ze gelukkig van worden, intens van kunnen genieten, en wat er echt toe doet in het leven.

“

Hoe vaak ik niet meemaak dat mensen totaal onverwachts ziek worden... We leven alsof we onsterfelijk zijn. Zo ondersteunde ik een vrouw van 47 jaar met een hersentumor. Een moeder van 40 met twee kleine kinderen leed aan borstkanker met uitzaaiingen naar de longen. Een man met ALS halverwege de 50 en een vrouw met kanker die in haar 65-jarige leven nog nooit naar een dokter was geweest. Allen werden compleet overrompeld door het definitief slechte nieuws van de arts. Zo onverwacht en onbemind is de boodschap. Zo begrijpelijk dat we leven op verwachtingen en aannames. Tegelijkertijd ook zo onvoorstelbaar en ongelooflijk pijnlijk! "Dat zal mij toch niet overkomen?"

~ Ginny Warner

”



tip

Wanneer je wilt leren leven met vergankelijkheid, kijk dan om je heen. Overal is verval te zien. In de boomblaadjes die richting de herfst prachtig verkleuren, je auto die nodig toe is aan nieuwe banden, de pioenrozen in de vaas die verdorren en gaan hangen. De buurvrouw die, door alles wat ze meemaakt, nog meer rimpels in haar gezicht vertoont. In het boeddhisme bestaat een mooie uitspraak van Patrul Rinpoche, een van de meest illustere spirituele leraren van de negentiende eeuw:

*Alles wat geboren wordt, is vergankelijk en zal derhalve sterven.
Alles wat bijeengebracht wordt, is vergankelijk en zal derhalve opraken.
Alles wat samenkomt, is vergankelijk en zal derhalve uiteengaan.
Alles wat gebouwd wordt, is vergankelijk en zal derhalve instorten.
Alles wat opkomt, is vergankelijk en zal derhalve ten val komen.
Dus ook vriendschap en vijandschap, geluk en verdriet, goed en kwaad,
alle gedachten die door je hoofd spelen --- alles is voortdurend aan het veranderen.*

Niet eenvoudig, deze waarheden. Toch inspireren ze me om alles op mijn pad te omarmen. Ik geef toe dat ik daarin een trage student ben ;)



6

wanneer tijd je inhaalt

Soms verloopt een ziekteproces zo ontzettend snel, dat er amper of geen ruimte meer is om voor te bereiden op de grote - zo niet de grootste - transformatie van je leven. We kennen allemaal de verhalen van mensen die fysiek ongemak ervaren, naar de dokter gaan, een diagnose krijgen en binnen 2 of 3 weken overleden zijn.

Ook om die reden is vroegtijdig nadenken over je wensen en je mentaal voorbereiden een goed plan. Zelfs als je nog helemaal niet ziek bent en volop in het leven staat. Ja... want, waarom eigenlijk niet? Door na te denken over de dood en je wensen daaromtrent, normaliseer je de dood, raak je er een beetje mee bekend en is het niet helemaal onverwacht wanneer het ook jou treft.

Want hoewel we cognitief heel goed beseffen dat niemand maar dan ook niemand de dans van de dood kan ontspringen, is ons hele leven meestal ingericht alsof we onsterfelijk zijn. Neem je de tijd om bij leven en in goede gezondheid je voor te bereiden, dan kan het in onvoorspelbare tijden een hoop onrust en onzekerheid wegnemen.

“
In mijn werk met stervenden ontmoette ik eens een vrouw van rond de 53. Zij was getrouwd met een kleinzoon van de bijna 100-jarige dame die ik verzorgde. Ze vertelde me dat ze zich onzeker voelde en dat ze nog nooit iets van doen had gehad rondom doodgaan in haar omgeving. En dat ik haar moest helpen en inlichten over wat er stond te gebeuren met Oma. "Ik weet hier helemaal niets van", vertrouwde ze me toe. Of dit kwam door het gebrek aan kennis in onze cultuur, het taboe op de dood of dat zij soortgelijke situaties in haar leven bewust of onbewust had vermeden, kon ik niet achterhalen. Het verbaasde me wel, dat zoiets natuurlijk zo onbekend kon zijn bij iemand met ruim een half leven achter zich.

