



Maakt het uit hoe je sterft?
de andere kant van
euthanasie

Nieuwsbrief Wederzijds voorjaar 2018

- Publicatie in de reeks Gezichtspunten
- Aankondiging conferentie op 6 oktober in Utrecht
- Ontwikkeling gesprekscafés in drie regio's
- Op zoek naar actieve bestuurleden
- Klankgroep op 2 juni
- Van Betekenis: schrijf een brief – format
- Vernieuwing website
- Boekbespreking
- Aan de koffietafel : een bijzonder familie-initiatief

Op 6 oktober 2018 zal in de Geertekerk in Utrecht een boekje worden gepresenteerd rondom het thema 'levensbeëindiging', zoals bij euthanasie, suïcide en 'voltooid leven'. Dit gebeurt tijdens een **conferentie** onder de titel:

'Maakt het uit hoe je sterft? De andere kant van euthanasie'.

Aan deze publicatie werken onder meer mee:

Jaap van de Weg, arts voor levensvragen, Hans Stolp, pastor en auteur, Madeleen Winkler, antroposofisch huisarts, Marianne de Nooij, geestelijke in de Christengemeenschap, Hans van Delden, hoogleraar medische ethiek, Jan Saal, initiator van Centrum Sociale Gezondheidszorg.

Bij deze conferentie zullen als sprekers optreden:

Jaap van de Weg (arts)

Marie-Hélène van Tol (geestelijke)

Madeleen Winkler (arts en voorzitter NVAA)

Ingrid Deij (voormalig geestelijk verzorger hospice)

Reserveer de datum 6 oktober 2018 in uw agenda!

Inschrijven kan tot 30 september via de website. Typ in: www.wederzijdsstevenscultuur.nl en klik op 'wie zijn wij'. Na betaling krijgt u per mail een toegangsbewijs, dat u kunt afdrukken.

- 📅 Datum en tijd: 6 oktober 2018, 14.00 tot 17.00 uur
inloop van af 13.30 uur
- 📍 Plaats: Geertekerk, Geertekerkhof in Utrecht (op 10 minuten loopafstand vanaf het Centraal Station, weinig parkeerruimte in de buurt!)
- 💰 Kosten: 45,- euro, inclusief het boekje en koffie/thee
- 📄 Overmaken op: NL28 TRIO 0390 4207 51, (BIC: TRIONL2U), t.n.v. Stichting Wederzijds te Zeist

WAT KUNT U DOEN?

ERVARINGEN EN GEDACHTEN DELEN

Voor ons onderzoek zijn ook uw ideeën, vragen en ervaringen rondom levensbeëindiging zeer welkom! Hoe veelzijdiger het beeld, hoe beter.

S.v.p. voor 1 juli opsturen via: info@wederzijdsstevenscultuur.nl

DONEREN

Voor onze plannen, zoals de publicatie, conferentie, oprichten van een forum om gedachten en vragen rondom euthanasie uit te wisselen en het actualiseren van de website zijn uw bijdragen van groot belang en zeer welkom!

NL28 TRIO 0390 4207 51
t.n.v. Stichting
Wederzijds (ANBI)

Gesprekscafés over leven en sterven

Gesprekscafé over leven en sterven in Emmen

In oktober 2017 is er in Woonwijkcentrum Holdert in het centrum van Emmen een gesprekscafé gestart om voor mensen van alle gezindten ruimte te scheppen om met elkaar over leven en sterven in gesprek te gaan. De drie initiatiefnemers, John Eikelkamp, Ria Homburg en Cecile van Gent hebben veel ervaring bij sterven in praktische zin, de spirituele beleving en vragen die daar bij komen kijken. We vinden het belangrijk dat dit soort thema's maatschappelijk meer bespreekbaar wordt. Via vele media komt er geregeld en veel informatie rond de thema's euthanasie, versterven, voltooid leven en laatste wil. Maar informatie tot je nemen is toch weer iets anders dan er met anderen over in gesprek gaan.

Thema's die ter sprake komen zijn o.a.: de onmacht bij dementie en de wens voor euthanasie, de zin van het lijden, eenzaamheid. Ook: de grote indruk die sterven van een dierbare op je heeft en de vraag hoe anderen dat beleven; wat gebeurt er eigenlijk? Een mevrouw van ongeveer 90 jaar kwam naar ons toe om te "leren": In het licht van haar geloof en dat van haar man legde ze een vraag neer of ze juist handelden. Zij ging voldaan weer naar huis dat ze deze vraag had durven en kunnen stellen. Praktische onderwerpen als wilsbeschikkingen, een testament komen ook aan de orde.

