

Vervuld oud worden, vredig sterven

Een spirituele visie, een praktische gids voor thuis

voor ouderen, naasten en mantelzorgers

Colofon

ISBN: 978 94 6365 848 5

1e druk 2026

© 2026, Bart van Baarsen

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Vervuld oud worden, vredig sterven

Een spirituele visie, een praktische gids voor thuis

voor ouderen, naasten en mantelzorgers

Bart van Baarsen



Inhoud

Voorwoord door Marianne Smit-Weber	9
Ten geleide: Wel of niet voorbereiden op de ouderdom en de dood?	11
Deel 1 Vervuld oud worden	17
1 Ouder worden en sterven als één doorgaand ontwikkelingsproces	19
1.0 Reflectievragen	19
1.1 De naar buiten en naar binnen gerichte kracht in de natuur en in de mens	19
1.2 De fenomenen in de ouderdom	21
1.3 Thema's of opdrachten van de ouderdom	23
1.4 Hoe verhouden ouderen zich tot hun leven(ssituatie)?	26
1.5 Vruchten van de ouderdom	31
1.6 De ouderdom is een schakel in één doorgaand ontwikkelingsproces	33
2 Hoe wil je oud worden en wat kun je zelf daartoe bijdragen?	35
2.0 Reflectievragen over 'Hoe wil je oud worden en wat kun je zelf daartoe bijdragen?'	35
2.1 De veranderde positie van ouderen en ouderenzorg in de maatschappij	35
2.2 Zelfredzaamheid en het welbevinden in de ouderdom	42
2.3 Wat bepaalt dat je je nog fijn voelt en je leven nog zinvol vindt?	52
2.4 Tips om je fijn te blijven voelen en je levenszin te behouden	69
3 Manieren, niveaus en de vruchten van terugblikken op je leven	79
3.1 Waarom terugblikken op je leven?	80
3.2 Hoe blik je terug op je leven?	82
3.3 Zelf doen, uitbesteden of met hulp?	85
3.4 Reflectievragen	85
4 Praktische zaken	87
4.1 Testament, levenstestament en je uitvaartwensen	87
4.2 De medische wilsverklaring	90
4.3 Digitale nalatenschap	98
4.4 Administratie voor derden geordend maken	98
4.5 Ontspullen: je spullen loslaten en je huis opruimen	99
4.6 Mantelzorg, wegwijs in zorgland en tips voor mantelzorgers	101

4.7	Woningcheck: is je woning geschikt tot je dood?	115
4.8	Bijblijven met de computer: een noodzaak voor goede zorg en contacten in de toekomst!	119
4.9	Zaken die in de kwakkel- of kwetsbare fase handig zijn om te regelen	122
4.10	Reflectievragen	125
4.11	Tips voor naasten en mantelzorgers met betrekking tot de praktische zaken	125
	Afsluitende terugblik op Deel 1 over de ouderdom	127
	Deel 2 Vredig sterven, vredig afscheid nemen	129
5	De positie van sterven, de dood en het hiernamaals in de maatschappij	133
6	Het emotionele proces bij sterven en zijn universele thema's	143
7	Het fysieke proces van sterven	157
8	Het stervensproces: een uniek, bijzonder en spiritueel gebeuren	165
8.1	De wereld of sfeer waar stervenden regelmatig in vertoeven	168
8.2	Wat gebeurt er spiritueel in de stervensfase?	171
8.3	Reflectievragen over sterven en de dood	179
9	Hoe om te gaan met stervenden?	180
9.1	Behoeftes van mensen in de laatste fasen	180
9.2	Hoe om te gaan met de belastende symptomen in de stervensfase?	190
9.3	Het lijden van de stervende en de naasten	199
10	De waarde van natuurlijk sterven, palliatieve sedatie en euthanasie	205
10.1	Palliatieve sedatie	208
10.2	Euthanasie en zelfdoding	219
10.3	Functie van de belastende fenomenen in de stervensfase	221
10.4	Bewust Stoppen met Eten en Drinken (BSTED) en het stoppen van medische hulpmiddelen	221
10.5	Reflectievragen op sterven	223
11	Vredig sterven, vredig afscheid nemen	224
11.1	Sterven als proces	224
11.2	Hoe wil je doodgaan, hoe wil je herinnerd worden?	225
11.3	Vredig sterven: hoe realiseer je dat?	226
11.4	Spirituele stervensbegeleiding	235