~ Ginny Warner



tip

Het taboe op de dood in onze maatschappij is begrijpelijk en het vooruitschuiven van nadenken over onze sterfelijkheid en de eindelevensfase ook. Het onvoorspelbare en onzekere karakter van ziekte, ziekte duur en de dood draagt daar aan bij.

Omdat het leven plotseling voorbij kan zijn, ook al willen we dit niet, maakt het een goede reden om stappen te ondernemen zodat de laatste fase enigszins vorm krijgt. En om zo nu en dan te bedenken wat er nou echt toe doet in het leven.

Socrates spoorde zijn volgelingen aan om het sterven te beoefenen als de hoogste vorm van wijsheid. Stephen Levine, poëet, schrijver en leraar, besloot zelf een heel jaar zo te leven en schreef er een boek over; *A Year to Live*. Hij deelt hoe zo'n directheid onze kijk op de wereld radicaal verandert, wat ons dwingt onze prioriteiten onder de loep te nemen. *Life's too short to pretend it's not...*



7

materie loslaten

Als afscheid nemen onvermijdelijk is geworden, komt ongetwijfeld de gedachte in je op: wat laat ik achter? Aan je kinderen of je geliefde wanneer je die hebt, of je vrienden. Bezig zijn met het materiële is nog niet zo eenvoudig als het lijkt. Vaak zijn we best gehecht geraakt. Maar alles wat we vergaard hebben in ons leven kunnen we met geen mogelijkheid meenemen wanneer we sterven.

Verdelen van je bezittingen onder dierbaren of mooie initiatieven als de kringloopwinkel of goede doelen, is voor sommigen een goede voorbereiding op de dood. Je kunt het natuurlijk ook aan je naasten overlaten, nadat je bent gegaan. Anderen maken het bij leven tot een oefening in vrijgevigheid. Zo kan het loslaten van materie een waardevolle levenskunst worden.

“

Wegdoen van spullen is niet zo aan mij besteed, ik ben er best slecht in. Eigenlijk maak ik er gewoon geen tijd voor, maar dat zou ik wel moeten doen. Het almaar verzamelen van spullen die nergens meer voor dienen en alleen maar stoffig worden, is een van de nare kanten van onze consumptiemaatschappij. Ik probeer te oefenen in het onthechten wanneer iets beschadigd raakt, of als ik iets verlies om een of andere reden. Wat heeft het voor nut me er druk om te maken? Het is tenslotte de realiteit.

~ Ginny Warner

”



tip

Opruimen, ontspullen, wegdoen. Buiten de door jou nagelaten erfenis, blijven er soms ook zaken over die misschien niemand wil. Legio goede doelen te bedenken die echt nog iets kunnen hebben aan spullen die in redelijke tot goede staat zijn. Denk eventueel ook aan een museum wanneer je bezit bijvoorbeeld van antieke waarde is.

Misschien leef je al minimalistisch, een trend van deze tijd als tegenhanger voor de overconsumptie. Dan is er wellicht weinig materie om van los te komen. Behalve dan ons lichaam, dat we ook moeten achterlaten wanneer we sterven... Die gehechtheid is mogelijk het sterkst, het lichaam waar we ons Zelf zo innig mee identificeren.

Eigenlijk kunnen we dat loslaten iedere dag oefenen. Door niet te willen vasthouden aan een onrealistisch jong zelfbeeld wanneer we ouder worden. Door onze rimpels en de zwaarte-kracht te accepteren, door onze ongemakken en ziekte door ouderdom te omarmen. Dit is een logisch gevolg van ouder worden en is een teken van ons prachtig menszijn.



8

van angst naar liefde

Vorbereiden op de dood is bezig gaan met wat onvermijdelijk is. Je verdiepen in de dood en de verandering waarmee dat gepaard gaat, bijvoorbeeld door je te laten inspireren door wijsheidstradities, gedichten of filosofieën. De dood recht in de ogen aankijken vergt moed. Liever bedekken we onze ogen, alsof we het eeuwige lichaam hebben. Maar in je zoektocht kom je misschien ook heling en berusting tegen. En aanvaarding en overgave aan wat is. Met een beetje hulp van anderen kan je perceptie opeens veranderen en kan angst en onzekerheid plaatsmaken voor liefdevol loslaten.