De gemeente geeft geen subsidie. De ruimte mogen we kosteloos gebruiken. Voor koffie, thee en drukwerk hebben we een engelenblikje dat tot nu ruimschoots gevuld blijkt te zijn. Wij printen zelf de flyers, waarop ons mailadres, die we gericht ophangen en weggeven. Werken aan een netwerk is een belangrijk onderdeel dat gedaan moet worden; zo hebben we o.a. 2 x een tafeltje gehad in de Grote Kerk bij grote lezingen over dit soort thema's. Een geestelijk verzorger stuurt veel predikanten een flyer om op te hangen in hun kerk.

In april was de laatste bijeenkomst; na een zomerstop hopen we in oktober weer te kunnen starten.

Gesprekscafe.emmen@gmail.com

Gesprekscafé 'Wij mensen en de dingen die voorbijgaan' in Zutphen

In maart vond in Zutphen in ontmoetingscentrum Enkidoe (www.enkidoe.nl) een eerste gesprekscafé plaats over 'Wij mensen en de dingen die voorbijgaan'. Met elkaar stilstaan bij eindigheid, afscheid, verlies, sterven en dood. Initiatiefnemers zijn Heleen de Weger, Marlies te Witt en Marline de la Rive Box.

De opkomst was nog niet heel groot, er waren bloemen, er was zelfgebakken taart, en de stemming was zacht glanzend. Deze keer kozen we ervoor om in gesprek te komen aan de hand van kaartjes met vragen als 'Wanneer sta jij stil bij jouw eigen tijdelijkheid? En hoe dan? Is er iets waardevols in jouw leven waarvan je nooit afscheid wilt nemen? En zo ja, waarom niet? Hoe zou het zijn als voorbijgaandheid niet zou bestaan in je leven?'

Zo ontstond er ruimte om ons er sprekend en luisterend bewust van te worden hoe we omgaan met afscheid en verlies - al dan niet gekoppeld aan (ons eigen) sterven. Het werd ervaren als verrijkend en bevrijdend om zo samen met deze levensthema's bezig te zijn.

We gaan dus voorlopig zeker door. Vóór de zomer volgt nog één café (22 april) en in de herfst gaan we verder, in één of andere vorm, 1 x per maand op een zondagmiddag.

Gesprekscafé over leven en sterven in Zeist

Vorig jaar hoorde Ingrid Deij van een gesprekscafé in Zürich, Zwitserland, dat inmiddels al bijna twee jaar bestaat. Dat inspireerde haar om te proberen zo'n gesprekscafé ook in Zeist van de grond te krijgen. Bij overleg met de wethouder adviseerde hij de locatie Binnenbos en stelde ook een startsubsidie ter beschikking. Inmiddels is besloten om er in heel 2018 mee door te gaan. Steeds op de eerste vrijdagmiddag van de maand, van 14.30 tot 15.45 uur.

Bij de zeven keer, dat het gesprekscafé tot nu toe is gehouden, zijn er allerlei vragen besproken, waarbij een levendige uitwisseling tot stand kwam. Zoals: 'Wanneer beseft u voor het eerst dat u zelf sterfelijk bent?' 'Wat betekent loslaten voor u?' 'Hoe zou u zich kunnen voorbereiden op het levenseinde?' 'Hoe verandert de verhouding met onze kinderen naarmate we ouder worden?'. Een enkele keer brengt iemand dringende vragen mee vanuit een sterk doodsverlangen, wat bij andere aanwezigen echte betrokkenheid oproept.

Velen komen vaker naar het café, anderen een enkele keer. Er is tijdens de gesprekken een goede en veilige sfeer, waarin ook persoonlijke dingen kunnen worden gedeeld. Sommigen komen vooral luisteren, en dat is prima. We merken dat er van alles in beweging komt door deze gesprekken, een bijzondere ervaring.

Zutphen

Ontmoetingscentrum Enkidoe
Oudewand 13, Zutphen

Emmen

Woonwijkcentrum Holdert
Hondsrugweg 101, Emmen

Zeist

Wijkcentrum Binnenbos
Hoog Kanje 186, Zeist

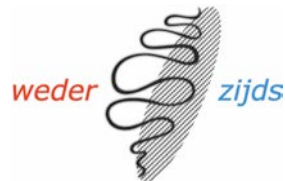
Ik zet in mijn wiloverklaring dat ik op een tropisch eiland wil sterven, omringd door mooie meiden in bikini!



