



Plegan Opleidingen

Zorg in de laatste levensfase

Verpleegkundige en therapeutische gezichtspunten
vanuit antroposofische grondslag



Een vlinder verlaat zijn pop

Brochure

Nascholingsdag 2018

Inhoudsopgave

Verantwoording	Pag. 3
Zorg in de laatste levensfase	Pag. 4
De boden van de dood	Pag. 5
Breng mij tot de brug	Pag. 6
Stervenden begeleiden	Pag. 6
Vragen rondom een grens	Pag. 7
Antroposofische interventies	Pag. 8
Terughoudendheid in zorg	Pag. 10
Euritmie-oefeningen	Pag. 11
Oefening voor zelfcompassie	Pag. 12
Teksten van Rudolf Steiner	Pag. 13
De Christengemeenschap	Pag. 14
Het uitvaartritueel van de Christengemeenschap	Pag. 15
Gedichten rond het sterven	Pag. 16
Sprookjes om voor te lezen	Pag. 18
De sterrendaalders	Pag. 18
Boeken ter inspiratie	Pag. 19

Verantwoording

Deze brochure is een naslagwerk, behorend bij de nascholingsdag 2018 van Plegan Opleidingen.

De teksten en oefeningen in deze brochure zijn aangedragen door de docenten van deze dag.

Marie Hélène van Tol, geestelijke in de Christengemeenschap, Beweging tot religieuze vernieuwing: zij houdt een inleiding over wat er gebeurt rond het stervensproces.

Andrea Wellenstein, euritmist: zij laat ons bewegen en ervaren hoe we in het proces voor zorg in de laatste levensfase kunnen gaan staan en hiermee kunnen omgaan.

Barbara Poldervaart, verpleegkundige antroposofische zorg: zij vertelt over antroposofische interventies in de palliatieve en de terminale fase.

Annet de Bie en Trijntje de Haan, regulier verpleegkundigen uit het palliatieve team van de thuiszorg: zij vertellen over de verschillende processen in de palliatieve en de terminale fase.

Carin Buis en Teddy Hanepen, organisatoren van de nascholingsdagen in 2018.

Moge deze uitgave een bron van licht en inspiratie zijn bij de "zorg in de laatste levensfase".



Colofon

Redactie: Carin Buis en Teddy Hanepen

Opmaak: Jonathan de Bont

Oplage 80 ex.



06 - 3762 5877

info@plegan.nl

www.plegan.nl

Foto voorkant: Mascha van Lynden tot Oldenaller uit Klazienaveen.

Winnaar van de National Geographic Fotowedstrijd 2017.

Deze uitgave is tot stand gekomen bij de voorbereidingen van de nascholingsdag "Zorg in de laatste levensfase" 2018 van Plegan Opleidingen.

Zorg in de laatste levensfase

Als verpleegkundige heb je soms te maken met mensen die niet meer genezen en zullen gaan sterven. "Een intiem, indrukwekkend en individueel proces dat raakt aan je eigen existentie" (Mostert, 2014). In een situatie van ziekte of in een kritieke situatie van het leven spelen hinderniskrachten van angst, haat, twijfel in de ziel een grote rol. Ze zijn steeds in ons aanwezig: in ons denken, voelen en willen. Het vereist een innerlijke ontwikkeling om deze hindernissen van in de ziel opkomende machten te overwinnen en te vermenselijken. Wanneer je als verpleegkundige bereid bent het eigen luisteren telkens weer te beluisteren dan kan je opnieuw afstemmen op jezelf en de ander. Daardoor kan het gebeuren dat men onvoorziene en onaanzienlijke aanzetmogelijkheden ontdekt om bij jezelf of de ander het telkens weer stagnerende proces van groei en ontplooiing op gang te kunnen brengen. Niet het zorgaanbod en zelfs niet de hulpvraag moet de focus zijn, maar het 'verlangen' van degene die behoeftig is. Wie bereidwillig is en deze ontwikkeling van dichtbij meemaakt, ziet dan heel nieuwe kwaliteiten of krachten ontstaan. Dan kan je ontdekken wat door de ziekte in psychisch-geestelijk zin kan ontstaan. Hoe daar een innerlijk licht op komt met een grote geestelijke bron van zich ontwikkelende perspectieven voor in de toekomst.

