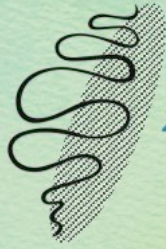


weder



zijds

naar een spirituele
en menswaardige
stervenscultuur

CONFERENTIE

Keuzes rondom leven en sterven

Sprekers:

Josien de Vries – biografisch consulent

Marianne de Nooij – geestelijke in de Christengemeenschap

Themagroepen met antroposofische artsen:

Edmond Schoorel – kinderarts

Casper Post Uiterweer – huisarts

Aglaé Alleman – psychiater

Corinne Merkens – arts ouderengeneeskunde

Zaterdag 14 november 2015

**Conferentieoord De Koningshof
te Doorn - Maartenskerk**

Tijd: 09.30 - 16.30 uur

**Kosten: € 65,- incl. koffie/thee en
biologische lunch**

Volledige informatie en aanmelding:

www.wederzijds-stervenscultuur.nl

NIEUWSBRIEF – SPECIAAL Herfst 2015

Redactie: Ingrid Deij en Rob Emous

CONFERENTIE 14 NOVEMBER 2015 IN DOORN

Keuzes rondom leven en sterven

Onder deze titel organiseert stichting Wederzijds op 14 november a.s. een conferentie in Doorn. Thematiek: Hoe kunnen we tot keuzes komen in moeilijke levenssituaties? Wat doe je bijvoorbeeld als uit prenataal onderzoek blijkt dat je kindje bij de geboorte gezondheidsproblemen zal hebben. Of als je met spoed naar het ziekenhuis moet met een dreigende hartaanval of met een herseninfarct. Of als je van de oncoloog de uitslag van de medische onderzoeken hoort, of als ineens psychiatrische problemen opspelen. Je wereld staat dan plotseling op zijn kop en je moet ingrijpende beslissingen nemen. Medisch gezien kan er zoveel, maar moet dit ook, wil ik dit zelf? Zo zijn ook de keuzes rondom het levenseinde niet gemakkelijk. Steeds speelt mee, dat je eigen keuzes ook consequenties hebben voor anderen. Voor je partner, je kinderen, voor iedereen met wie je verder verbonden bent. Hoe kom ik tot een goede keuze, op een moment dat ik zo onder druk sta? Kan (en wil) ik daar nu al over nadenken? En ook: wie kan er voor mij spreken als ik dat zelf niet meer kan? Hoe kan ik dat voorbereiden?

Opzet van de conferentie in grote lijnen

De Koningshof is een conferentiecentrum vlak naast de eeuwenoude Maartenskerk in Doorn. In de Maartenskerk worden de plenaire momenten van de dag gehouden: de ochtendbijdrage van Josien de Vries, biografisch consulent, en de slotlezing van Marianne de Nooij, geestelijke in de Christengemeenschap. Ook krijgt u hier koffie/thee en een biologische lunch.

In De Koningshof zijn de ruimtes voor de vier grote themagroepen o.l.v. antroposofische artsen en therapeuten. Bij inschrijving kiest u voor een bepaalde themagroep, die in twee sessies van een uur wordt gehouden.

DAGSCHEMA

9.30 uur	Ontvangst met thee en koffie
10.00 uur	Welkom door dagvoorzitter Rob Emous Muzikale opmaat door Cornelia Wiemers
10.15 uur	"Een mens wil kiezen"- inleiding door Josien de Vries aansluitend drie interviews, omlijst door muziek
11.45 uur	Themagroepen
12.45 uur	Lunch
13.45 uur	Vervolg themagroepen
14.45 uur	Theepauze
15.10 uur	Muziek
15.15 uur	"Zie om en doe wel" - lezing door Marianne de Nooij
16.00 uur	Afronding en slotwoord
16.20 uur	Einde

INHOUDELIJKE INFORMATIE

Plenaire lezingen (locatie Maartenskerk)

“Een mens wil kiezen”

Ochtendbijdrage door Josien de Vries, biografisch consulent – inleiding en drie interviews

De moderne mens is het vandaag de dag als het ware aan zichzelf verplicht om de regie over zijn eigen leven in eigen hand te nemen, of te houden.

