

Nieuwsbrief Wederzijds Voorjaar 2016



We leven in een verwarrende tijd. De schoonheid van het voorjaar staat in schril contrast met de schokkende beelden van mensen die door een aanslag ineens, onvoorbereid, uit het leven zijn weggerukt. Zulke beelden zie ik liever niet, ze roepen angst en onzekerheid op, maar ik wil me er ook niet voor afsluiten.

In dezelfde dagen zie ik in de natuur de glans over de ontluikende bloemen, ik hoor de hommels rondzoemen en voel de warmte van de zon in mijn gezicht. Beide werelden zijn reëel aanwezig, die van de haat, die ineens doet krimpen, en de wereld van de natuur

die doet opademen. Ze horen bij ons, bij onze tijd. Hoe kan ik ze met elkaar verbinden? Kan ik de helende kracht uit de natuur opnemen en die innerlijk omvormen in liefde en aandacht voor de slachtoffers – en de daders?

Van de bestuurstafel

Met tevredenheid kijkt het bestuur van Wederzijds terug op de in het afgelopen najaar gehouden conferentie “Keuzes rondom leven en sterven”. Een terugblik op de conferentie treft u in deze nieuwsbrief aan op pagina 2.

Hieronder kunt u meer lezen over onze thema’s voor het lopende jaar.

Workshops voor uitvaartondernemers

Het bestuur heeft het voornemen om het komend jaar te onderzoeken wat de behoeften en mogelijkheden zijn om een workshop voor uitvaartondernemers te ontwikkelen op het gebied van het geven van de laatste zorg aan de overledene.

Euthanasie

Het thema euthanasie wordt door het bestuur opgepakt als onderzoeksthema. Als inhoudelijke verdieping voor het bestuur en de klankgroep gaan we op zoek naar wat “de juiste vragen” zouden kunnen zijn rondom dit thema.

PR in samenhang met modernisering van de website

Hoe we ons als Wederzijds meer zichtbaar kunnen maken, met gebruikmaking van alle moderne media, wordt verder opgepakt. Binnenkort zal de website in een vernieuwde vorm toegankelijk zijn.

Contacten versterken

Wederzijds vindt het belangrijk om meer bekendheid te krijgen en meer zichtbaar te zijn in de samenleving. Ook met de Antroposofische Vereniging en de Christengemeenschap, de bewegingen waarmee we ons verbonden voelen, willen we dit jaar de contacten intensiveren en vruchtbaar maken.

Bestuurssamenstelling

Het bestuur van de Stichting Wederzijds bestaat uit:

- Hélène Henselmans (voorzitter)
- Rob Emous (vice-voorzitter)
- Ingrid Deij (secretaris)
- Hans Altenburg (penningmeester)
- Ellen Zweers (lid)

Wij zoeken nieuwe bestuursleden. Mocht u geïnteresseerd zijn en informatie over de bestuurs-werkzaamheden willen hebben, dan kunt u via info@wederzijds-stervenscultuur.nl contact opnemen met Ingrid Deij.

Ellen Zweers trad in september 2015 toe tot het bestuur. Als u benieuwd bent waarom zij “ja” zei op de vraag of zij in het bestuur wilde komen, leest u dan haar mooie stuk “Levenspad” op pagina 5.

CONFERENTIE IN HET KORT



Onderweg naar Doorn hoorden we van de aanslagen in Parijs. Rob Emous ging er in zijn openingswoord op in: misschien wel juist omdat dit gebeurd is, willen we deze dag onze volle inzet geven. Erna klonk muziek op de stroomlied door Cornelia Wiemers, ontstaan vanuit het moment. Dat gaf ruimte voor de opmaat van de dag door Josien de Vries, biografisch coach en opleider. Zij sprak over “Een mens wil kiezen” en interviewde daarna mensen, die voor moeilijke keuzes hadden gestaan. De verhalen van Tamara Goedhart, Jolanda Gevers Leuven en Piet Blokland, omlijst door muziek, brachten het thema van deze dag: “Keuzes rondom leven en sterven” heel dichtbij.

Een verslag van de opmaat van Josien de Vries:

http://www.wederzijds-stervenscultuur.nl/pags/docs/48_een_mens_wil_062034.pdf

Hierna volgden het eerste uur van de vier verschillende themagroepen. Kleine verslagen hiervan, door leden van onze Klankgroep, vindt u hier:

http://www.wederzijds-stervenscultuur.nl/pags/docs/48_impressies_them_361266.pdf

Tussen de middag was er een uitstekend verzorgde lunch, waarbij onderling veel uit de themagroepen werd uitgewisseld en er natuurlijk ook gelegenheid tot ontmoeting was. Daarnaast trok de boekentafel veel belangstelling.