(Bron: Herfstcongres 2015: Lezing Matthias Girke)



Ferdinand Hodler, stervende Valentine

De boden van de dood (Sprookje van Grimm)

In oeroude tijden liep er eens een reus over de grote weg, en daar opeens sprong hem een onbekende in de weg en riep: "Halt! Geen stap meer!" – "Wat?", zei de reus, "jij klein wicht, dat ik tussen mijn vingers fijn kan wrijven, jij wilt me de weg versperren? Wie ben je, dat je zulke overmoedige taal uitslaat?"

"Ik ben de Dood", zei de ander, "niemand kan mij weerstaan, en ook jij moet mijn bevel gehoorzamen." Maar dat weigerde de reus, en hij begon met de Dood te worstelen. Het was een lange, heftige worsteling en tenslotte kreeg de reus de overhand en sloeg de Dood met zijn vuist neer, zodat hij naast een grote steen ineen zonk. De reus ging verder, en daar lag de Dood, overwonnen, en zo slap, dat hij niet eens meer kon opstaan. "Wat moet dat worden", sprak hij, "als ik daar in die hoek blijf liggen? Dan sterft er niemand meer op de hele wereld, en die wereld wordt zó vol mensen, dat ze geen plaats meer hebben om naast elkaar te staan."

Ondertussen kwam er een jong mens de weg op, fris en gezond, hij zong een liedje en gaf zijn ogen de kost. Toen hij de half bewusteloze stakker zag, ging hij er vol medelijden heen, richtte hem op, gaf hem uit z'n veldfles een versterkende drank te drinken, en wachtte toen, tot hij weer bij zou komen.

"Weet je misschien wie ik ben, die je weer op de been hebt geholpen?" vroeg de vreemdeling, terwijl hij zich oprichtte. "Nee", zei de jonge man, "ik ken u niet."

"Ik ben de Dood", sprak hij, "ik heb iedereen in mijn macht, en ook voor u kan ik geen uitzondering maken. Maar om je te laten merken, dat ik toch wel dankbaar ben, beloof ik je, dat ik je niet onvoorzien zal overvallen, maar dat ik een bode vooraf zal zenden, vóór ik kom om je te halen."

"Wel," zei de jonge man, "dat is althans winst, dat ik je komst weet en dat ik tot zolang in elk geval zeker ben."

Zo trok hij weer verder, was vrolijk en vol goede moed, en leefde van de ene dag in de andere. Alleen, jeugd en gezondheid zijn geen eeuwige gaven, weldra kwamen ziekte en pijn, ze plaagden hem overdag en beroofden hem 's nachts van zijn rust. "Ik zal nog niet sterven," zei hij, "want eerst zendt de Dood nog zijn boden, ik wilde alleen dat de kwade dagen van ziekte nu maar voorbij waren." Zodra hij zich gezond voelde, begon hij weer vrolijk te leven.

Toen klopte eens op een dag iemand hem op de schouder: omziend zag hij de Dood achter zich staan, en hij zei "Volg mij. Uw uur van afscheid van deze wereld is gekomen."

'Wat nou?" zei de man, "wilt u uw woord breken? Hebt u me niet beloofd, dat u mij, vóór u zelf zou komen, eerst een bode zou zenden? Ik heb niemand gezien!"