Wederzijds werkt al jaren samen met 'Van Betekenis tot het einde', als zogeheten 'stakeholder'. Op de website van dit initiatief vindt u allerlei hulpmiddelen om met uw familie en vrienden in gesprek te gaan over uw wensen rondom het levenseinde. Nieuw toegevoegd is nu een 'format' om in een brief het gesprek aan te gaan over zaken die u rond het levenseinde belangrijk vindt. U vindt nog veel meer mogelijkheden op: <https://www.ikwilmetjepraten.nu/praten-met-je-naasten/>

Een fijne website om eens rond te kijken en je te laten inspireren door filmpjes, podcasts e.d.

uit het bestuur



Op zoek naar nieuwe bestuursleden

In de vorige nieuwsbrief was te lezen dat het bestuur van Wederzijds op dat moment voltallig was. Om uiteenlopende redenen zijn we nu toch weer op zoek naar nieuwe bestuursleden. We hopen dat meer mensen hun schouders onder Wederzijds willen zetten. Misschien iets voor u? We komen maandelijks bij elkaar in een prettige werksfeer. Voor informatie hierover kunt u mailen naar: info@wederzijds-stervenscultuur.nl

Nieuwe website in de maak

Achter de schermen wordt er een nieuwe website voor Wederzijds gebouwd. U ziet dus binnenkort een ander beeld dan u gewend bent.

Bijeenkomst met de klankgroep op 2 juni

Het bestuur van Wederzijds organiseert tweemaal per jaar een bijeenkomst met een groep mensen die om het bestuur heen staan en meedenken over thema's waaraan in het bestuur wordt gewerkt. Dit keer overleggen we over:

- de publicatie en conferentie over euthanasie
- uitwisselen over de ervaringen bij de gesprekscafés over leven en sterven

boek

Vlinder op mijn hand - etappes uit het rouwproces van een moeder.
Heleen de Weger
Uitg. Free Musketeers, 2012 ISBN 97890484-2362-0

"Wij krijgen de tijd om te leren om niet te sterven met de dood."

In dit bijzondere boekje worden we deelgenoot van het proces dat Heleen de Weger als moeder doormaakte, na de diagnose van de ontwrichtende ziekte van haar zoon. Als uitlaatklep heeft ze haar ervaringen voor zichzelf opgeschreven om 'haar hoofd boven water te kunnen houden'. Die impressies heeft ze na zijn overlijden opgepakt en aangevuld.

Heleen beschrijft het hele proces vanuit haar innerlijk beleven. Heel helder kijkt ze naar zichzelf en naar haar eigen worsteling om te doen wat nodig is. En ze beschrijft het met warmte en liefde.

Het blijft onverdraaglijk voor haar om te zien hoe haar zoon zich, door zijn ziekte, steeds verder terugtrekt uit zijn lichaam. De ziekte blijkt ongeneeslijk en progressief. Na die diagnose beseft de moeder, dat ze deze situatie alleen kan overleven, als ze de mens in zichzelf laat opstaan. Zo kan ze haar zoon helpen te leven.

Ze kan de bijzondere eigenheid van haar zoon waarnemen en respecteren. Ze beschrijft hem als een zonnig mens, altijd stralend en positief, met een bijzondere opmerkingsgave. Hij kan genieten van kleine dingen. Samen beleven ze de lastige situaties waarin ze door het achteruitgaan van lichaamsfuncties terecht komen en samen zien ze kans er toch op een positieve manier mee om te gaan.

Zo heeft ze haar ervaringen, in woorden gevangen, als boek de wereld in laten gaan, om ze te delen met mensen die ook een buitengewone weg te gaan hebben.

Een indrukwekkend, warm en liefdevol boek.



Aan de keukentafel

Een bijzonder familie-initiatief

Ingrid Deij



Tijdens het gesprekscafé kwamen we op ‘versterven’ als manier om in eigen regie te overlijden. Daarbij bracht iemand een eigen ervaring in, die ons allemaal raakte. Voor mij aanleiding om het betreffende echtpaar thuis te interviewen. Daar mocht ik ook een deel van de DVD met de gesprekken zien, die door de familie met Vader in de periode voor zijn dood waren gevoerd.

Hoe zijn die gesprekken met Vader ontstaan?