12 Vredig afscheid nemen van de stervende, loslaten en verdergaan	242
12.1 Vredig afscheid nemen van de stervende	242
12.2 Na het overlijden	248
12.3 Rouwen, loslaten en verdergaan	258
 Dankwoord	 261
 Bijlagen:	 263
Bijlage 1 Websites, boeken en organisaties over levenseindezaken	263
Bijlage 2 Zorg thuis: hoe is het geregeld en praktische tips voor mantelzorgers	270
Bijlage 3 Visies op rouw en verliesverwerking	283
Bijlage 4 Levenseindetrajecten op basis van ziektebeelden	286
Bijlage 5 Medische visie op een (terminale) delier	292
Bijlage 6 (Niet-)Belastende symptomen bij het stervensproces	294
Bijlage 7 De verschillende visies over wat er na de dood gebeurt	302

Voorwoord

Dit boek is een kunstwerk, te vergelijken met de gigantische werken van Anselm Kiefer: wanneer je het werk nauwkeurig van dichtbij bekijkt, lijkt je in een enorme hoeveelheid ogenschijnlijk chaotische kleuren te belanden. Wanneer je meer afstand neemt, dan komt het kunstwerk als geheel in beeld en wanneer je dan blijft kijken, zie je dat er overal goud verstopt zit. Soms is het goud opvallend en soms moet je er echt naar zoeken.

Zo is het mij ook vergaan met dit boek: aanvankelijk werd ik overspoeld met informatie rond het proces van de ouderdom en het sterven, maar toen ik wat afstand nam en het als een geheel ging zien, verdwenen de details en begon ik het goud te ontdekken.

De ouderdom is de bekroning van je leven en de meeste mensen sterven vredig! Het is alleen de onbekendheid tegenwoordig die ons er vaak van afhoudt de schoonheid ervan in te kunnen zien.

Door dit boek te lezen voel ik me rijker en beter voorbereid, maar ook opener voor de oneindige intelligentie van het leven, die voelbaar wordt wanneer je écht aanwezig kunt zijn met wat er is, elk moment opnieuw.

Dankjewel Bart, vooral voor ons laatste gesprek, waarin de simpele werkelijkheid helder werd, dat het witte doek, waarop ons leven zich afspeelt, tijdloos, vormloos, altijd aanwezig is. Daar kun je niet uit weg... wat een geschenk!

Marianne Smit-Weber (1949)

Auteur en medeauteur van *Brieven van mijn vader*, *De pelgrim Kamanita* en *Kleine Liebe ist Grosse Liebe*

Ten geleide: Wel of niet voorbereiden op de ouderdom en sterven thuis?

Door welke bril kijken we naar de ouderdom?

Ik werk sinds begin 2016 parttime in de thuiszorg en daar kom ik veel ouderen tegen. Ik heb lange tijd als vitale oudere naar de situatie van kwetsbare ouderen gekeken. Ik zag de aandoeningen en de beperkingen als een enorme verlaging van levenskwaliteit en zag daardoor tegen deze fase van de ouderdom op. En met mij velen. Hoe vaak hoor ik vitale mensen niet zeggen, dat als ze dement of afhankelijk worden, de regie kwijtraken of door aandoeningen geen kwaliteit van leven meer ervaren, het van hen niet meer hoeft! Dat ze dan euthanasie een optie vinden!

Maar klopt dit beeld van de ouderdom wel? ‘Twee derde van de 80-plus-sers is helemaal niet kwetsbaar’ volgens Hanna Willems, internist ouderengeneeskunde en voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie (NVKG)¹. Deze ouderen voelen volgens haar wel dat ze ouder geworden zijn (de grote meerderheid heeft last van meerdere aandoeningen en hebben dus beperkingen), maar voelen zich niet ‘kwetsbaar’. Hoe voelen ze zich dan, vroeg ik me af. Ik moest denken aan wat mijn moeder me ooit zei: ‘Ik ben nog steeds dezelfde als toen ik jong was’. Mijn moeder was niet gelovig of filosofisch, maar ze duidde op een leeftijdsloos aspect van de mens. Kennelijk kun je het goed hebben ook al wordt het lichaam ouder. Dus geniet van de ouderdom zou je zeggen!

