

Nieuwsbrief Wederzijds – herfst 2012



Het is volop herfst: een tijd van loslaten, van bezinnen, naar binnen keren.

De bomen verliezen hun blad, de planten sterven af. Het leven trekt zich terug in de aarde. De baan van de zon reikt niet meer zo hoog. Het zonlicht krijgt een milde glans.

Kijkend naar de natuur kunnen we plotseling geraakt worden door een bijzondere lichtval. Er lijkt een geheim op te lichten vanuit de aarde, dat dit sterfproces van de natuur doorlicht.

De stille wereld van de gestorvenen is dichtbij.

Van het bestuur

Ingrid Deij

In juni van dit jaar namen we afscheid van Maria Muijderman. Zij heeft zich om persoonlijke redenen teruggetrokken uit het bestuur. Bij de voorbereiding van onze laatste twee conferenties heeft zij zich enorm ingezet. We zijn Maria dankbaar voor haar toewijding en inzet voor Wederzijds!

In deze Nieuwsbrief stelt Rob Emous zich voor, hij kwam in de herfst van 2011 het bestuur versterken. We hopen in de komende maanden het bestuur weer voltallig te maken. Inmiddels zijn we samen ook volop bezig om plannen te maken voor 2013. Wanneer die concreter worden, hoort u het van ons.

Inhoud van deze Nieuwsbrief

Traditioneel worden rondom Allerzielen, op 2 november, de gestorvenen herdacht. Er worden tal van herdenkingen, gedenkstondes en activiteiten op kerkhoven georganiseerd. Op de agenda vindt u enige aankondigingen daarvan. De aankondigingen worden ingeleid en afgesloten door twee spreuken van Rudolf Steiner, die resp. vanuit het perspectief van de nabestaanden en het perspectief van de gestorvene gedacht zijn. Inhouden om in deze tijd mee te leven.

Rob Emous schrijft over ervaringen op een congres van Studie Arena, en over de laatste levensfase van een heel oude dame. Van Gerard Reijngoud kunt u een meditatief stuk lezen over een gedicht van Gerrit Achterberg. Nieuw is de rubriek 'Boeken', waarin dit keer een bespreking van 'Met de doden leven' van Arie Boogert en een aankondiging van het nieuwe boek van Renée Zeylmans 'Na de dood'.

Even voorstellen...

Rob Emous, bestuurslid sedert november 2011.

Geboren in 1946, heb ik na de middelbare school enkele jaren gevaren als scheepsklerk bij de Koninklijke Nederlandse Stoomboot Maatschappij (KNSM). Op 21-jarige leeftijd ben ik de verpleging ingegaan en heb sindsdien in de zorg gewerkt. Ik ben nauw betrokken geweest bij de tot stand koming van een antroposofisch verpleeghuis, het Leendert Meeshuis te Bilthoven, waar ik tot mijn pensionering als locatiedirecteur heb gewerkt. Met mijn vrouw Ina zijn wij hierna gestart met een initiatief in Koedijk, Laetidee, waar mensen die zorg behoeven enkele dagen tot weken er even tussenuit kunnen. Ik ben nauw betrokken bij diverse activiteiten van Alzheimer Nederland in Noord-Kennemerland, onder meer bij de organisatie van Alzheimercafé's in de regio en als begeleider bij lotgenotengroepen. Wij hebben drie kinderen en zeven kleinkinderen in binnen- en buitenland. Het is een heel mooie ervaring om naast de zorg voor de oudere mens, ook te mogen genieten van het jonge leven! Toen ik gevraagd werd om mee te doen in het bestuur, heb ik hier wel even over moeten nadenken. Zou ik hier wel voldoende energie en tijd voor hebben? Zeist of Driebergen, waar de bestuursvergaderingen plaats vinden, ligt tenslotte niet naast de deur... Na rijp beraad heb ik besloten om volmondig ja te zeggen. De doelstelling en uitgangspunten spreken mij zeer aan evenals het werken in een team. Er samen voor gaan, dat kost niet slechts tijd en energie, maar levert heel veel op! Tijdens mijn werk in het Leendert Meeshuis heb ik het belang van goede levenszorg mogen ervaren. En er is een grote behoefte aan kennis en informatie bij mensen, die dagelijks met de dood te maken hebben. Ik wil graag mijn steentje bijdragen aan de praktische vertaling van het antroposofische gedachtegoed in deze.