“Het speelde al langer door mijn hoofd: ‘Mijn vader wordt oud, we moeten hem nu toch eens vragen hoe zijn leven is geweest. Hij weet nog zoveel van vroeger, dat mag niet verloren gaan’. Vanuit dat idee heb ik met alle familieleden besproken of ze wilden meewerken aan gesprekken met vader, die we dan zouden filmen. Bijna iedereen heeft meegewerkt, één kleinkind was op wereldreis. Ik heb toen mijn vader’s leven ingedeeld in periodes en bedacht de onderwerpen die daarbij zouden passen. Iedereen heeft een bepaalde levensperiode met vader besproken, waarbij hij of zij zelf vragen rond die onderwerpen bedacht. We hebben op drie zaterdagen 2 uur met hem gepraat en alles is opgenomen. Er was een lichte en hartelijke stemming. Het was heel rijk om dat zo samen te doen, ook voor vader, die zelf niet meer zo goed zijn levensverhaal kon overzien. Hij was heel helder en kon goed op de vragen ingaan. We kregen een indruk hoe vitaal hij nog was, maar ja, hij fietste tot kort daarvoor dagelijks nog 10 kilometer, of wandelde een uur lang, hoewel hij al in de negentig was!”

Hoe was het voor hem, om dit te doen?

“Hij werkte volop mee – en verraste ons ook. Na het eerste gesprek stond hij ineens op, liep naar het kabinet, haalde er een papier uit en las het ons voor. Het was een verklaring dat voor hem het leven wel voltooid was. Zorgen voor zijn vrouw hoefde niet meer nu zij was overleden, hij was niet meer zo mobiel nu hij met een rollator moest lopen en fietsen helemaal niet meer ging, hij kon niet meer volgen waar zijn kleinkinderen mee bezig waren. Zijn verjaardag vieren op de boot, zoals al heel lang gebeurd was, zou niet meer kunnen omdat hij met zijn rollator niet meer aan boord kon komen. Uitdrukkelijk maakte hij kenbaar: laat me gaan, ook reanimeren hoeft niet meer. Hij had zelfs een kopietje ervan gemaakt voor iedereen. Hij deed dat na het tweede gesprek nog eens.”

En toen?

“Een nichtje van me is huisarts. Zij vroeg hem of hij dan direct wilde sterven. ‘Nee, maar als het moment daar is, is het goed’. Achteraf kregen we pas in de gaten, dat hij vanaf dat moment bijna niet meer at. Heel sober. Eerst merk je dat niet, maar ik kwam elke week met een bak Chinees eten bij hem langs, en realiseerde me ineens:

‘wacht eens eventjes, ik zit dit in mijn eentje te eten...’ Vader heeft daar nooit iets over losgelaten, hij deed het gewoon. Hij dronk wel een beetje.

Hoe lang heeft dat geduurd?

“Die gesprekken waren in januari, en zo rond eind juli, begin augustus, ging het zo slecht met hem dat we met elkaar een rooster hebben gemaakt, zodat er continu iemand bij hem kon zijn. Er is ook wat thuiszorg ingezet. Hij kwam toen zijn bed niet meer uit en hallucineerde soms. Hij zei op een bepaald moment wat bozig, dat hij niet onnodig in leven gehouden wilde worden, voor hem was het genoeg. We spraken af dat de huisarts maandag langs zou komen. Daar waren wij, zijn drie kinderen, die met de arts spraken over zijn euthanasiewens. Eerder had hij dat zelf al met de arts besproken. De arts zei: ‘Het is goed, ik zal het proces ervoor in gang zetten’. Wij gingen weer naar vader terug, en zagen nog net hoe hij zijn laatste adem uitblies. De strijd was gestreden.

Over zijn uitvaart had hij nog wel aangegeven, dat hij verwachtte dat iedereen dan wat zou zeggen. Zo hebben we het ook gedaan, van jong tot oud. Zijn as hebben we, samen met die van moeder, uitgestrooid op het punt waar de Hollandse IJssel uitstroomt in de Maas – daar ligt ook onze boot waar hij zo graag kwam. Zo wilde hij dat. Vader heeft als jonge man een periode lang op zee gevaren.

En hoe was het voor jullie om met hem over zijn leven te praten?

We hebben dit ongeveer een jaar lang voorbereid, we moesten eerst goed bedenken hoe we dit wilden doen. Hij was altijd heel alert, hield de politiek bij, gebruikte allerlei nieuwe snufjes zoals de chipknip als eerste, om mensen te prikkelen met de tijd mee te gaan. Maar toen hij een rollator moest gebruiken veranderde zijn leven toch wel. Veel wat voor hem waardevol was geweest viel weg.

Die gesprekken waren fijn om te doen. Achteraf zijn we in veel opzichten blij dat we dit met hem gedaan hebben. Het is gedocumenteerd, het geeft een mooi beeld van hoe hij was. Weet je, we hadden puur de opzet om hem over zijn leven en over de familie-geschiedenis te vragen nu het nog kon, het was niet bedoeld als afscheid. Pas na die eerste ochtend, waarbij hij ineens met die verklaring kwam, werden we wakker. Het was kostbaar voor ons allemaal.