Dat wil je, ergens op de bodem van je ziel, maar... en daar beginnen dan alle vragen: kun je dat, durf je dat, wat helpt/steunt/bekrachtigt je? Hoe houd je je staande in een krachtenveld van meningen, een schat aan informatie die van buitenaf op je in werkt (om niet te zeggen: inbeukt) terwijl er tegelijk een krachtenveld van binnenuit aan de oppervlakte van je bewustzijn treedt: een wervelstorm van vooral verwarrende en tegenstrijdige gevoelens?

‘Zie om en doe wel’

Slotlezing door Marianne de Nooij,
geestelijke in De Christengemeenschap te Amsterdam

In de menselijke cultuur leven uiteenlopende gezichtspunten over hoe het bestaan na de dood er uitziet. Met bovenstaande parafrase op de uitdrukking ‘Doe wel en zie niet om’ wil Marianne de Nooij met exacte fantasie vanuit verschillende opvattingen over het hiernamaals terugkijken op het aardeleven. Hoe beïnvloedt dit de keuzes die een mens ten aanzien van de crises en beproevingen op weg naar zijn levenseinde kan maken?

Themagroepen (locatie De Koningshof)

Algemeen

Alle themagroepen bestaan uit twee bijeenkomsten, één 's ochtends, één in de middag. U kunt dus één themagroep bijwonen. Tijdens deze beide bijeenkomsten zullen een antroposofisch arts en een therapeut ingaan op de vragen waarvoor ze komen te staan, hun werkwijze en hun ervaringen in de praktijk.

Themagroep 1

KEUZES RONDOM ZWANGERSCHAP, GEBOORTE EN EERSTE LEVENSMANDEN

Edmond Schoorel, kinderarts, en Ruth Keller, GZ-psycholoog

Het kan gebeuren dat je als ouders verrast wordt door de komst van een kind, dat het totaal niet past in het plan dat je met je leven had. Het kan zijn, dat je tijdens de zwangerschap moet overwegen om abortus te laten uitvoeren, omdat je kind gehandicapt zal zijn. Het kan zijn dat je kind veel te vroeg geboren wordt en dat je keuzes moet maken over wel of niet doorbehandelen. Het kan zijn dat de bevalling zo dramatisch verloopt, dat je ziet, dat je kind in een paar minuten zijn toekomst vergooit. Waar haal je de moed vandaan om te beslissen?

Themagroep 2

KEUZES BIJ ERNSTIGE ZIEKTE

Casper Post Uiterweer, huisarts, en

Hanne Post Uiterweer - van der Meulen, verpleegkundige uitwendige therapie

Wanneer we worden getroffen door ziekte, die moeilijk of niet meer behandelbaar is, komen we voor grote keuzes te staan. Wat wordt mijn weg op dit kruispunt? Doen wat medisch mogelijk is? Alleen natuurlijke behandeling? Hoe kies ik een waardig, voor mij passend pad? Vragen die niet rationeel te beantwoorden zijn, we willen landen bij ons hart en vanuit daar kiezen.

Workshop met inleiding, voorbeelden, gesprek en harte-oefeningen uit de uitwendige therapie.

Themagroep 3

SUÏCIDALITEIT EN SUÏCIDE IN DE PSYCHIATRIE

Aglaé Alleman, psychiater en psychotherapeut, en Joke Hageman, kunstzinnig therapeute

Hoe zelfverkozen is zelfdoding? Hoe kunnen we zelfdoding beschouwen vanuit antroposofisch perspectief? Welke betekenis heeft zij voor de naasten en nabestaanden? Hoe kan kunstzinnige therapie bijdragen aan de verbinding met het leven? Met deze vragen gaan we op weg.