In de middag was het tweede uur van de themagroepen. Na de theepauze zongen we o.l.v. Cornelia Wiemers. Zo werden onze harten en oren geopend voor de lezing van Marianne de Nooij, geestelijke in de Christengemeenschap in Amsterdam, onder de titel “Zie om en doe wel”. Een verslag van deze lezing:

http://www.wederzijds-stervenscultuur.nl/pags/docs/48_zie_en_doe_062058.pdf

Josien de Vries rondde de dag af door ons op een kaart drie tekeningetjes te laten maken over wat voor ons belangrijk was geweest en van daaruit tot een persoonlijke tekst te komen. Enige van deze teksten werden gedeeld.

DONATEURS GEZOCHT

Een ideële stichting als Wederzijds kan alleen blijven bestaan als mensen eromheen dat willen. Bij het opmaken van de rekening na onze conferentie op 14 november in Doorn, bleek dat we net ‘quitte’ uitkwamen, er was geen verlies, maar ook geen winst. We roepen u dan ook op om donateur te worden of te blijven! Elke bijdrage is welkom, op IBAN NL28TRIO 0390 4207 51 (BIC code: TRIONL2U) t.n.v. Stichting Wederzijds te Schalkwijk.

Wij hebben de ANBI-status (fiscaal nummer 821122794), dus u kunt uw giften ook opgeven bij uw belastingaangifte. Wij onderzoeken op dit moment dit mogelijkheid om te schenken in de vorm van een periodieke schenking, die wordt vastgelegd voor tenminste vijf jaar. Daarbij kan men het volle bedrag van de schenking aftrekken. Als u daarvoor kiest, wilt u dat dan doorgeven via info@wederzijds-stervenscultuur.nl?

Het is voor donateurs mogelijk om de Nieuwsbrief afgedrukt toegestuurd te krijgen. U kunt dit per mail doorgeven via info@wederzijds-stervenscultuur.nl of per post aan: Secretaris Wederzijds, Brugakker 6630, 3704 RN Zeist. Vermeldt u s.v.p. uw naam en adres, dan wordt de Nieuwsbrief aan u toegestuurd.

COLOFON

De Nieuwsbrief van stichting Wederzijds staat onder redactie van Rob Emous en Ingrid Deij. Uw reacties en vragen, maar ook bijdragen voor de Najaars-nieuwsbrief kunt u inzenden via info@wederzijds-stervenscultuur.nl

Impressies van de Michaelconferentie “Anders kijken naar dementie”

Oktober 2015, De Christengemeenschap, gemeente Eindhoven

Louise Vettenburg



In de Michaëlkerk in Veldhoven verdiepen wij ons ieder jaar rond 29 september, Michaels-dag, in een onderwerp van deze tijd. Dit jaar werd het thema: Dementie. Onze kernvraag: is dementie een uitzichtloze, mens-onwaardige levensfase? Of kunnen we er anders naar kijken, zonder het drama van het afbrokkelende brein te ontkennen?

Als opmaat voor de conferentie zagen we een week eerder de solo-theatervoorstelling over dementie van Marjolein Baars: “Zwarte gaten en losse eindjes”.

In het stralende eerste oktoberweekend, met het heldere licht dat zo kenmerkend is voor de herfst, komen de bijna 200 deelnemers van dichtbij en veraf bijeen. Op vrijdagavond horen we in de lezing van Jan Pieter van der Steen, hoe dementie eruit ziet vanuit de gedachte van het antroposofische vierledig mensbeeld. Het Ik, de geest van de mens, het bewustzijn van wie je bent, gaat zich terugtrekken uit het fysieke lichaam, uit het levenskrachten-lichaam en vervolgens uit het ziele-lichaam. Dit kun je

herkennen in de vier fasen van het proces, van verlies van besef van tijd en ruimte tot aan de verzonken fase, waarin de dementerende mens niet meer met taal kan communiceren.

Zaterdag komt de praktijk van iedere dag aan bod. Wat kunnen we zien als we met het hart leren kijken, zonder ratio? Kunnen we in het zwarte gat binnengaan, dat er tussen ons is, vanuit het niet weten? Stil worden, zodat het wezenlijke van het moment aan het licht kan komen?

Daarnaast het belang van onze inzet om gezond oud te worden: preventie door gezonde voeding, bewegen, zolang mogelijk interesse voor de wereld om ons heen houden.