"Zwijg!" sprak de Dood, "heb ik u niet vele boden gezonden, de ene na de andere? Kwam er geen koorts die u aanstak, uw leden deed beven en u neerwierp op het ziekbed? Hebben duizelingen u niet het hoofd beneveld? Trok de jicht u niet aan al uw leden? Suisden de oren niet? Knaagde er geen kiespijn achter de wangen? Kwam er geen floers voor uw ogen? En bovendien, heeft mijn tweelingbroeder, de Slaap, u niet elke avond aan mij herinnerd? Lag u 's nachts niet alsof u al gestorven was?"

Hierop kon de man niets antwoorden, hij gaf zich over aan zijn lot en ging met de Dood mee.

Breng mij tot de brug

Gedicht over het verlaten van dit leven en oversteken naar het andere leven.

Breng jij mij weg tot aan de brug
Ik ben zo bang om daar alleen te staan.
Als we daar zijn, ga niet direct terug,
Maar wacht totdat ik over ga
En zwaai me uit.
Dan voel ik mij heel veilig en vertrouwd.

Breng jij mij weg tot aan de brug
Ik heb geen idee hoe diep het water is.
De overkant lijkt mij zo ver,
Je kunt de oever hier niet zien.
Zover het oog reikt, zie ik mist.
Ik twijfel aan het verder gaan.

De angst voor dood is als angst voor het leven.
Wat nieuw is, lijkt te groot om het oude op te geven.
In de diepte van mijn verlangen
Ligt kennis van het nieuwe leven,
Zoals een vlinder al weet heeft van vliegen
In haar donkere cocon.

Breng jij mij weg tot aan de brug
En ga dan niet te vlug terug.
Zwaai mij na als ik er over ga.
Een heel klein duwtje in de rug

Is alles wat ik nog verlang van jou.
Dank voor je liefde en je trouw.
Ik ga nu gauw, want het begin is reeds in zicht.
Ik voel de warmte van een licht.....

Toine Lacet

Stervenden begeleiden, met stervend leven

De uiteenzetting met sterven en dood behoorde nog maar enkele tientallen jaren geleden tot de grote taboe-thema's. Intussen heeft dit thema zich ontwikkeld tot een bewezen stimulans voor een spirituele oriëntering. Voor ieder mens betekent de vraag naar dood en sterven, wanneer hij zich serieus daarmee bezig houdt, een oproep tot een eigen innerlijke ontwikkelingsstap. Deze stap zal je wezen veranderen. De dood is de grootste leermeester om het leven vruchtbaar en zinvol vorm te leren geven. Desondanks wordt sterven ook vandaag nog dikwijls aan het zicht onttrokken.

Toch wordt de waardigheid van een maatschappij of van een mensengemeenschap er wellicht juist door bepaald: hoe men omgaat met het eigen sterven en dat van anderen. De vraag naar het begeleiden van een stervende komt in een ander licht te staan wanneer we ervan uitgaan dat er een 'leven na de dood' is, dan wanneer we aannemen dat met de dood een absoluut

einde van een menszijn is bereikt. Het thema 'met de dood leren leven' daagt ons uit om de meest intieme vragen naar de grenzen van het menszijn wakker onder ogen te zien. Ook wanneer deze zich graag in verborgen hoeken van het eigen bewustzijn verbergen.

Vragen rondom een grens

Wat kan je doen om jezelf en de ander in de omgang met een stervende te sterken? Je kunt jezelf eens de vraag stellen: Wanneer ben ik bewust een grens of een drempel zo over gegaan, dat voor mij daarbij een nieuwe dimensie beleefbaar werd? Dat kan aan een meer geweest zijn, bij een rivier, bij het binnen gaan van een ander land, waar mensen plotseling een heel andere taal spreken en andere gewoontes hebben.

Ik kan dat lastig vinden. Het kan me echter ook stimuleren. Ik kan de vraag beleven: Waar ben ik eigenlijk?

Wat gebeurt er nu wanneer we een drempel in het bewustzijn overgaan?