Themagroep 4

HET LEVENSEINDE IN EEN VERPLEEGHUIS: OVER LOSLATEN EN KEUZES MAKEN

Corinne Merkens, arts ouderengeneeskunde en Marianne Visser, kunstzinnig therapeute

Passende keuzes voor bewoners van een verpleeghuis in de laatste levensfase kunnen het best gemaakt worden wanneer oude verwachtingen en patronen losgelaten worden en levenssituaties verwerkt. Dan ontstaat ruimte om te kiezen en beslissingen te nemen rond het levenseinde voor de bewoner, maar ook voor familie als dat nodig is. Welke mogelijkheden zijn er om dit proces medicamenteus en kunstzinnig te ondersteunen?

INSCHRIJVING en BETALING

Op onze website vindt u onder "Conferentie" ook de inschrijfmodule, waarmee u zich voor de conferentie kunt aanmelden. Daarbij kunt u aangeven welke themagroep u bij voorkeur zou willen bijwonen. U geeft dan ook een tweede voorkeur aan. Wij zullen zoveel mogelijk met uw wensen rekening houden – uiteraard zal dat, naarmate u zich later opgeeft, moeilijker worden.

Bij de conferentie-bijdrage is een biologische lunch en koffie of thee inbegrepen.

Uw aanmelding wordt definitief als uw betaling bij de penningmeester is binnengekomen. U kunt daartoe 65 euro overmaken op IBAN: NL28 TRIO 0390 4207 51 (BIC: TRIONL2U), t.n.v. stichting Wederzijds te Schalkwijk, o.v.v. uw naam en "conferentiebijdrage". Restitutie van uw bijdrage is niet mogelijk.

Mochten er nog vragen bij u opkomen, dan kunt u die via info@wederzijds-stevenscultuur.nl stellen, u krijgt dan snel antwoord.

Bereikbaarheid De Koningshof/Maartenskerk

Met openbaar vervoer

Het beste reist u per trein via station Driebergen-Zeist en daarna met de bus naar Doorn. U stapt uit bij de bushalte 'Centrum'. De bushalte is voor de deur.

Met de auto

U kunt gratis parkeren in de parkeergarage van het Cultuurhuis in Doorn (2 minuten lopen). In het weekend zijn er in de garage meestal voldoende parkeerplaatsen vrij. Overdag kan het voorkomen dat alle parkeerplaatsen bezet zijn. Wij adviseren u dan om uw auto te parkeren op het parkeerterrein van Huis Doorn aan de Langbroekerweg (5 minuten loopafstand) of te parkeren op de verschillende vrije parkeerzones rondom de Koningshof in het dorp (2 tot 5 minuten loopafstand).

Geen Najaars-Nieuwsbrief in oktober/november

Gewoonlijk ontvangt u als belangstellende rond eind oktober onze Najaars-Nieuwsbrief, waarin ook altijd een uitgebreide agenda is opgenomen met allerlei lezingen, vieringen en gedenkstondes in de maand november. Dit najaar zullen we geen Najaars-Nieuwsbrief versturen, omdat veel aandacht nodig zal zijn voor de voorbereiding van de conferentie. Wel zult u op de Agenda van onze website die informatie kunnen aantreffen.

De conferentie “Keuzes rondom leven en sterven” en wat eraan vooraf ging...

Rob Emous

Toen ik in november 2011 bij het bestuur van Wederzijds kwam, waren de voorbereidingen voor de conferentie "Hoe kunnen we stervenden en gestorvenen begeleiden?" (april 2012) in volle gang.

Met name de regelzaken namen veel tijd in beslag. Na een geslaagde conferentie hadden wij als bestuur behoefte aan reflectie. De behoefte om terug te gaan naar de bron. Waar staat Wederzijds voor, wat is ons doel en hoe dit te bereiken? Hoe willen we samenwerken? Aan welke eisen moet een bestuur voldoen (denk aan jaarverslagen, beleidsplannen e.d.)?