Door alles heen speelt de vraag welke missie deze “ziekte” van onze tijd heeft. Voor de patiënt, die de regie over zijn eigenheid gaandeweg los moet laten tot aan volkomen afhankelijkheid toe. Maar ook voor ons, de omgeving. Kunnen wij de ziekte misschien gaan ervaren als een kans om te oefenen in trouw en lots-verbondenheid?

In de 15 verschillende werkgroepen kunnen we veelzijdig ervaren hoe de dementerende mens in kunstzinnige therapieën en met verpleegkundige mogelijkheden aangesproken kan worden.

BOEKEN

VERBINDING MET DE GESTORVENEN

Renée Zeylmans

ISBN 978 94 91748 38 7



Uit de begeleidende tekst: “In deze tijd hebben wij de opgave een brug te bouwen naar het geestelijke rijk waar de gestorvenen leven. Die hemel is niet ver weg, maar bevindt zich om ons heen. Onze overleden dierbaren zijn dus vlakbij ons. Het is van levensbelang om ons bewust te worden van deze omstandigheid. Alle gestorvenen hebben behoefte aan contact en ondersteuning van onze kant, maar zij zijn zelf ook in staat om ons te helpen en bij te staan.

Ook de huidige situatie in de wereld vraagt om hulp vanuit de geestelijke wereld. Doorzien we voldoende welke machten proberen ons verder te verstrikken in de eenzijdigheid van een aards, materialistisch bestaan? Zijn we voldoende in staat om de hulp van de goede geestelijke machten actief in te roepen? In dit boek probeer ik een stukje van die brug te bouwen, door iets van de geestelijke wereld waar onze gestorvenen verblijven 'zichtbaar' te maken.”

LEEF!

Laura Maaskant

ISBN 97890 2590 3923



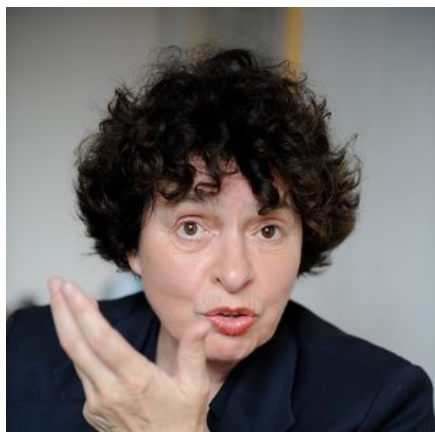
In mei 2014 verscheen bij uitgeverij Ten Have het boek LEEF! Hierin beschrijft Laura Maaskant hoe ze omgaat met haar ziekteproces. Op haar 15^{de} jaar wordt er een tumor bij haar ontdekt en ze moet vele chemokuren ondergaan. Uiteindelijk wordt ze ‘schoon’ verklaard, maar in 2013 komt de tumor terug. Nu besluit ze geen behandelingen meer te ondergaan. Ze is kortgeleden 22 jaar geworden.

Wat opvalt is de heldere en waardige manier van omgang met de te verwachten fatale afloop. Haar verdriet en haar wil tot leven vinden telkens hun basis in haar keuze om er met heel haar bewustzijn dicht bij te blijven. Een verhaal waar menigeen door geïnspireerd kan raken. Door het lezen van haar boek leeft u een stukje met haar mee. Van haar boek is een theater-productie gemaakt.

Hans van Tol

Spiritual care at the end of life in Dutch nursing homes – Marie-José Gijsberts

Hans Altenburg



Op 24 november 2015 promoveerde Marie-José Gijsberts aan de VU in Amsterdam op een studie naar spirituele zorg rondom het levenseinde in Nederlandse verpleeghuizen. Zij is in het dagelijks leven specialist ouderengeneeskunde en consulent van het Palliatief Team Midden Nederland.

Voor veel mensen zal het verpleeghuis de plaats zijn waar zij zorg rond het levenseinde zullen ontvangen en uiteindelijk zullen sterven. Goede zorg rond het levenseinde is inclusief spirituele zorg, dat beaamt alle visies en richtlijnen. Maar wat is nu precies 'spiritualiteit aan het einde van het leven', hoe zien de artsen dat en welke rol hebben ze? Welke spirituele levenseinde-zorg wordt verleend aan Nederlandse verpleeghuis-bewoners, waaronder vele met dementie; wat zou m.n. bij hen kunnen aansluiten?

Om deze vragen te beantwoorden worden verschillende kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksmethoden gebruikt. Voor de context van deze nieuwsbrief zou het te ver voeren om de methodologie te bespreken.