Ik kan bijvoorbeeld een reis maken, naar een land waar mensen zijn die me vertrouwd zijn. Ik wordt ontvangen, zij helpen me om mij thuis te voelen en wijzen mij de weg.

Hoe anders is het, wanneer ik als vluchteling ergens kom, waar men mij niet verwacht. Waar ik voortdurend onzeker ben: Is de wereld die mij vreemd is, mij vriendelijk genegen is, of vijandig gezind?

Als je deze vragen aan jezelf stelt, kunnen ze je helpen een gevoel te krijgen voor de situatie van een stervende. Gaat de stervende naar een voor hem of haar vertrouwd gebied, waar geliefden de persoon opwachten, of gaat hij of zij naar een vreemd, bedreigend gebied toe? Of verdwijnt men in het niets?

Het feit dat iets onbekend is, kan een angst oproepen die tot paniek kan worden. Het erkennen van de angst, het benoemen ervan kan al een hulp zijn. Ook in de eigen angsten en onzekerheden kun je een weg leren vinden. Samen kun je op zoek gaan, om de nieuwe weg te leren gaan. Misschien kan deze periode wel tot een kostbaar geschenk in je samenleven met een dierbare worden.

Wat telt is: een persoon te willen begeleiden, ertoe bereid zijn. Wij worden uitgenodigd actief het denken, voelen en willen te sterken, ons te richten op de voortlevende individu en deze te helpen.

Het ondersteunen van levenskrachten

Je ondersteunt de levensprocessen in het stervende lichaam. Daarbij help je de persoon om een dusdanige verhouding tot het lichaam te vinden, dat het loslaten lukt, wanneer het aan de tijd is.

De gedachte: "dit kan ik niet! Wat heb ik de ander eigenlijk te bieden?", kan juist heel vruchtbaar zijn. Als je ondanks deze onzekerheid toch bereid bent samen een weg te gaan, kun je samen leren. En wat is leren anders, dan voortdurend bereid zijn om los te laten...dus eigenlijk: sterven....?

Een mensenleven beschikt over een uitgebreid repertoire aan ervaringen, zoals Renate Dorrestein het uitsprak. Zou het mogelijk zijn, je ook voor het repertoirestuk 'sterven' - dat bij ieder leven hoort- te interesseren?

Dat je dit stuk wilt leren kennen?

Antroposofische interventies in de palliatieve en de terminale fase

Enkele tips voor lichamelijke verzorging van een stervende patiënt

Patiënt is erg gevoelig voor:

1. Stemming.
Eigen houding van de verpleegkundige moet aftastend zijn, wat is nodig, bescheiden, luisterend.
2. Geur.
Houd er rekening mee dat je verzorgd bent als je bij de patiënt komt. Ik heb altijd een klein toilettasje met deo en mondverzorging bij me.
3. Ziekenkamer.
Verfrissen met citroen badmelk van Weleda, bv enkele druppels op kussen of in waswater, wat olie kan ook. Bij overprikkeling is lavendel rustgevend (in olie, badmelk of verstuiver);
Anders bijvoorbeeld dennen-badmelk of pini olie.
4. Geluid.
Ook al spreekt de patiënt minder, gehoor blijft lang in takt.
Niet fluisteren, rustige stem, eerder laag blijven spreken.

Verzorging aan huis/instelling

Voor de inwrijving neem ik de eerste keer altijd een handdoek en flanellen laken in warme kruik gerold mee naar de patiënt.

De warmteverzorging is nu nog belangrijker, en kan daarna door de verzorgers thuis worden overgenomen.

Door inwrijving en warmte met kruik, vooral aan voeten, kan de zieke zich weer verbinden met het lichaam, zorgt voor beter welbevinden en uiteindelijk ook beter loslaten.

Als de patiënt niet aangeraakt wil worden: Dan is de pentagraminwrijving geschikt (zie aantekeningen opleiding of bijscholing PLEGAN).