Spreker en auteur Byron Katie heeft een gevleugelde uitspraak die ik me geregeld probeer te herinneren wanneer ik aversie voor de realiteit voel:

“Life is simple. Everything happens for you, not to you. Everything happens at exactly the right moment, neither too soon nor too late. You don't have to like it... it's just easier if you do”

Oftewel:

“Het leven is eenvoudig. Alles gebeurt voor je, niet tegen je. Alles gebeurt op precies het goede moment, niet te vroeg en niet te laat. Je hoeft het niet leuk te vinden... maar het is wel gemakkelijker”

“

Ik zorgde eens voor een heel lieve, inspirerende en spirituele vrouw van begin 60. In de 48 uur die ik per week bij haar aanwezig was, maakte ik eten voor haar klaar. We hadden fijne gesprekken over waar we van 'aan' gingen. Ik gaf haar medicijnen, we maakten grapjes over en weer en ik verzorgde zorgvuldig haar oncologische borstwond, die de gehele breedte van haar romp in beslag nam. Op een dag, laat in de avond, ik vermoedde dat de aan te vangen Reis niet ver meer van haar verwijderd was, deelde ze haar doodsangst met me. Ik luisterde vanuit mijn hart en voelde een vleugje van haar enorme onmacht om te moeten gaan terwijl ze dit niet wilde. Als uit het niets deelde ik wat in mij opkwam. "Als je, zoals je me eerder vertelde, gelooft in dat je bewustzijn doorgaat na dit leven... Zou dan het loskomen van een heel, heel ernstig ziek lichaam als de jouwe, misschien ook een enorme bevrijding kunnen zijn? Dat je zonder de zwaarte van dit lichaam en de pijn die daarmee gepaard gaat, mag doorgaan?" Ze keek me met grote ogen aan, haar gezicht moe en ingevallen. Verrast riep ze uit: "Och... zo had ik het nog helemaal niet bekeken!" Een sprank van hoop en licht straalde uit haar hele wezen. Enkele dagen daarna overleed zij in ogenschijnlijke vrede.

~ Ginny Warner

”



tip

Angst vernauwt, vertroebelt en verkramppt. Liefde biedt ruimte, warmte en helderheid. Het is zo makkelijk gezegd, maar leven en sterven vanuit liefde in plaats van angst is een levenslange beoefening. "Don't bully yourself", zegt mijn meditatieleraar wel eens. Angst kan heel vaak de overhand nemen. Daarom is geduld met en compassie voor jezelf broodnodig. Mildheid naar jezelf. Jezelf niet veroordelen wanneer het niet lukt. Het is niet zo vreemd dat dit gebeurt, in mijn ogen is onze hele maatschappij en de systemen waarin we leven vaak gebaseerd op angst. Ik zie het als uitdaging om steeds weer voor liefde te kiezen. Uiteindelijk kan dit leiden naar een vrediger stervensproces.



9

afscheid nemen

Afscheid nemen van naasten is misschien wel het allermoeilijkst. Zij die je het best kennen, die je geheimen weten, er altijd voor je zijn, waar je voor door het vuur gaat. Je eigen kinderen die je groot hebt gebracht en hebt zien opgroeien. Wat wil je nog tegen hen zeggen? Wat is misschien onuitgesproken en verdient nog aandacht?

Vorbereiden op de dood is ook onafgemaakte zaken oplossen. Soms is er teveel gebeurd en kan dat niet meer, soms is het noodzakelijk om *peace of mind* te vinden. Schrijf je brieven aan hen die je aan het hart gaan? Neem je een videoboodschap op die ze na je overgaan mogen bekijken? Of heb je de energie nog om af te spreken en ruimte te maken voor contact en verbinding met de ander? Uit te spreken wat dwars zit of te uiten wat jullie liefde voor elkaar bezegelt?