Tegelijkertijd gaan we een keer dood. Het tijdsverloop tussen ‘geen kwetsbaarheid ervaren’ en sterven kan acuut en zeer kort zijn, maar de meeste mensen ervaren een langere periode waarbij de beperkingen dusdanig worden, dat ze wel degelijk een (groot) verlies van kwaliteit

1 Zie het artikel *Komt ouderdom echt met gebreken* in het ANBO-PCOB-magazine jan/febr. 2024 of hun website.

van leven ervaren. De duur van deze fase loopt zeer uiteen van weken tot jaren. En op dit traject is onze beeldvorming gebaseerd over hoe ongemakkelijk de ouderdom is. Maar is dit beeld dan wel volledig en juist?

Het werken met ouderen deed me een heel andere kant van ouderdom leren kennen. Ik begon de voordelen en de vruchten van de ouderdom te herkennen en kreeg een glimp te zien van het geheim van vredig en gelukkig oud worden ondanks het kwakkelen en de beperkingen. Ik werd geprikkeld door het geheim. Het viel op een tijdloos verlangen in me dat na mijn pensionering sterker in me leefde. Zo ging ik op zoek en kwam dit boek tot stand.

Controle of common sense?

De toekomst is onvoorspelbaar

Toen ik met iemand over mijn visie op de ouderdom aan het praten was, zei hij opeens: “De ouderdom bestaat niet!” Ik begreep hem meteen. Hij bedoelde dat je lichaam ouder wordt, maar je wezen niet. Richt je op het Leven, vier het leven, was zijn devies! Waarom je bezighouden met een toekomst die toch altijd anders uitpakt dan je denkt? Daar had hij een punt. Was dit te veel controle? Legde ik in dit boek te veel nadruk op een ouderdom getekend door beperkingen met het gevaar dat het de bezorgdheid voedt? Pers ik de levenslust er zo uit? En dat is nu juist het laatste wat ik beoog, ging door me heen.

Mijn dilemma

Ik worstelde al een tijdje met dit dilemma. Enerzijds mijn ervaringen met oudere mensen, waardoor het me duidelijk werd dat we ons moeten voorbereiden, anderzijds dit levensprincipe. Totdat ik het Tibetaanse dodenboek tegenkwam. Dat zegt dat het raadzaam is om (al jong) je voor te bereiden op je dood en dat dit geen morbide onderneming is, maar een teken van spirituele rijpheid en wijsheid. Het raakte me. En toen zag ik in een flits hoe het zat.

Je attitude is de sleutel

Het gaat om je attitude en je manier van kijken. Daar zit hem de kneep. De gedachte in filosofische stromingen als het Tibetaanse Boeddhisme is dat, als je je met het fenomeen van de dood bezighoudt, je hierdoor tot diepere inzichten kunt komen over wat het leven in essentie is. Dat het leven zo veel grootser, intenser en magischer is dan we normaliter beleven. Dat te ervaren, dat van binnen te weten en dat steeds meer in je leven te integreren, daar gaat het uiteindelijk om! De eerdergenoemde stromingen houden zich om die reden meer filosofisch met de dood bezig dan zo heel praktisch als in dit boek. Toch sluit het een het ander niet uit, als je het met de juiste attitude doet.

De vruchten van het je bezighouden met je eigen ouderdom en dood

Mensen blijken niet geneigd te zijn om zich met de laatste fase van hun leven bezig te houden. Er zit vaak weerstand op of angst. Mijn ervaring is dat door je met heel praktische zaken rondom ouderdom, sterven en dood bezig te houden, al je vervormde ideeën, verkeerde aannames en bijbehorende bezorgdheden, weerstanden en angsten opkomen. Dat is in eerste instantie niet leuk, maar het kan je heel veel opleveren als je die durft te zien en te voelen en op hun waarheid verifieert. Dan kun je loslaten wat je niet dient. Als je dan opnieuw, maar dan neutraler en met meer kennis van zaken, naar deze zaken kunt kijken, kun je tegelijkertijd praktisch je voordeel doen met deze oefening.

Het gaat hierbij om een neutraal punt te vinden tussen de weerstand om je hiermee bezig te houden enerzijds en (te veel) bezorgdheid anderzijds. Maar dit is pas mogelijk als je eerst je eigen gevoelens, weerstanden en ideeën hierover hebt doorleefd en gezien voor wat ze zijn.