Narust

Als de patiënt niet kan narusten of er is veel onrust (bv in een instelling), dan kan voorlezen een hulp zijn, ook in thuissituatie bij onrust tegen de avond. Zie literatuurlijst.

Meest gebruikte oliën

Dit is maar een voorbeeld, iedereen heeft vast zijn eigen favorieten, en soms moet je improviseren met wat er is.

Oxalis-olie

Wanneer: Bij shock, bijvoorbeeld net diagnose gehoord.

Wat doet de olie: Verbinden en omvormen.

Een Oxalisessence-applicatie kun je ook geven als je waarneemt dat de patiënt niet uit de eigen lichamelijke organisatie kan los komen.

Rozenolie

Wanneer: Uitputting, zwakte, rouw.

Wat doet de olie: Werkt harmoniserend, laat ritme ontstaan, geeft kracht.

Melisse

Wanneer: Bij misselijkheid, braken, bij obstipatie, bovenbenen en buik inwrijven.

Wat doet olie: Helpt bij ontkrampen, teveel lucht in de darmen.

Kamille

Wanneer: Bij maag/darm krampen, obstipatie in laatste fase.

Wat doet de olie: Helpt bij ontkrampen, te veel lucht in darmen, verwarmen.

Solum-olie

Wanneer: Bij pijn, niet kunnen afsluiten en begrenzen, door te veel prikkels niet los kunnen laten. Eventueel een oliekompres op pijnlijke plek.

Wat doet olie: Omhullen, ontspannen, pijn stillen.

Tijmolie

Wanneer: Benauwdheid, hoest.

Wat doet olie: Ontspannen van de bronchiën, verteren, geestelijk uitademen.

Goud/lavendel/rozen zalf

Wanneer: Bij onrust, angst, hartkloppingen. Als hartinwrijving of aanbrengen als zalfhartkompres.

Wat doet zalf: Het hart versterken tegen kwetsbaarheid, midden sterken tegen angsten.

Goud /Mirre/Wierook (Aurum comp wala)

Daarnaast kan men ook hartapplicaties met goud-roos-lavendelzalf of goud-mirre-wierookzalf geven om het proces van loslaten te begeleiden.

Olibanumapplicatie op de milt (goud wierook mirre zalf (Arum comp wala)

De milt is het orgaan waarin a.h.w. de hele biografie besloten ligt. Het is het enige orgaan dat fysiek gemist kan worden, als het na een trauma verwijderd moet worden.

Rudolf Steiner zegt hierover in "Geisteswissenschaft und Medizin" dat als men de milt wegneemt, het orgaan etherisch blijft functioneren. De milt bemiddelt tussen het hoger Ik en de levensprocessen.

Olibanum; een koningsgeschenk, bestaande uit goud, wierook en mirre heeft toekomstkarakter.

Zijn zuiverend vermogen is niet beperkt tot het fysieke, maar reikt ook in de psychisch-spirituele sfeer. Het helpt bij het loslaten.

Bron: Gerard Rotteveel, gepensioneerd antroposofisch arts.

Zie voor de toepassing de verschillende boeken over "Uitwendige therapieën".

Terughouding in de zorg

Een gedicht dat ons leert hoe terughoudend we aanwezig mogen zijn als zorgaanbieders:

Luister

Als ik je vraag naar me te luisteren
en je geeft me goede raad
doe je niet wat ik je vraag.
Als ik je vraag naar me te luisteren
en je zegt dat ik me niet moet voelen zoals ik me voel
neem je mijn gevoelens niet serieus.
Als ik je vraag naar me te luisteren
en je denkt van alles te moeten doen om mijn probleem op te lossen
help je me niet
hoe vreemd dat ook lijkt.
Luister.
Alles wat ik wil is dat je naar me luistert.
Niets zeggen, niets doen, alleen luisteren. Goede raad is niet duur,
en ik kan zelf handelen.
Ik ben niet zonder bron.
Soms moedeloos en in de war,
maar niet zonder bron.
Als jij iets voor me doet
wat ik zelf zou hebben kunnen of moeten doen,
draag je bij aan mijn angst en mijn zwakte.
Wanneer je accepteert dat ik me voel zoals ik me voel hoe vreemd die gevoelens
ook lijken
kan ik ophouden met mijn pogingen je te overtuigen en kan ik eindelijk proberen
te begrijpen
wat de achtergrond van mijn gevoelens zijn.
En als dat duidelijk is
komen ook de antwoorden,
en heb ik geen raad nodig.
Zelfs vreemde gevoelens hebben zin
als je begrijpt wat erachter zit.
Misschien helpt bidden daarom
omdat God niet praat
geen goede raad geeft
en niet probeert de dingen voor je te regelen.
Hij luistert
en laat je zelf je problemen
oplossen.
Daarom vraag ik je:
Luister naar me
en als je wilt praten
wacht dan even op je beurt.
Dan zal ik naar jou luisteren.

Leo Buscaglia

Euritmie oefeningen

Euritmieoefeningen kunnen behulpzaam zijn om jezelf voor te bereiden op het werken met de patiënten die aan je zijn toevertrouwd in de palliatieve zorg. Door de oefeningen stem je je eigen instrument af -zowel innerlijk als uiterlijk- in de manier van bewegen en helpen je goed af te stemmen op de patiënt. Het kan je ondersteunen om de luisterende houding te vinden, waarvan uit je komt tot de juiste handeling op het juiste moment, of juist het afzien van handelen.

- Het driedelige lopen. Hierdoor kun je goed aardverbonden lopen, zonder zwaar te worden. Het bewerkstelligt evenwicht tussen bij jezelf zijn en tegelijkertijd in verbinding met je omgeving te bewegen.
- De vijfster lopen eventueel met een kring er omheen.
- De vijfster is de uitdrukking van het etherlichaam van de mens.
- Het euritmische Hallelujah, dat uitdrukt:
"Ich reinige mich von Allem, was mich hindert am Anblick der Gottheit." "Ik reinig mij van alles dat mij hindert bij het aanschouwen van de Godheid".
Het euritmische "Hallelujah"

De armen gekruist voor de borst, in de houding van eerbied.

HA

De schouders iets opgetrokken, dan met een schokje de armen vanuit de schouders openen en strekken in het A gebaar. Je kunt dit gebaar naar boven, in de ruimte voor je of naar beneden maken. Vol overgave en bereidheid je openend voor de wereld om je heen.

7 x L

Van heel klein (alleen met de handen) tot een groot gebaar laten groeien in zeven keer.

Het is het gebaar van een wortelende, groeiende, bloeiende, vruchtdragende en weer verwelkende plant. Elk gebaar wat dieper beginnend en hoger opbloeiend. De 4e L wordt zo groot als je eigen gestalte, 5, 6 en 7 groeien steeds verder boven je gestalte uit.

E

De armen in een gekruist gebaar voor het hart brengen.

Je kan deze E kruising ook boven je hoofd maken, als ontmoete je daar je eigen ster.

3 x L

Het gebaar maak je met je hele arm, zo groot als de laatste L van de reeks van 7.

U

(eigenlijk in de Nederlandse taal: OE)

De armen gaan evenwijdig aan elkaar naar boven, strevend van de aarde naar de hemel.

I

Stralend gebaar, de rechter arm is naar de aarde gericht, de linker arm naar de hemel.

Met zelfbewustzijn staande tussen hemel en aarde.

A

De armen gestrekt naar boven geopend, een glimp van de hemel opnemend.

H

Met een schokje de armen naar binnen nemen, opnemend in het hart.

Afsluiten met het gebaar van eerbied, de armen gekruist voor de borst.

Oefening voor zelfcompassie bij angst, zorgen, pijn of verdriet.