Misschien voel je nog wrok, verdriet, gevoelens van gekwetst zijn. Vergeving kan een krachtige *tool* zijn. Het mooie is dat je daar de ander niet per se bij nodig hebt. Dus ook als je *issues* met je moeder had die inmiddels al lang overleden is, of als je een nare vechtscheiding achter de rug hebt, vergeving is de methode om zaken die je niet meer dienen, los te laten. Vergeving beoefen je voor jezelf, met jezelf, naar de ander toe. En jezelf vergeven voor wat jij de ander (of jezelf!) hebt aangedaan, kan het verschil maken in hoe je je leven afrondt.

Wat je ook kiest, dat wat bij je past en vanuit je hart komt is altijd goed. Vorbereid op weg...

“

Jaren geleden, toen ik door een nare gebeurtenis genoodzaakt werd om een vriendschap in mijn vrijwilligerswerk te beëindigen, heb ik een ongecensureerde brief geschreven om voor mijzelf afscheid te nemen van hem. Deze deed ik niet op de post maar rolde het in een glazen fles en gooide het in zee. Ik kwam daarmee in het reine met mijn gevoel van onmacht in de ontstane situatie tussen ons en kon hem op deze manier goed loslaten. Ik kon er vrede mee hebben en het afronden.

~ Ginny Warner

”



tip

Wanneer je met onafgemaakte zaken zit, is een - al dan niet te posten - brief een manier om in vrede verder te kunnen. Als er teveel is gebeurd en je de ander er niet bij kan of wil betrekken, dan fungeert een brief schrijven wellicht als een helend alternatief van afscheid nemen. Schrijven als ritueel om los te laten.

Wanneer je besluit de brief echt te posten, bedenk dan goed of het nut heeft en of je de ander niet onnodig kwetst. Moeilijke kwesties bespreek ik liever persoonlijk *face to face* en niet via tussenkomst van een brief of een beeldscherm. Samen een kop thee drinken lost vaak meer op. Contact via een brief, e-mail of app-bericht mist toch alle intonatie en lichaamstaal.

Frustraties opschrijven of hardop uitspreken is sowieso een heel goede manier om met emoties om te gaan. Aan den lijve heb ik ondervonden dat het vasthouden ervan fysieke pijn kan veroorzaken. Ik vond het dan ook wonderlijk om te ervaren dat door het uiten van emoties ik de lichamelijke pijn letterlijk voelde wegtrekken. Emoties mogen er zijn, altijd nog beter dan ze wegstoppen of dat zij schade berokkenen aan degene op wie we de emotie richten. Hoe we omgaan met onze emoties blijft altijd onze eigen verantwoordelijkheid, niet die van de ander.



10

dankbaarheid voelen

In de 'laatste' levensfase kan het zijn dat je terugkijkt op je leven en beseft wat er mooi en minder mooi aan was. Betekenis vinden wordt dan extra belangrijk om in te kunnen zien dat je leven zin had. Herinneringen aan wat je in je leven hebt neergezet, ervaringen die je met dierbaren hebt kunnen delen, mijlpalen die je raakten en waar je je intens gelukkig voelde.

Op de een of andere manier blijven negatieve ervaringen bij veel mensen langer hangen of hebben we er zelfs een gewoonte van gemaakt in de vorm van klagen. Dankbaarheid beoefenen is een goed tegengif hiervoor en heeft bijzonder mooie effecten, van het versterken van onze relaties met anderen tot het verbeteren van onze mentale gezondheid.

Inzien van ons geluk in het leven, van onze geboorteplek in een rijk deel van de wereld, alsook de verbindingen die we met mensen zijn aangegaan. Wat anderen voor jou hebben gedaan, wat jij voor je naasten en je omgeving hebt kunnen betekenen... Bewust worden van waar je dankbaar voor bent in het leven heeft zelfs de kracht om de negatieve ervaringen te transformeren.

“

In mijn leven ervaar ik veel dankbaarheid. Dankbaar voor het werk dat ik kan en mag doen. Dankbaarheid van cliënten en hun familie voor wat ik beteken in de zorg voor hen. Als ik naar mijn leven tot nu toe kijk, dan voel ik ook dankbaarheid voor de nare gebeurtenissen. Want eigenlijk kwam daar altijd wel iets moois uit voort. Ontmoetingen die ik anders niet had gehad, grote levenslessen die ik heb geleerd en het besef dat gelukkig zijn niet zonder lijden bestaat.