Spiritualiteit aan het levenseinde is geen statisch begrip. De schrijver kiest er na uitvoerig literatuur-onderzoek voor om drie aspecten te benoemen die dynamisch met elkaar samenhangen: spiritueel welbevinden, spirituele cognitieve en gedrags-context en spirituele coping (het kunnen omgaan met de veranderende gezondheids-situatie). Zorgverleners zouden op de afzonderlijke aspecten kunnen ingaan.

Volgens het onderzoek blijken artsen het moeilijk te vinden om aandacht te geven aan vragen van verpleeghuis-bewoners op spiritueel gebied. En dat terwijl patiënten zelf laten weten het belangrijk te vinden dat artsen hen vragen hoe zij innerlijk omgaan met hun situatie.

Onderzoeken wijzen in ieder geval uit dat het bespreken van hun spirituele behoeften door de arts, (demente) bewoner en familie bijdraagt aan tevredenheid over de communicatie van de arts. Scholing van de communicatieve vaardigheden van de arts om spirituele zaken rond het levenseinde te bespreken is een belangrijke aanbeveling van het proefschrift.

Interessant is hoofdstuk 5, waarin onderzocht wordt of en hoe de levensbeschouwelijke achtergrond van een verpleeghuis invloed heeft op de kwaliteit van leven en tevredenheid met de zorg aan verpleeghuisbewoners met dementie. Hiertoe werd een onderzoek uitgevoerd in twee reguliere en twee antroposofische verpleeghuizen. In de laatste twee huizen was opvallend dat het omgaan met symptomen in de laatste levensfase en het comfort in de laatste levensfase significant beter scoorden; overlijden met dementie in de antroposofische verpleeghuizen verloopt gunstiger. Stof voor verder onderzoek, volgens de schrijver. Hoe vertaalt de levensbeschouwelijke oriëntatie zich in het zorgproces, het zorgaanbod en de communicatie over de laatste levensfase?

Het bijzondere van deze studie is, dat de schrijfster de spirituele levenseindezorg, waarvoor in allerlei visie-documenten en richtlijnen aandacht bestaat, probeert te 'betrappen' via wetenschappelijk onderzoek. Hoe krijg je dit volwaardige aspect van de palliatieve zorg zichtbaar, operationeel en kun je dus gaan sturen op verbetering van de vormgeving ervan?

Uiteindelijk gaat het om existentieel welbevinden van de vele bewoners die in onze verpleeghuizen overlijden. De aandacht voor de levensbeschouwing, spirituele relaties van de bewoner en spirituele activiteiten bieden volgens de schrijfster hiertoe vele mogelijkheden.

Maar... je moet het er wel over hebben, en daar ligt een grote uitdaging voor de zorgverleners van dit moment. Veel wordt in onze cultuur momenteel 'platgeslagen' en vooral gerelateerd aan economische belangen. Het visiestuk van staatssecretaris Van Rijn, 'Waardigheid en trots' en nieuwe ideeën over kwalitatief goede zorg ondersteunen hopelijk een volwaardige spirituele levenseindezorg.

LEVENSPAD

Ellen Zweers

AUGUSTUS 2012: een goede vriendin van mijn moeder is stervende. Ik ben een moment bij haar, we spelen lier, lezen voor en zijn stil bij haar. In de kamer is het stil en toch is er een donkere draaiende suizende kolk aanwezig, die ons omringt. Tijdens het stervens-moment is mijn moeder alleen met haar, op dat moment leest ze een tekst van Rudolf Steiner, die veel indruk op haar maakt. Omdat haar vriendin kort voor haar sterven gevallen is, moet er onderzoek door de politie plaatsvinden voor ze afgelegd mag worden. Een bizarre ervaring.

AUGUSTUS 2013: mijn moeder sterft onverwacht na een kort en intensief ziekbed op de Intensive Care. Omdat mijn moeder door een medische fout overleden is, moet ook haar lichaam eerst onderzocht worden voordat ze mag worden afgelegd. Nog nooit ben ik zo dichtbij het afleggen van een dierbare geweest. De man en de vrouw die mijn moeder afleggen doen het vakkundig, maar liefdevolle verzorging met eerbied voor het lichaam dat heeft geleefd en geleden is veranderd in ervaren praktisch handelen. We leggen haar bij, in het graf van haar vriendin. Aanwezig zijn op die plek geeft veel verdriet. Ze is daar niet, alleen haar verminkte lichaam. In de natuur ervaar ik haar, in een libelle, in het boompje dat geen bloesem meer gaf, maar op haar verjaardag in september, prachtige bloesem geeft, in de wind die over mijn gezicht strijkt, het herfstblaadje dat om me heen danst. Het maakt het verdriet lichter en beter te aanvaarden. Als ik in de maanden na haar sterven terugkijk op de laatste maanden voor ze stierf, ervaar ik dat het afscheid stil was ingezet... Al zei mijn moeder dat ze honderdtien jaar wilde worden, er waren tekenen van het aankomende sterven aanwezig. Onbewust en misschien soms ook intens bewust, was zij verbonden met het loslaten van het aardse leven.