Dus ja, nu kan ik weer met heel mijn hart zeggen: met de juiste attitude is het heel zinvol om je bezig te houden met je eigen ouderdom en sterven!

Mijn proces: een omkering in mijn kijken en denken

Toen ik met het schrijven over de ouderdom begon, besepte ik dat ik nog maar aan het begin van de ouderdom stond en dat sommige punten van mijn boek bij mezelf nog moesten groeien. En toch worstelde ik af en toe met de vraag: voel ik zelf wel de boodschap van mijn boek 'Hoe wil je oud worden en wat wil je daarvoor doen?'. Nee, ergens niet. Wel praktisch, want op dat gebied was er geen twijfel. Ik ben begonnen met allerlei praktische zaken te regelen, zoals mijn (levens)testament en mijn huis en tuin aanpassen, maar verder dan het praktische ging ik niet. Achteraf zeg ik: ik voelde het nog niet in mijn wezen. Ik bleef feitelijk gewoon mijn levensstijl en leventje houden en qua attitude veranderde er in mij niets. Dat wrong wel ergens. Ben ik dan wel de juiste boodschapper van dit boek? Ik heb er een paar keer op gereflecteerd, maar het raakte me niet, het leefde ergens niet. Maar dat veranderde door een 'shift' in mij, veroorzaakt door een combinatie van een workshop en een longontsteking.

Ik deed een workshop met mijn broer over familieconstellaties. Daarin kreeg ik beelden over vroeger en over mijn vader en moeder. Emoties kwamen omhoog. Ik voelde dat er iets in me verschoof in mijn verhouding tot zowel mijn vader als mijn moeder. Ik voelde me krachtiger en vrijer naar hen toe na afloop. Achteraf denk ik dat daarbij ook enkele verinnerlijkte waarden van mijn vader en moeder (prestatiegerichtheid, volhouden tot het eind, je moet mannelijk zijn, etc.) losgelaten werden.

Ik was gedurende de workshop verkouden geweest en daags na de workshop werd dit erger. Ik kreeg uiteindelijk een longontsteking. In de herstelperiode vroeg ik mezelf af: waarom deze longontsteking? Ik had een paar keer in mijn leven longontsteking gehad, maar altijd als ik te veel en te intensief gewerkt had, dus als ik geen lucht meer in mijn leven had. Maar dat herkende ik nu niet helemaal. Het antwoord kwam een paar dagen later. Het begon als een onbestemd gevoel, maar werd later een duidelijke gedachte. Ik was klaar met mijn oude leven, geregeerd door masculiene waarden en gedrag, waarbij werken en presteren voorop stonden. De disbalans tussen mijn masculiene en mijn feminie-

ne pool was al twintig jaar een thema in mijn leven. Daar had ik al wel stappen in gezet. Maar ‘mijn laatste roepie’, zoals ze in het oosten zeggen, had ik nog niet opgegeven. Het mannelijke in mij was nog steeds de dominante pool in mijn manier van doen en laten. De workshop had meer balans tussen mijn polen gerealiseerd en de longontsteking maakte dat er oude energie opgeruimd werd. Het voelde alsof er iets nieuws geboren wilde worden.

De workshop en de inzichten door de longontsteking maakten een oud verlangen in me wakker. Het uitte zich in de vraag: ‘waar leef ik voor?’ en vervolgens kwam toen de vraag ‘wat wil ik met mijn laatste levensfase?’. Dit voelde opeens heel levend in me. Het was alsof ik wakker geworden was en me duidelijk werd dat er een koerswijziging in mijn leven of levenshouding nodig was. Ik wilde meer het Leven leven, meer dienstbaar zijn aan het leven in plaats van alleen maar ‘mijn eigen ding doen’. Dat vervulde me niet of maar kort en oppervlakkig. Dit verlangen was niet nieuw, maar het kreeg onvoldoende prioriteit door de waan van de dag. Maar nu was het anders. Het besef dat ik begon aan de laatste levensfasen, plaatste de vraag in een ander perspectief. Juist omdat ik de dood zoveel om me heen heb meegemaakt, zowel privé als bij mijn cliënten, voelde ik opeens veel meer urgentie bij deze vraag (of was het zoals een vriendin zei, een natuurlijk verlangen?). Dit inzicht kreeg ik pas aan het eind van het schrijven van dit boek. Ik kan dus nog niet zeggen hoe het doorgewerkt heeft. Maar het vervult me en ik ben blij dat ik me nu honderd procent congruent voel met de boodschap van dit boek!