~ Ginny Warner

”



tip

Iedere dag opschrijven of bedenken waar je dankbaar voor bent, is een transformerende beoefening. Wanneer je er tijdens je leven een gewoonte van maakt, zul je merken dat je positiever in het leven komt te staan en je bewust wordt van de waarde ervan.

Wat zou er in jouw *lucky life*-boekje komen te staan? Wat geeft en gaf jouw leven zin en wat maakte het dan zo betekenisvol? Maak dagelijks tijd om hierbij stil te staan. Het kunnen ook de kleine dingen zijn natuurlijk. Zoals een bloem in de tuin die staat te stralen, een lief telefoontje van je goede vriendin, een attent iemand die je voor laat gaan bij de kassa en waar je een leuk gesprek mee aanknoopt. Lees ook eens terug wat je hebt opgeschreven. Ik vind het heel inspirerend en vaak ook grappig te lezen waar ik een tijd geleden vrolijk van werd.

Misschien verwacht je dat besef van al het moois, het juist moeilijker maakt om het leven los te laten. Toch kan dankbaarheid ook tot tevredenheid en aanvaarding leiden. Een gevoel dat het zo goed is.



11

vredig overgaan

Wanneer ons lichaam steeds meer functies gaat verliezen, komen we op bed te liggen aan het eind van ons leven en worden we - net als aan het begin van ons leven - compleet afhankelijk van de zorg van anderen. Zoals de zorg voor het lichamelijke van belang is om rustig te sterven, is zorg voor het mentale, geestelijke en spirituele aspect net zo belangrijk. Over het algemeen kunnen we het lichaam best goed lezen; als iemand pijn heeft dan zien we een grimas, gebalde vuisten of horen we gekreun en daarop anticiperen we dan.

De staat van geest is een aspect dat moeilijker waar te nemen is. Want, wat gaat er in iemands binnenste om? In de innerlijke wereld? Bij leven is dit al moeilijk te peilen bij de ander, laat staan op het sterfbed wanneer we steeds meer functieverlies ervaren.

Volgens misschien wel alle wijsheidstradities en religies staat een kalme geest garant voor een goed overgaan. Aandacht hiervoor is dus belangrijk. Meditatie, yoga en mindfulness zijn enkele methodes die een kalme geest kunnen bewerkstelligen. Stabiliteit ten tijde van wat er dan ook gebeurt. Ben je hier bekend mee, dan is er geen betere voorbereiding op het sterven dan dat.

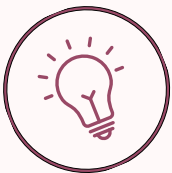
Vredig en in vertrouwen de Reis kunnen aanvangen kan dan een levenservaring worden als alle anderen. Iets waarop we onszelf iedere dag kunnen voorbereiden.

“

Ik zie meditatie als het allergrootste cadeau dat ik ooit aan mijzelf heb gedaan en het grootste geschenk dat ik van iemand mocht ontvangen. Wanneer ik dagelijks mediteer, kan ik veel beter omgaan met verstorende emoties. Ik voel me beter in mijn vel, ik kan heel goed met stressvolle situaties omgaan en voel ook vrijheid en meer bewustzijn. Zowel overdag als 's nachts. Het rusten in mijn ware essentie, in wie ik werkelijk ben, is een beoefening die ik mijzelf meer en meer eigen wil maken. De spaarzame momenten dat ik het ervoer, was het als onbegrensde, oneindige liefde, vrede en gewaarzijn. Los van iedere vorm van beperking of tastbaarheid. Mijn meditatieleraar legde me uit dat het rusten in onze ware essentie kan zorgen voor een kalme transitie naar een volgende staat van zijn. Grote leraren ervaren doodgaan zelfs als het eenvoudig verwisselen van kleding. Het besef van onze enorme potentie als mens motiveert me om meditatie nooit meer op te geven.

