

## CONFERENTIE WEDERZIJD "KEUZES RONDON LEVEN EN STERVEN"

OP 14 NOVEMBER 2015 IN DOORN

### IMPRESSIES VAN DE THEMAGROEPEN

#### **Themagroep "Keuzes rondom zwangerschap, geboorte en eerste levensmaanden"**

met Edmond Schoorel, kinderarts en Ruth Keller, GZ-psycholoog  
(werkzaam in het Kindertherapeuticum)



Er is een grote betrokkenheid van de geestelijke wereld bij het op aarde komen en het weer teruggaan van een mens. Het grootste deel van het kleine kind kan eigenlijk niet sterven, het is immers nog nauwelijks geïncarneerd. Wat een kind in het leven niet heeft kunnen waarmaken, is niet weg, maar staat ter beschikking in de geestelijke wereld. De nadruk in deze groep lag op de bijdragen van de ruim twintig deelnemers. Hierdoor was er een sterke verbondenheid, er werd samen iets opgebouwd. De sfeer was intiem en warm. Intense



ervaringen met kleine en grote "grensgangers" werden in de groep gedeeld. Door de verteller werd bijna altijd een "wederzijds" ervaren.

Wat kan een bodem vormen waarop je kunt staan bij het maken van een keuze? Een hulp bij het kiezen is het stellen van vragen. Vanuit het niet weten op zoek naar antwoorden, die je grond onder de voeten kunnen geven. Wanneer we binnengaan in de stilte en daar tot rust komen, onze spanning die we steeds meedragen afleggen, kan het gebeuren dat er antwoorden opklinken.

Met misschien wel meer vragen dan antwoorden gingen de deelnemers huiswaarts, verrast ook door zoveel vertrouwelijkheid, het samen mogen delen.

Er werden enige boeken genoemd, o.a. het bekende boek van Arie Boogert "Bij het sterven van kinderen", wat alleen tweedehands verkrijgbaar is. "Samen verder na het verlies van een kind", van Beate Matznetter (uitg. Ten Have), gaat in op de processen die ouders doormaken na het verlies van een kind.

Marie Lepoutre

#### **Themagroep "Keuzes bij ernstige ziekte", met Casper Post Uiterweer, huisarts en Hanne Post Uiterweer-van der Meulen, verpleegkundige uitwendige therapie** (werkzaam in Therapeuticum Utrecht)



Het thema werd tot leven gebracht aan de hand van voorbeelden uit de praktijk en het doen van praktische oefeningen. Hierdoor raakten de 46 deelnemers nauw betrokken. De sfeer was levendig en warm-menselijk.

Bij de diagnose van een ernstige ziekte krijg je veel informatie en goed-bedoelde raadgevingen. Je staat voor een drempel of op een kruispunt. Je voelt dat de ziekte deel uit maakt van je bestemming. Wat ik nu beslis, werkt zich uit naar de toekomst. Luisteren, naar binnen gaan en bij jezelf komen. Wat wil de ziekte van mij, waarom overkomt



dit mij? Er ontstaat angst, kramp en zorg. Wat kun je doen om dit te verminderen?

Op dit punt deden we een ontspanningsoefening onder leiding van Hanne, begeleid door een spreuk van Rudolf Steiner over het hart.

Om een keuze te kunnen maken is het belangrijk contact te leggen met je voelen, met je hartgebied. We kunnen immers niet bewust bij onze wil, maar op het podium van ons gevoel kunnen we beslissen. In het hart vindt de ontmoeting tussen boven en beneden plaats.

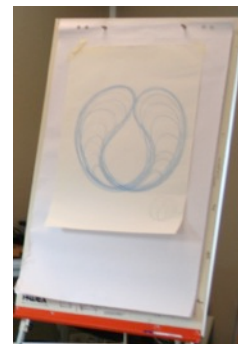
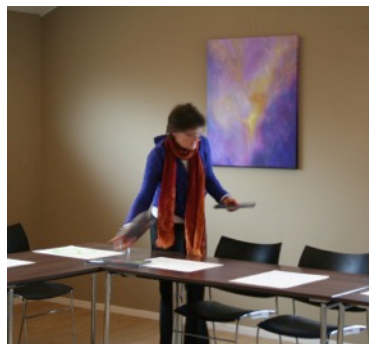
Overigens is een keuze niet altijd mogelijk – de mensen die Parijs omkwamen hadden geen keuze...

In de middag werd een handinwrijving met koperzalf geoefend. Door aanraking, zoals ook bij de uitwendige therapie, komt de mens tot rust en tot zichzelf. Dan kun je ook beter een besluit nemen. Dan beseft je tevens dat je vertrouwen kunt hebben in het eeuwige of wel in Christus in mij.

Na in gesprek te zijn gekomen aan de hand van vragen van de deelnemers kregen iedereen een spreuk mee, versierd met een mooie gekleurde "boekenlegger".

Marianne Bongers

## **Themagroep “Suïcidaliteit en suïcide in de psychiatrie”, met Aglaé Alleman, psychiater en psychotherapeut, en Joke Hageman, kunstzinnig therapeut.** (werkzaam in de Lievegoedkliniek)



Verschillende deelnemers aan deze groep werden in hun leven geconfronteerd met zelfdoding. Dat maakte dat er een grote betrokkenheid bij het onderwerp was.