JANUARI 2014: samen met mijn tante, de zus van mijn moeder, zijn we in de kamer van mijn 99-jarige oma. Ze wil nog lang niet sterven en heeft de week ervoor nog verteld dat ze een reis wil maken. Die reis, naar een andere wereld dan zij in gedachten had, is begonnen. We zitten aan haar bed, mijn oma opent haar ogen en met stralende liefde kijkt ze naar haar dochter en kleindochter. Ze kan niet meer praten, maar innig stil, met kleine zwakke gebaren en liefdevolle blikken, vertelt ze ons dat ze moet gaan. Langzaam wordt haar ademhaling minder tot helemaal stil... In volledige vrede zitten we aan haar bed, verbaasd over de schoonheid van haar sterven... Samen met de mensen van de zorg van huize Valckenbosch mogen we haar afleggen. We wassen haar, omhullen haar in warme olie met goud en kleden haar. Het sterven en het afleggen van mijn oma voelt als een troost voor het ingewikkelde afscheid van mijn moeder.

Mijn vaders gezondheid is na het overlijden van mijn moeder flink achteruit gegaan, in augustus 2014 krijgt hij een herseninfarct waardoor hij aan beide zijden verlamd raakt en niet meer kan praten. Maar mijn vader leeft vanuit een enorme wilskracht, al wil hij naar eigen zeggen graag sterven. Het ziekenhuis belt dat zijn gezondheid verslechterd is en dat ze willen overleggen. Op weg naar het ziekenhuis zie ik 3 prachtige witte zwanen in de berm van de weg lopen. Een boodschap van mijn moeder? ik vertel hem van de zwanen en ook hij herkent de boodschap van mama. "Ga je naar haar toe?" vraag ik. "Ja" fluistert hij. Op dat moment laat hij los. "Wil je naar huis?", vraag ik. "Ja" knikt hij verheugd. Het ziekenhuis werkt mee.

SEPTEMBER 2014, vrijdagavond 22 uur: met begeleiding van een speciale zuster en zuurstofflessen voor een week, ligt hij in zijn eigen bed. Mijn broer en ik slapen die nacht bij hem in dezelfde kamer. Behalve het enorme lawaai van het zuurstofapparaat is het stil en donker. De volgende ochtend na zijn verzorging vragen mijn broer en ik ons af, wat we kunnen doen. We besluiten adressen te zoeken. We zijn ongeveer 5 minuten bezig als ik weer even ga kijken. Het zuurstofapparaat blaast nog lucht, maar papa ademt niet meer. Om 10:15 is ook zijn reis naar de andere wereld begonnen. Mijn broer en ik kleden mijn vader, we proberen ieder als eerste een sok bij hem aan te trekken, mijn broertje wint... We huilen en lachen. Dit afscheid heeft door de verschillende herseninfarcten en hartproblemen jaren geduurd. Als familie staan we rond zijn kist. Zijn kleindochters en ik zingen voor hem. Het licht gaat verschillende keren uit en aan, even gaat zelfs de tv vanzelf aan... We griezelen en lachen, echt wat voor papa...

Intens om zo verbonden te zijn met sterven en alles wat het met zich meebrengt te ervaren. Het maakte dat ik wist dat ik in de toekomst "iets" rondom sterven wilde aanpakken. Onverwacht werd ik gebeld of ik mee wilde werken in het bestuur van Wederzijds. De toekomst was dichterbij dan verwacht. Het is leerzaam en bijzonder om mee te mogen werken, inhoud te geven aan het verzorgen van het levenspad door de poort van de dood.

VERHAAL OVER EEN ONVOORSTELBAAR BESTAAN

Jaap van der Wal

Je zult maar foetus zijn. Je zult maar denken dat de wereld zo is als je haar op dat moment kent en ervaart. Hoe zou je ook anders kunnen? Je bent pas onlangs in die wereld wakker geworden. In een nog dromend bewustzijn ben je ontwaakt en aarzelend ben je je bewust geworden van de dingen, de wereld om je heen. Ervaren gaat niet veel verder dan een warme mantel van water. Schemerige warmte omsluit je, je weet je gedragen in een deinende, zacht meegeevende omhulling. Je besef reikt niet verder. Er is duister, af en toe wat doorkomend licht. Vage zachte geluiden dringen door. Stemmen, een sissend bonken van een hart. Het ís, om je heen. Het heeft nog geen naam: er zijn nog geen begrippen. Je denkt: "dít is de wereld, zó is het bestaan". Je weet niet beter.