Wederzijds op landelijk congres "Palliatieve zorg, van autonomie naar afhankelijkheid".

Ina en Rob Emous

De zorg in de laatste levensfase voor mensen met dementie of een verstandelijke beperking stond centraal op het landelijk congres van Studie Arena (zie: www.studiearena.nl), dat gehouden werd op 10 september j.l. in Lunteren. Ina en Rob Emous verzorgden namens Wederzijds één van de 35 werkgroepen. Deze werkgroep met de titel "De waarde van rituelen in de palliatieve zorg voor mensen met dementie" werd bezocht door 25 mensen met zeer diverse achtergronden. Als opmaat las Ina een gedicht van Vasalis voor: "De idioot in het bad". Zij gaf een korte inleiding over de antroposofische visie op verplegen. Een mens is meer dan alleen een lichaam, ook de ziel en geest moeten verzorgd worden. Bij de demonstratie van een voetinwrijving werd in de ruimte voelbaar hoe de deelnemers met het ritme van de voetinwrijving meekwamen. Het werd steeds stiller. Een deelnemer sprak na afloop uit, dat hij zich zo ontspannen voelde, dat hij bijna in slaap viel. Daardoor kon hij zich heel goed voorstellen hoe ontspannend het werkt bij een bewoner of een patiënt: "Zo'n inwrijving hoort toch eigenlijk gewoon bij de zorg".

Wat is eigenlijk een ritueel? Een ritueel is een steeds terugkerende handeling, waarbij je precies met elkaar afsprekt hoe de handeling eruit ziet, wat de volgorde van de handeling is, wie erbij zijn etc. Het waarom van een ritueel is ook duidelijk. Is een ritueel hetzelfde als een gewoonte? Nee, het uitvoeren van een ritueel vraagt om bewustzijn. Welke rituelen zijn er rondom de stervensfase? Vanuit zijn werk-ervaring in het Leendert Meeshuis in Bilthoven gaf Rob een aantal voorbeelden: het op een

gegeven ogenblik geen fysiek contact meer hebben, omdat deze mens al zover op weg is naar de geestelijke wereld, het met rust laten van het lichaam direct na het sterven, de wijze van de verzorging van de overledene, het vouwen van de lakens en het leggen van de bloemen in de plooien van de lakens, de herdenking van de gestorvene, de uitvaart, het vieren van Allerzielen...

Hierna was er gelegenheid voor het stellen van vragen. Deze waren zeer divers. Van: 'Hoe doe je dat financieel, als een bewoner op zijn eigen kamer wordt opgebaard, je moet deze plek immers weer zo spoedig mogelijk bezetten?', tot het reinigen van de sterfkamer. Een levendige discussie, die na afloop van de werkgroep nog even doorging.

Rob sloot tenslotte af met de regels van Rabindranath Tagore:

De dood is niet het uitdoven
van het licht
het is slechts het uitdoen van het licht
omdat de dageraad gekomen is.

Samen op weg... een persoonlijke ervaring

Rob Emous

De afgelopen anderhalf jaar bezocht ik wekelijks een zeer oude dame met dementie in het verpleeghuis bij mij in de buurt.