Aglaé Alleman gaf, in een antroposofisch perspectief op depressie, een beeld van de vervormingen in de ziel in een dergelijke crisissituatie. Het denken is niet meer helder, vaak is sprake van kokervisie, in cirkels blijven ronddraaien, geen structuur. Het voelen is verstoord, de werkelijkheid komt verwrongen binnen, vanuit de omgeving is het niet te beïnvloeden. Men voelt zich radeloos, waardeloos, schuldig. Het willen is als verlamd, ongericht, zonder initiatief. We kunnen ons dan ook afvragen in hoeverre de keuze tot suïcide een eigen wilsdaad is. Het lijkt een paradox: de voorbereiding van de daad is wel gestuurd, maar hoe vrij ben je als je hiertoe besluit?

Vanuit dit beeld van je afgesloten voelen van de omgeving, van onthechting en verstarring, liet Joke ons vormtekenen, om te ervaren wat dat in de ziel oproept. De herhaalde ritmische bewegingen doen goed, ze zijn plezierig om te doen. Het gaat weer stromen in je.

Kunstzinnige therapie richt zich erop dat mensen zich weer kunnen verbinden met hun omgeving. Daarbij is ook het 'waarnemend tekenen' een belangrijke hulp. We oefenden dit met een herfstblaadje. Bijzonder om te merken dat je al kijkend en tekenend een verhouding vindt tot dit blad. Het wekken van interesse voor de wereld werd beleefbaar.

Een belangrijk deel van de themagroep ging over de vraag of Rudolf Steiner niet een beeld heeft opgeroepen dat men na zelfdoding in de geestelijke wereld moet lijden, als een straf. Wordt hun leven en hun strijd dan niet gezien? In het gesprek hierover stonden vragen centraal als: Kun je je dit voor je geboorte al voornemen? Is deze daad noodzakelijk of is het uit de hand gelopen door het vergiftigde denken en het horen van stemmen? Welke rol spelen alcohol en drugs hierin? Ervaar je na het overlijden op deze manier een weerstand die je oproept tot een nieuwe opdracht? Welke wezens van het kwaad spelen hier een rol?

Aglaé Alleman sloot af met een tekst van Vaclav Havel over “Hoop” en een spreuk van Rudolf Steiner en gaf ons een bundeltje gedichten en spreuken mee over hechting, verlies en verbinden. Een themagroep die nog lang bij de deelnemers zal nawerken, lijkt me zo.

Ingrid Deij

**Themagroep “Het levenseinde in het verpleeghuis”,**  
met Corinne Merkens, verpleeghuisarts en Marianne Visser, kunstzinnig therapeut  
(werkzaam in het Leendert Meeshuis)



Na een oefening onder leiding van Marianne met wit zand op een donkere ondergrond door de veertig deelnemers aan deze groep, komt Corinne aan het woord. Rondom het levenseinde moeten veel gecompliceerde beslissingen worden genomen. Openheid is van belang in de gesprekken met de bewoner, de eventuele partner en kinderen. Wat zijn de wensen voor de laatste fase? Is er een testament waar rekening mee gehouden moet worden?



Als de bewoner dement wordt zijn deze voorbereidende gesprekken niet of nauwelijks meer mogelijk. Alles wat daarvoor al gezegd is vormt in dat geval de lijn die bij beslissingen aangehouden wordt. Bij wils-onbekwaamheid zal de arts op grond van wat bekend is, in overleg met de naasten, voor de bewoner de beslissingen nemen.

Ouder worden, aftakelen, is in eerste instantie geen medisch proces, maar een eigen proces van naar binnen gaan, van verinnerlijking. Mensen met dementie hebben vaak al een engel-uitstraling. Als begeleider moet je meestal aftasten, wat deze mens nodig heeft.

Marianne leest een gedicht van Jacqueline van der Waals: “Najaarslaan”. In dit gedicht klinkt de sfeer van de herfst. Zulke stemmige gedichten helpen bij het proces in de laatste levensfase. Zo'n gedicht moet niet te lang, maar ook niet te kort zijn.

In het Leendert Meeshuis wordt geen euthanasie toegepast. Men gaat er van uit dat iedereen vanuit zijn lot een eigen sterfmoment heeft, euthanasie zou dit moment vervroegen. Het is de kunst om te proberen dat juiste moment te vinden, door te luisteren naar het onbewuste innerlijke weten van de bewoner achter uitspraken als: “Binnenkort ga ik op reis” of “Ik hoef niet meer te eten of te drinken”.

De therapieën begeleiden de patiënt naar of in het loslaten. In de muziektherapie, vooral met de lier, klinkt veel wat de mens tot rust brengt. In de uitwendige therapie worden hart-inwrijvingen gegeven met aurum (goud). Belangrijk is ook dat de voeten warm zijn (koperzalf). Een medicijn als morfine vraagt speciale aandacht van de arts. Om het mogelijk te maken bewust over de drempel te gaan is terughouding nodig. Wel is er het antroposofisch middel Olibanum comp, dat als geschenk in de overgang naar de andere wereld wordt meegegeven. De bestanddelen van dit medicijn zijn goud, wierook en mirre.

Bij de kunstzinnige therapie is het belangrijk om op je intuïtie af te gaan. Marianne laat een reeks opeenvolgende schilderijen zien (ontstaan in het samen schilderen), die tonen wat er verandert in het belevingsproces van de laatste periode. Aanvankelijk donkere kleuren maken geleidelijk plaats voor lichte regenboog-kleuren. De laatste schilderijen tonen bijna witte gedeelten, als doorgangen.

Hans van Tol