Je hecht je aan deze wereld. Met volle overgave schiet je wortels van vertrouwen en bestaan in die wereld, in de levende omhulling van vliezen en placenta. Dat is je zekerheid. Dáár haal je adem, dáár voed je je, daarin bestá je, ben je verankerd. Een vertrouwd-de bodem, grond onder je bestaan. "Zie hoe ik hang aan snoeren, levenslang", zegt de dichter. Je zult maar foetus zijn en denken: "Zo is het goed. Dit is Het Bestaan, zó zal het zijn".

En dan! Dan begint de aarde onder je voeten van vliezen en hulsels te beven, het te begeven! Vertrouwde, zekere verbanden laten los. Bloedvaten scheuren, de adem wordt bijkans afgesneden. Die vertrouwde schoot begint te bewegen. Je wordt verdreven: het paradijs, je grondvesten wankelen. Het water dat je al die tijd droeg, omhulde en door-stroomde, vloeit weg. Je wordt naar buiten gedreven. Naar buiten? Er is geen "buiten", er is geen ander Zijn! Het is ONVOORSTELBAAR dat je verder zou kunnen leven zonder die wereld waarin je bent ontwaakt, die je droeg en zo vertrouwd was. Je verkeert in nood, je sterft

Maar dan...! Het ONVOORSTELBARE gebeurt! Aan de andere kant van een tunnel, lééf je door. Het is mogelijk! Lucht verzengt je longen, maar je haalt adem. Ongekend leven. Er is licht, heldere geluiden, maar ook warme handen die je opvangen, armen die je dragen en koesteren. Je kunt je voeden: er is een warme borst, waarbij je opnieuw thuis komt.

Is het niet hetzelfde soort besef dat ons verhindert over de grens van onze dood heen te zien? Hoe ONVOORSTELBAAR is het niet dat wij verder zouden kunnen leven zonder dit alles dat nú onze wereld, onze werkelijkheid is? Dit lijf, al zoveel jaren mijn vertrouwde huis. Deze wereld waarin ik mijn bestaan verzekerd weet. Een "ginds"? Een bestaan "buiten"? Het kán niet zijn!

Stel je eens voor dat je nu, in déze werkelijkheid, opnieuw foetus bent? Dat je door de tunnel geboren kunt worden in een ander bestaan, dóórleeft aan de andere kant. Het onvoorstelbare een mogelijkheid? En wie weet, wordt er in die andere wereld wel op je gewacht, is men daar in verwachting?

Geboren worden: sterven uit de samenhang van voorgeboortelijke bestaan, komen van daar naar hier. Sterven: weggaan van hier, aan de andere kant een daar geboren worden. Geboren worden en sterven, twee gezichten van dezelfde beweging?

Agenda

(voor meer details kijkt u op onze website www.wederzijds-stervenscultuur.nl en klikt daar op 'Agenda')

Schrijven rond afscheid

Autobiografisch schrijven o.l.v. Lieke Deelstra.

Iedereen kent wel vormen van afscheid. Maar dat maakt het niet minder pijnlijk als je het meemaakt. Of het nu gaat om dierbaren, je kind, partner, gezondheid of werk, het proces dat je doormaakt is vaak heftig, pijnlijk en voelt soms te groot om te dragen. Het kan helpen om schrijvend naar woorden te zoeken over het gemis, over dierbare herinneringen, over datgene wat houvast en troost biedt.

Kosten: € 60,00 (incl. btw en koffie-thee)

dinsdag 17 mei 10:00-16:30 uur, Sherpa, IJsselkade 8, Zutphen, info: 06 4181 4596

Karma, gezondheid en ziekte

Drie lezingen door Jaap van de Weg, arts.

Waar komen onze ziektes vandaan? Op welke manier heeft mijn gezondheid iets met mijzelf te maken?

Jaap van de Weg geeft opnieuw een cursus van 3 avonden in Culemborg over het onderwerp karma. Hij is op zoek naar de samenhang tussen individu, gezondheid en ziekte en vooral naar de ontwikkelingsmogelijkheden die geopend worden indien we dit vraagstuk bezien vanuit het perspectief van het karma.