Bart van Baarsen
Zomer 2025

Deel 1

Vervuld oud worden

*De ouderdom: doodlopende weg of
de bekroning van je leven?*

Hoofdstuk 1

Ouder worden en sterven als één doorgaand ontwikkelingsproces

1.0 Reflectievragen

Welke aspecten, uitdagingen of beperkingen m.b.t oud worden vind jij het lastigst? Hoe ga je daarmee om?

Zijn er ook goede kanten aan het hebben van beperkingen?

Welke vruchten van de ouderdom herken jij?

Welke betekenis geef jij aan de ouderdom? Welke betekenis geef jij aan de laatste levensfase van je leven?

1.1 De naar buiten en naar binnen gerichte kracht in de natuur en in de mens

Toen ik ca. 20 jaar oud was, begon ik de natuur anders te beleven, vooral in de lente. Ik werd geraakt door het proces van opengaande knoppen. Alsof een onzichtbare kracht de knoppen opende. In korte tijd vouwden de eerst zo tere samengevouwen blaadjes groen zich open. Ze vonden kunstig de beste stand voor licht in het bladerendek en groeiden snel tot een volwassen bladloot. Zolang de knop een knop was, zag je niet wat het zou gaan worden en nog geen paar weken later had zich een enorme loot met bladeren gemanifesteerd, die zijn plek in het gehele bladerendek van de boom had gevonden en bijdroeg aan het geheel.

Ik ervoer iets van een enorme levenskracht en intelligentie die zich via de bladontwikkeling openbaarde en manifesteerde. Ik volgde dit proces gedurende een seizoen en ervoer de bloeifase als de climax van dit

proces. Daarna werd het anders. De vruchtvorming kwam en de vrucht werd rijp. Na het loslaten of vallen van de vrucht, zag ik dat het leven zich begon terug te trekken. Het blad viel daardoor van de boom, de sapstroom stopte en de boom ging in rust. In de winter waren de bomen kaal en hoewel ik dan zeker ook het wezen van een boom kon voelen, was die enorme levenskracht niet meer zo voelbaar. Ik ervoer dit proces als een soort dans.

Deze beweging van naar buiten gaan, tot een hoogtepunt komen en dan weer zich terugtrekken, zie je overal in de natuur. Zo is er eb en vloed, dag en nacht, zomer en winter. Je kunt het ook bij mensen zien. Bij mensen kun je er op meerdere niveaus naar kijken, zowel op het niveau van het gehele menselijke leven als op het niveau van bijvoorbeeld een talent of interesse.

Zo weet ik nog goed dat toen mijn neef zijn middelbare school had afge maakt, hij opeens aangaf dat hij economie wilde gaan studeren. Ik had tot dan toe geen enkel teken hiervan gezien. Voor mij was dat ook zo'n knop die opeens openging en zijn vakgebied en werk later waren samen de loot die zijn plek innam in het geheel, in dit geval de maatschappij. Een interessegebied kan in de ouderdom van nature weer minder worden en kan zelfs geheel verdwijnen, is mijn ervaring met ouderen. Vooral de interesse in het wereldse gebeuren zie ik in de hoge ouderdom minder worden. Een goede kennis van me die altijd zeer maatschappelijk betrokken was en altijd het journaal keek, kon de interesse hiervoor op het laatst niet meer opbrengen. Een professor die tot op hoge leeftijd artikelen in zijn vakgebied schreef en las, begon zich meer en meer in geloofszaken te verdiepen en de interesse in zijn vakgebied was verdwenen.

Tot een aantal jaren geleden was ik het meest gefascineerd door de lente-kracht, beter gezegd de naar buiten gerichte kracht van dit proces, maar sinds ik ouderen verzorg, begin ik ontzag en oog voor de terugwaartse of naar binnen gerichte kracht te krijgen. Deze vermindert weliswaar de levenskrachten, maar net zoals de naar buitengerichte kracht tot een fysieke vrucht leidt, leidt de naar binnen gerichte kracht ook tot een vrucht,