Vanaf de eerste kennismaking met mevrouw was er sprake van contact. Niet zozeer verbaal, maar non-verbaal. Meestal maakten wij een wandeling. Dat wil zeggen, zij in de rolstoel en ik erachter. Halverwege onze wandeling stopten wij voor het gebruik van een kopje koffie en een appeltaartje met slagroom in één van de restaurants op het plein in het dorp. Zij genoot hier iedere keer zichtbaar van en liet dat blijken door een knipoog en een glimlach. De laatste maanden werd mevrouw steeds stiller. Zij kwam steeds minder uit bed. Alles leek haar teveel te worden. Mevrouw kreeg pijnstillers en het uit bed gaan werd afgestemd op mijn bezoeken. Of beter gezegd, ik kwam steeds op hetzelfde tijdstip, zodat men wist, nu kunnen wij mevrouw uit bed halen. Want hoe stil mevrouw ook werd, zij genoot nog steeds van haar appeltaartje met slagroom en ik werd daarvoor "beloond" met een knipoog en glimlach. Maar er kwam een dag, dat ook dit haar teveel was. De eerstverantwoordelijke verzorgende zei mij, dat ik welkom bleef, maar dat mevrouw te broos was geworden om nog uit bed te komen. Spoedig weigerde mevrouw ook te eten en te drinken. Met haar contactpersoon, een kleindochter, werd de situatie van mevrouw besproken en geaccepteerd. Mevrouw kreeg haar verzorging, die uitermate liefdevol en respectvol was.

De sfeer om haar heen ervoer ik als sereen. Op haar kamer aan de wand de kunstwerkjes van mevrouw, bloemen van haar kleindochter en zachte muziek op de achtergrond. Mevrouw zakte steeds verder weg. En in aanwezigheid van haar eerstverantwoordelijke verzorgende is mevrouw heel rustig over de drempel gegaan. Ik mocht afscheid van haar nemen en haar dank zeggen voor de knipoogjes en de glimlachen. Mevrouw bleef op haar kamer tot het moment van de uitvaart. Dit was immers haar laatste huis. En toen haar lichaam het huis werd uitgedragen stond een haag van verzorgenden klaar als een laatste eerbetoon...

Een levensmetafoor

Gerard Reijngoud



Vroege herfst, de tijd van de oogst. Hoe vaak al heeft een ieder niet de kleuren van een appel bewonderd alsof alle voorafgaande seizoenen zich nog eenmaal presenteren in het geel, rood en groen. Heb je ook weleens het houtige steeltje speels tussen je vingers laten rollen en gedacht hoe het mogelijk is dat de vrucht daar een half jaar aan blijft hangen?

Het verdroogde nog steeds herkenbare sterretje van de bloesem aan de onderkant van de appel. Dan tussen steeltje en bloesem het klokhuis met daarin de vijf kamertjes waar nieuwe zaden hun 'huisje' vinden. Ja, in de herfst oogsten wij het resultaat van zomer-, lente- en zelfs winterprocessen. In de geconcentreerde appel is de werkzaamheid ingevouwen van het complexe levensproces waar de wijde omgeving van zon, regen, wind en temperatuur samen met de levende natuur van insecten en vogels de dienst uitmaken. Het grote brede ritme van de jaargetijden vouwt zich naar binnen in de boom met als resultaat de ronde appel. Wijdheid en concentratie, inademen en uitademen, opheffen en uitzinken, uitbreiden en invouwen: een eeuwig doorgaande beweging. Het is opvallend toch dat wij ons die processen meestal pas realiseren als in de herfst de vruchten geplukt worden. Maar ook in de winter, lente en zomer is invouwen en uitbreiden waar te nemen. In de winter nauwelijks te zien maar de werkzaamheid is er wel. Zo zou je ieder jaargetijde een oogst kunnen noemen waar voortdurend doorgaande levens- en ook stervensprocessen plaats vinden. Het hoeft niet altijd herfst te zijn voor een oogst.

Het invouwen en uitbreiden in de tijd houdt nooit op. Het wordt in de natuur zichtbaar aan de appel in de herfst, maar het innerlijk invouwen en uitbreiden is er altijd. Jouw uitbreiden maakt voor een ander invouwen mogelijk. En komt er een antwoord, dan is dat een overstijgend, groter en rijker uitbreiden, in een rustig ademritme.