Deze behoefte werd mede ingegeven door wisselingen in het bestuur. Iedereen moest zijn/haar plek (her)vinden. Uitgangspunt voor de toekomst was, dat een ieder vooral moet doen, waar hij/zij goed in is en dat we elkaar zoveel mogelijk moeten aanvullen. Vragen en uitgangspunten werden door-gespit, er werd naar nieuwe vormen gezocht. Gaandeweg werden antwoorden gevonden en kwamen we in een rustiger vaarwater terecht. Bestuursvergaderingen beginnen sindsdien met een spreuk voor de gestorvenen, een opmaat en inhoudelijke verdieping. We vonden een goede samenwerkings-vorm en taakverdeling. Wederzijds respect en vertrouwen waren (zijn) hierbij belangrijke voorwaarden. Beleidsplannen werden uitgezet en jaarverslagen op tijd geleverd. Er werd een beleid uitgezet voor de PR, om meer mensen te kunnen bereiken.

Toen een en ander intern op de rails kwam te staan, ontstond de gedachte dat we, in plaats van mensen naar ons toe te laten komen voor een conferentie, ook zelf naar de mensen toe zouden kunnen gaan: zo kwamen we op het idee van het geven van workshops in diverse regio's, op verschillende plaatsen in het land. Deze workshops, met als onderwerpen "De zorg voor de stervende en de gestorvene" en "Opbaren, waken en voorlezen" werden goed bezocht en gewaardeerd.

Vorig jaar leek het ons weer aan de tijd om een conferentie te gaan organiseren. We tastten af welk onderwerp op dit moment actueel zou zijn en al snel lichtte het onderwerp "Keuzes" bij ons op. We kozen voor een biografische invalshoek met de nadruk op praktijkervaringen en voorbeelden. Josien de Vries, biografisch consulent, werd gevraagd om met ons mee te denken.

Zou het mogelijk zijn om mensen verhalen uit de praktijk te laten vertellen? Welke vragen komen antroposofisch werkende artsen tegen als het gaat om het maken van keuzes rondom het leven en sterven? Wat kan een geestelijke in de Christengemeenschap hierover zeggen?

Gaandeweg ontstond er een beeld en konden sprekers, therapeuten en verhalenvertellers worden benaderd. Gelet op het onderwerp en het beeld dat was ontstaan kozen we ervoor om muziek een belangrijke plaats te geven. Overigens was de locatie al snel bekend. Wij hadden heel goede ervaringen met de Koningshof in Doorn. De 14e november 2015 was nog vrij...

Niet onvermeld mag blijven, dat terugkoppeling naar de klankgroep tijdens bovengeschetst proces steeds inspiratie opleverde. De leden van de klankgroep bewogen op kritische en constructieve manier mee met het bestuur. Ik sprak eerder over respect en vertrouwen binnen het bestuur, maar dit geldt evenzeer in de samenwerking met de klankgroep. Het resultaat is nu uitgemond in een gezamenlijke inspanning om er een goede en inspiratieve conferentie van te maken. Dat wens ik u allen toe!



Geroepen
om het te dragen,
afgezonderd
om het te beproeven,
uitverkoren
om het te ondergaan,
vrij
om het te weigeren,
zag ik,
een ogenblik,
het zeil
in storm en zon,
eenzaam
op de top van de golf,
ver,
weg van het land.
Zag ik,
een ogenblik –

Ervaringen en keuzes in het omgaan met ziekte

Ingrid Deij

Het is al een hele tijd geleden. Tijdens een verblijf in het buitenland kreeg ik steeds meer klachten en ging daarvoor naar de plaatselijke arts, die mij doorstuurde naar de internist, die vervolgens de diagnose kanker stelde. Ik kreeg het advies om terug te gaan naar Nederland om mij zo snel mogelijk te laten opereren. Toen de vriendin, die mij naar de internist had gebracht hoorde wat er gezegd was, bood zij mij meteen aan om mij de volgende dag naar huis te brengen. Dus snel alle spullen inpakken. Alles daar loslaten. Een korte nacht met vage dromen – zag of voelde ik mijn overleden grootmoeder? Eenmaal thuis: iedereen om me heen verbijsterd, ikzelf in verwarring. Hoe kon ik nu kanker hebben? Voor mijn gevoel had ik altijd verstandig geleefd, verstandig gegeten, geen roofbouw op mijn lichaam gepleegd. Maar ja, het is gewoon zo, hield ik mezelf voor. Hoe moest ik ermee omgaan, dat was eerder de vraag. Al die mensen om me heen... Ik voelde me naakt en heel kwetsbaar.