3 dinsdagavonden 7, 14 en 21 juni, 19.30 uur - 22.00 uur

Kosten: € 90,00

Info en opgave bij Anna Baudoin: 06 2471 0128

ZINGEVING - Albert Soesman (1914-2007)

Gerard Reijngoud

Hij werd 93 jaar, geboren in Klaten op Java als zoon van een tabaksplanter. Nog opgevoed door een baboe en omringd door personeel paste de Indische wereld hem als een vertrouwde jas. De vanzelfsprekendheid van de dood leerde hij al op jonge leeftijd kennen. Toen hij met zijn moeder zijn baboe in haar kamponghuisje bezocht lag zij daar, totaal onverwacht, op bed onder een wit laken. Toen zij het laken opsloegen ontdekten zij dat de baboe gestorven was. Hij keek er ernstig naar en nam het in zich op. Een latere ervaring toen eens krabbetjes in hete olie werden gegooid en daar spartelden voor hun leven zei hij: "Mag niet" en nam ook dat in zich op.

In Nederland studeerde hij voor arts. Hij vestigde zich in Den Haag en voor velen werd hij een leermeester bij het vinden van antwoorden op zingevingsvragen. Zelfs nu nog weet hij lezers te raken door de uit-spraken in zijn boek 'De twaalf zintuigen'.

In 2003, vier jaar voor zijn dood, zo vertelde mij zijn dochter Ela, schreef hij een gedicht. Geen literair meesterstuk, maar wel waar, mooi en moreel.

Sterven?

Ik weet niet waar ik sterven zal;
In eigen huis, in eigen ledikant,
Of juist ver weg in 'n heel vreemd land?

Ik weet niet wanneer ik sterven zal.
Vanavond al, na het avondeten?
Of zijn mij honderd jaren toegemeten?

Ik weet niet waardoor ik sterven zal;
Door een catastrofe, een ongeval?
Of door een moord
Gesmoord?
Of door een kwaal?
Of door ouderdom?
Kort-om:
Gewoon, normaal?

Ik weet niet hoe ik sterven zal.
Bij vol bewustzijn?
Of in diepe slaap?
Dement?
Met wroeging? Of vol haat?
Heel vredig, maar alleen?
Of in de armen
Van een vrouw, een vriend een kind?
Met velen om mij heen?
Of eenzaam, onbekend?

Ik weet niet
Waar, wanneer, waardoor, of hoe
Ik heen zal gaan.
Dat is waar, ik geef het toe.
Maar ik weet wel
Dat ik blijf bestaan,
Omdat ik erken;
-ik zeg het zonder vleien-
Dat: ik ben!

En ach, ik ben
Op lange na niet klaar.
Er is nog zo oneindig veel te doen,
In dit, ons allen toegewezen, Gods-Plantsoen.