~ Ginny Warner

”



tip

Meditatie is de ultieme voorbereiding op de dood. Ieder moment van ons leven, dag en nacht, kunnen we oefenen in het aanwezig zijn. En dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan... weet ik uit ervaring! Zorgen maken over de toekomst, schuldig voelen over dat wat is geweest, beide emoties leiden af van het hier en nu. Mocht het mogelijk voor je zijn, vind dan een authentieke meditatieleraar die jou echte meditatie kan leren. Met echte meditatie bescherm je je geest in moeilijke tijden en je ontwikkelt er je schitterende menselijke kwaliteiten mee.

Meditatie kan in het stervensproces bijdragen aan het loslaten van onder andere alles waarmee we ons geïdentificeerd hebben en afscheid van moeten nemen. We zijn per slot van rekening niet ons lichaam, we bewonen het slechts tijdelijk in deze bestaanswereld. Tijdens het sterven laten we ons lichaam los en door te verblijven in onze pure essentie, in wat we werkelijk zijn, wordt sterven minder krampachtig, minder pijnlijk.



mij aan je zij

Gratis voor jou van mij

Heeft dit e-boek je geïnspireerd of heb je vragen? Ben je benieuwd naar meer? Ik ga graag de verbinding met je aan om te zien wat we voor elkaar kunnen betekenen.

Plan een gratis 30 minuten Online Ontmoeting in om kennis te maken, geheel vrijblijvend. Ik luister graag naar jouw verhaal.

Kom je niet meer in aanmerking voor curatieve behandelingen en zou je graag in contact willen komen met andere vrouwen in de laatste levensfase? Mail me op ginny@zorgnomade.nl, dan nodig ik je uit in mijn besloten Facebook groep.

Graag verwelkom ik je in m'n online sessie Aandacht voor Aanvaarding, wanneer je van de eerste schrik bekomen bent en worstelt met het slechtnieuwsgesprek en wat er komen gaat.

Wil je graag even een moment van rust inbouwen in je toch al hectische leven van ziekenhuisbezoeken, ellenlange wachttijden of druk geregeld? Zoek samen met mij de stilte op in een online berustingssessie Moment Met Mij (individueel) of Samen Stil Zijn (in een groep).



Vorbereiding op Verandering

Daarnaast geef ik een intensieve online driedaagse Vorbereiding op Verandering. Hiermee word je je bewust van je angsten en verlangens en maak je een begin met je eigen voorbereiding. Ik nodig je uit om in kaart te brengen wat voor jou van belang is in het proces van naderend afscheid. Met als gevolg een helder overzicht en meer rust.

Vredig in Vertrouwen

Wil je mijn persoonlijke ondersteuning in het volledig voorbereiden op je afscheid? In mijn 3 maandentraject Vredig in Vertrouwen kijken we samen naar wat je nodig hebt om met innerlijke rust te zijner tijd je Reis aan te vangen. Kortom: ik sta je bij. Ik vertel je niet hoe het moet maar geef juist ruimte voor jouw eigen proces en waarheid.

Tijdens het traject maak ik gebruik van zowel complementaire als contemplatieve zorg. Wekelijks ontmoeten we elkaar online en tweewekelijks kom ik bij je thuis voor mijn zogenaamde zorgzaamheden. Zoals hand- en voetmassages, aromazorg en ontspanningsoefeningen. Je ontvangt diverse werkboekjes die je op weg helpen in je voorbereiding op afscheid.

Ik loop vanuit liefdevolle aandacht een stukje met je op en ben er echt voor jou om je te ondersteunen op mentaal, fysiek, sociaal en spiritueel gebied. In goed overleg stellen we jouw traject op maat samen, gericht op je behoeften en wensen. Vanzelfsprekend met respect voor je eigen regie en oog en aandacht voor je naasten.

Mag ik jou ontmoeten?
Ik ondersteun je graag.





Zorgnomade

Ginny Warner
Palliatieve Zorgprofessional

ginny@zorgnomade.nl
06 - 11 38 73 43

Volg Zorgnomade online



ZORGNOMADE



INSTAGRAM



FACEBOOK



LINKEDIN



TWITTER