Binnen enkele weken werd ik geopereerd. De eerste dagen was ik een beetje high, waarschijnlijk ook omdat ik niet at. Maar na een week kwam de chirurg aan mijn bed: uit onderzoek bleek dat de tumor op het punt van uitzaaien had gestaan. Het leek het beste om een chemokuur te doen om uitzaaiing te voorkomen.

Toen kwam eigenlijk pas de echte klap. De dreiging die met de ziekte samenhang werd duidelijker.

Ik, een chemokuur? Eigenlijk ben ik een medicijnenhater. Al die chemotroep in mijn lichaam: alles in me was ertegen. Maar er was ook de andere kant: ik had een grotere kans beter te worden als ik het deed. Was ik niet min of meer aan mijn partner en kinderen verplicht om de kuur aan te gaan?

Ook de internist raadde me de chemokuur sterk aan; het was een relatief milde kuur, een half jaar lang elke week een behandeling. Ik besloot voor een second opinion naar de antroposofische internist te gaan. Toen deze me zei dat hij er zelf ook een chemokuur voor over zou hebben om meer kans te hebben om beter te worden, kon ik er in toestemmen. Gek: ik beleefde tegelijk rust in mezelf over het besluit en toch ook een basale angst voor de weg die ik nu zou gaan. Inmiddels had ik ook gekozen voor een behandeling met Abnoba Viscum, een antroposofisch middel om het immuunsysteem te activeren, dat ik enige jaren heb gebruikt.

Een paar weken later liep ik dapper alleen naar het ziekenhuis voor de eerste chemokuur. Op weg naar nieuwe ervaringen. In de vakantietijd kon mijn partner meegaan naar de kuur. Dat maakte een groot verschil, merkte ik. Daarom besloot ik om na de vakantie steeds een vriend of vriendin te vragen om mee te gaan. Tot mijn verrassing was iedereen die ik vroeg ertoe bereid. Als we samen, al pratende, de tijd van de kuur doorbrachten was het veel minder zwaar voor me, terwijl de vriend of vriendin het fijn vond om me bij te staan.

Halverwege de kuur had ik een simpele neusholte-ontsteking, die niet overging omdat ik geen witte bloedlichaampjes meer aanmaakte door de chemokuur. Elke ochtend veel bloed op mijn kussen. Mijn huisarts raadde me aan de kuur een paar weken stop te zetten, om wat op te knappen. Weer zo'n punt waarop ik vertwijfelde. De kuur zou daardoor nog langer duren... Maar hij had natuurlijk gelijk, ik was te zwak. Terugkijkend was dit het echte dieptepunt van de hele weg.



In die tijd werd ik eens opgebeld door iemand die me daar in het buitenland van nabij had meegemaakt. Ik vertelde haar mijn hele verhaal. "Hoe hou je dat uit?" vroeg ze. Die vraag bracht me er toe om me bewust te worden van een gevoel dat me innerlijk droeg. Een subtiel gevoel, zoiets als innerlijk vertrouwen, een diep soort geborgenheid, ondanks alles. Later beschreef ik dit als: "Uit Gods hand kun je niet vallen". Het was een gevoel dat het goed was, wat er ook zou gebeuren.

Nog steeds voel ik me dankbaar voor wat alles wat ik toen geleerd heb. Draait het er in het leven niet om je verbonden te mogen voelen en om verbindingen aan te gaan?

Afbeelding: Très Oerlemans