De waarde van foto's – Margriet Luyten

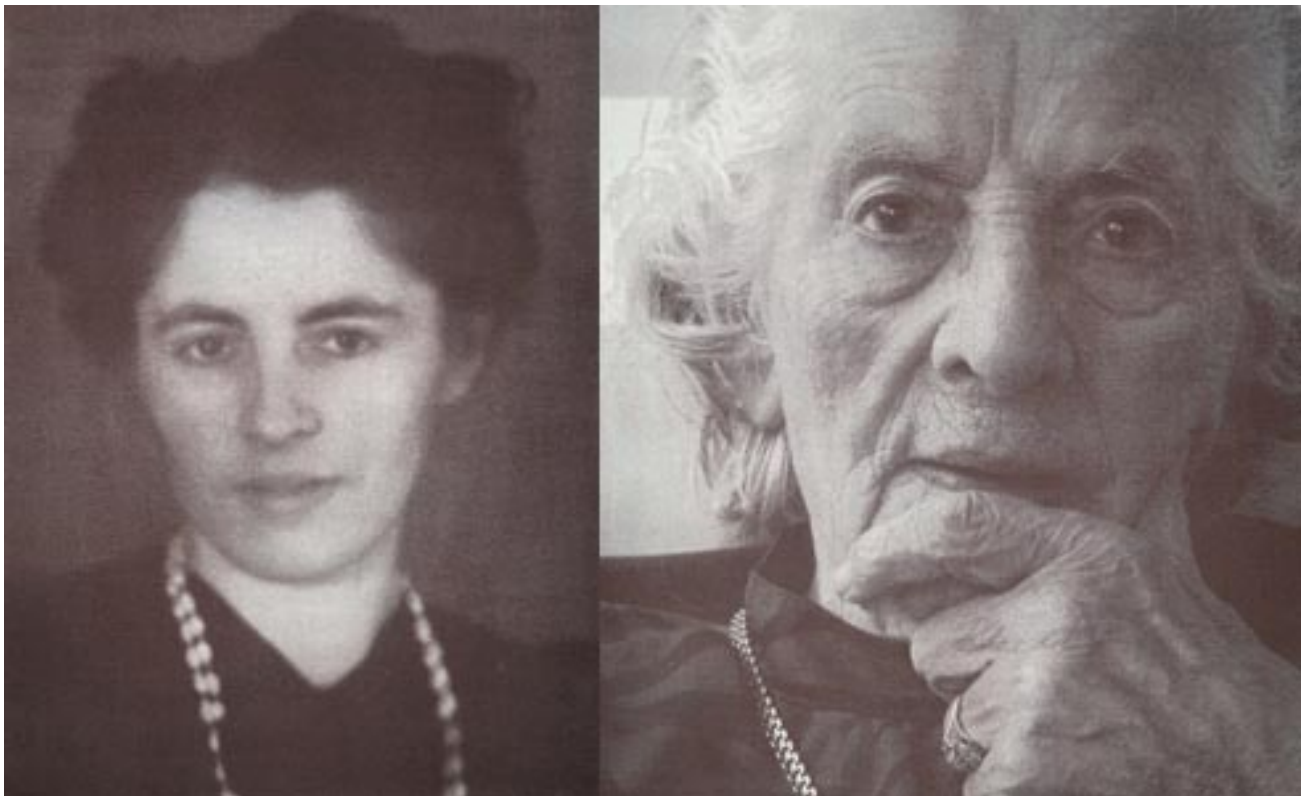
Ingrid Deij

Sinds ruim een half jaar woont mijn moeder in een verpleeghuis. Omdat ze veel zorg nodig heeft zijn we blij dat ze daar kan blijven wonen. Bij het opruimen van haar huis kwamen veel foto's tevoorschijn, waaronder ook hele oude, van haar grootouders – deels nog uit de 19^e eeuw. Wat we over hun leven weten kan in een paar zinnen gezegd worden. De foto's brengen hen iets dichterbij, je kunt er lang naar kijken en je afvragen hoe zij hebben geleefd. Maar bovenal blijft de vraag: wie waren ze? De geposeerde foto's geven een indruk, meer ook niet. Je moest toen nog een tijdje stilzitten als je werd gefotografeerd.

Ook mijn grootvader heb ik nooit gekend. Hij stierf in een Japans kamp, enkele jaren voor mijn geboorte. Zijn vrouw en kinderen waren in Nederland, contact was onmogelijk. Mijn moeder droomde op een nacht, dat haar vader afscheid van haar kwam nemen. Het greep haar erg aan, ze voelde zich altijd sterk met hem verbonden. Zo onthield ze de datum. Later bleek dat inderdaad zijn sterfdag te zijn. Over hem werd niet vaak gesproken, maar als dat een keer gebeurde, waren de liefde en het gemis voelbaar. Voor ons, zijn kleinkinderen, werd hij een mythische figuur.

Nu kwamen we foto's van hem tegen, op verschillende leeftijden. En zelfs zijn portefeuille, die na de oorlog naar Nederland moet zijn gestuurd. Daarin zaten een paar papertjes met wiskundige berekeningen en korte preekjes, die hij kennelijk in het kamp heeft gehouden, in zijn handschrift. Een boodschap van lang geleden legt verbinding met zijn wezen. Hij krijgt een gezicht.

Margriet Luyten, veelzijdig kunstenares met als centrale thema's "tijd en eindigheid", werkte 10 jaar aan haar foto-projecten "Stervelingen" en "Levenswerk". Zij gaat daarbij zorgvuldig te werk: ze bezoekt hoog-bejaarde mensen, probeert een indruk te krijgen van deze specifieke mens en verbindt zich met hem of haar. Uitgaand van een oude foto uit de tijd dat deze mens jong-volwassen was, fotografeert ze hem of haar ongeveer net zo. Ze drukt de foto's af in een oude techniek (gomdruk). Opvallend, vooral in de blik, de oogopslag: het eigene van deze mens. Iets zachts, iets van de ziel van deze mens wordt zichtbaar. Moeilijk te beschrijven maar goed te beleven. Ze leren ons beter te kijken naar onze dierbaren, nu ze er nog zijn...



Meer over Margriet Luyten: <http://margrietyluyten.nl>

Filmpje over haar foto's rond het overlijden van haar moeder Ela: <https://www.youtube.com/watch?v=4qKgRKhX0u8>