De tijd vouwt u naar binnen

Ik breid mij om u uit

Met het geheiligd linnen

Mijner onsterfelijkheid

Er kan geen dood beginnen

In deze nieuwe huid

Gerrit Achterberg

BOEKEN

Ingrid Deij



'Met de doden leven' –Arie Boogert
uitg. Christofoor, 2009, ISBN 978 90 6038 642 2

In de laatste decennia lijkt er een kentering in het bewustzijn rondom het sterven te zijn gekomen. In de zeventiger jaren kwamen de eerste berichten over bijna-dood-ervaringen. Elisabeth Kübler Ross is er als eerste in geslaagd om aandacht voor stervenden wereldwijd op de publieke agenda te zetten. In de opkomst van de hospice-beweging, ook in Nederland, kunnen we zien dat een grote groep mensen, vrijwilligers en professionals, zich geroepen voelt om stervenden liefdevol bij te staan. De dood is niet langer 'taboe', wordt niet meer verzwegen. – Tegelijk zijn er velen, voor wie de wereld van de gestorvenen dichterbij is gekomen. Ons bewustzijn lijkt opener, wijder te zijn geworden. Zo kan het gebeuren dat een gestorvene zich spontaan bij je meldt. Het kan het begin zijn van een subtiele vorm van contact. Wat zou je kunnen doen als je vanuit jezelf met een dierbaar mens in contact wil blijven na het overlijden? Kun je dat zomaar doen?

Arie Boogert geeft in 'Met de doden leven' handvaten om je liefdevolle aandacht ook aan gestorvenen te kunnen geven. Hij vat hierin samen wat al in het begin van de 20^e eeuw door Rudolf Steiner, verspreid over vele voordrachten, is gezegd over het hoe en waarom van het verzorgen van het contact. Het is ook een 'warm' boek, gebaseerd op levenslange eigen ervaringen in het contact met overledenen.

Voor gestorvenen maken wij levenden vanzelfsprekend deel uit van hun wereld. Wij kunnen, door innerlijk werk, ervoor zorgen dat deze wereld binnen ons bereik komt, voor ons toegankelijk wordt. We moeten afwachten of zij met ons in contact willen komen. De weg begint met het voorbereiden van je innerlijke ruimte. Dat doe je door je af te zonderen van alle uiterlijke zaken. Het enige wat je dan zal afleiden is wat zich zoal in jezelf afspeelt: gedachten die hun eigen weg gaan, voorstellingen die zich opdringen, gevoelens. Je moet een situatie scheppen waarbij je je innerlijk staande kunt houden, een situatie van ontvangende aandacht. Een en al opmerkzaamheid, waarneming. In die ruimte kunnen geestelijke wezens binnenkomen.

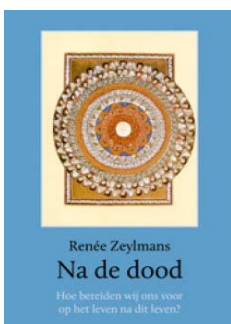
Door het hele boek heen vind je sprekende voorbeelden van ervaringen vanuit dat verwijde bewustzijn, waarin de andere wereld zich meldt. Die schakering aan voorbeelden verbreedt onze verwachtingen rondom dit nog onbekende gebied. Het helpt bij het opbouwen van een innerlijk kader om jezelf te steunen op je weg.

In het hart van het boek staan een aantal spreuken van Rudolf Steiner, die als 'vervoermiddel' voor je aandacht kunnen dienen.

Je kunt een gestorvene ook vragen stellen. De momenten van inslapen en wakker worden zijn daarvoor het geëigende moment. Langzaam leer je je meer openen voor je intuïties – we hebben wel degelijk grenservaringen, maar herkennen ze niet altijd.

Zo kunnen we geleidelijk een 'orgaan' ontwikkelen, we raken betrokken bij wat de ander doormaakt. De band die we daarmee scheppen zal niet meer breken, al kan de verbinding wisselen in intensiteit. Die band tussen levenden en gestorvenen is elastisch en vrij.

RECENT VERSCHENEN:



'Na de dood – hoe bereiden wij ons voor op het leven na dit leven' –
Renée Zeylmans

uitg. Nearchus CV ISBN 13: 978-90-73310-77-3

Renée Zeylmans, psychosociaal therapeut en auteur van boeken over stervens- en rouwbegeleiding, heeft zich lang verdiept in de vraag of er leven na dit leven is. In dit boek wil zij haar bevindingen delen met de lezer. Om het onbekende herkenbaar te maken en dichterbij te brengen. Om vertrouwd te maken wat ons vreemd is.



*Liefde wende zich van hart tot ziel,
hartewarmte strome tot geesteslicht.
Zo nader ik jou,
denkend met geestgedachten,
voelend in jou de liefde van het al,
geestelijk willend door jou
werkelijk één-beleven weven.*

Spreuk voor de gestorvene van Rudolf Steiner

Agenda

Projectgroep Gedenkstone Den Haag

Deze groep verzorgt ook dit jaar verschillende gedenkstonden voor gestorvenen: een euritmieprogramma met een toespraak. Het thema is heen en weer bewegen tussen de wereld van de levenden en die van de gestorvenen. Hoe kunnen wij contact legen, wat kunnen wij vermoeden, welke beelden wellen in ons op? En wat kunnen wij als troostrijke antwoorden in ons opnemen?

Het programma bevat spreuken van Rudolf Steiner, Nederlandse gedichten en het Pater Noster. De muziek bestaat uit oude en moderne gitaarstukken. Reserveren is niet nodig, vrijwillige bijdrage is mogelijk.

- Schoorl: 2 november, 19.30 uur – Valkenlaan 14
- Zeist: 5 november, 20.00 uur – Rafaelzaal, Utrechtseweg 80
- Den Haag: 10 november 20.15 uur – Riouwstraat 1.

Werkgroep Gedenkstone

Open je voor de wereld van de gestorvenen en zoek waar zij te vinden zijn. Wij proberen door euritmie, een inleiding en gesprek al luisterend en sprekend hiervoor een ruimte te scheppen. Iedereen is welkom, vrijwillige bijdrage.

- Haarlem: 10 november, 20.15 – de Borgstichting, Vuurtonstraat 1a

Gedenkstone Breda

De gedenkstone is een levensuur voor de gestorvenen, waarin de draden die ons met hen verbinden vormgegeven worden door muziek, gedicht, euritmie en stilte. *EERBIEDIGEN* is dit jaar daarbij het sleutelwoord voor de gedenkstone. De stille taal van de gedenkstone-euritmiegroep uit Den Haag zal ons helpen het eerbiedigen ook te ervaren. Wij nodigen u uit met familie en/of vrienden voor dit samenzijn. Een bijdrage om dit alles mogelijk te maken kan geschonken worden op de gedenkstone-avond of overgemaakt worden op postbanknummer 9394457, t.n.v. Initiatiefgroep gedenkstone, Breda. Gelieve tijdig aanwezig te zijn, de zaal sluit om 19.30 uur.

- Breda: 3 november, 19.30 uur tot ±21.15 – Minckelerstraat 27

Herdenkingsdienst Stichting EKR

November... tijd van Allerzielen, Halloween, van de herfst. Tijd van loslaten en van de dood. Wij staan, met u, graag stil bij mensen die niet meer op deze aarde zijn en die wij in liefde willen herdenken.

- Amersfoort: 3 november, 16.00 uur – Het Vlinderhuys, B. Wuytierslaan 51.

Herdenkingsstonde voor alle gestorvenen in Gent

In woorden, muziek, zang en euritmie houden wij de herdenkingsstonde voor alle gestorvenen. Op verzoek zullen de namen van de personen die overleden zijn in de periode tussen 1 november 2011 en 31 oktober 2012 voorgedragen worden. Organisatie: Antroposofische Vereniging - ledengroep Gent.

Inkom : vrije bijdrage : richtbedrag 5 Euro

Gelieve de voornaam, familienaam en sterfdatum van de overleden persoon bekend te maken per brief aan Hélène Steyaert, Potaardeberg 14/bus 101, 9820 Merelbeke.

- Gent: 3 november, 20.00 uur – Maria Gorettikerkerk, Blaisantweg 37.
De kerk bevindt zich tegenover de parking van het St.Lucas-ziekenhuis en de tramhalte Spaarstraat van tram 4.

De overledene spreekt:



*In het stralende
voel ik
de levenskracht.
De dood heeft mij
uit de slaap opgewekt,
uit de geestesslaap.*

*Ik zal zijn
en uit mij doen ontstaan
wat lichtkracht
in mij binnenstraalt.*

Spreuk van Rudolf Steiner