Naar: Kristin Neff en Tara Brach (Mindfulness in coaching, Van Kempen Impuls)

Ga rustig zitten. Sluit je ogen. Breng je aandacht bij de adembeweging. Roep nu de situatie op die jou op dit moment onrustig, angstig of verdrietig maakt.

Dat kan misschien een actueel conflict zijn, het verlies van een geliefde, een steeds terugkerende lichamelijke klacht of een andere pijnlijke gebeurtenis. Leg je hand op die plek van je lichaam waarbij je de lading ervan ervaart. Dit kan fysieke pijn zijn, verdriet, onrust, angst of zorgen. Maak er contact mee. Zet je gedachten over de betreffende situatie stil en wees alleen aanwezig bij wat je nu voelt en via je lichaam ervaart.

Bij elke inademing adem je gevoelens en fysieke gewaarwordingen in. Niet teveel denken over de situatie die dit veroorzaakt, maar het gevoel en de lichamelijke gewaarwording, de lading ervan heel precies in het nu ervaren. Hoe is de fysieke gewaarwording? Warm, koud, steken of drukken, of misschien wat anders? Laat het toe. Observeer dat deel van jou met erkennende milde aandacht.

Bij elke inademing adem je als het ware de gehele gebeurtenis in, inclusief de lading die het heeft.

Bij elke uitademing zeg je zachtjes voor jezelf: Het is oké dat ik dit voel. Of iets anders wat jou ondersteunt. Dat kan bv ook zijn: Het is ook moeilijk, maar ik kan er voor zorgen nu.

Of je ademt heel liefdevol naar die pijnlijke plek toe. Je verzorgt het met jouw liefdevolle aandacht. Je bent er even bij zonder woorden.

Blijf er zo een tijdje aandachtig bij. Neem de tijd. Observeer na enige tijd hoe het nu is. Veranderen de gevoelens / gewaarwordingen nu ze milde aandacht krijgen? Mocht er niets veranderen kun je dan voor dit moment toch zachtjes een ja laten klinken. Kun je je ontspannen in de spanning?

Je kunt dit zo lang doen als je wilt.

Totdat je het moment aanvoelt waarop je ermee kunt stoppen.

Desnoods zeg je tegen die plek: ik kom bij je terug als dat nodig is.

Je concentreert je nog even op de in-en uitgaande adembeweging. Dan open je je ogen.

Je kunt als je dat wilt nog even rustig blijven zitten zonder meteen iets te willen doen.

Je laat het je intentie zijn om een zacht ja te laten resoneren in jezelf bij wat voor gevoelens, beelden, geluiden of gedachten er maar op komen in relatie tot de situatie.

Teksten van Rudolf Steiner

Hieronder enkele teksten van Rudolf Steiner over leven met gestorvenen. Deze inhouden kunnen ook een steun zijn in het leven met iemand die bezig is te sterven, of zelfs al voor het leven van alledag. Je kunt met deze inhouden leren te leven met een nieuwe realiteit die vol deel uitmaakt van het dagelijks leven. Het werk van Rudolf Steiner is doortrokken met het leren leven met de wereld van de gestorvenen.

In het leven openbaart de geest zijn kracht
In het sterven echter redt de geest zijn wezen

Waar het op aankomt is dat wij leren voelen: degene die door de poort van de dood is gegaan, heeft alleen een andere vorm van leven aangenomen en wij kunnen met dezelfde gevoelens tegenover hem staan na zijn dood als tegenover iemand die door omstandigheden naar een ver land heeft moeten vertrekken, waarheen wij hem pas later kunnen volgen; zodat wij niets anders te verduren hebben dan een tijdelijke scheiding. Maar dit moeten we in alle levendigheid gaan ervaren en voelen.

Ik kijk in de duisternis
daarin ontstaat licht
levend licht.
Wie is dit licht in de duisternis?
Ik ben het zelf in mijn werkelijkheid.
Deze werkelijkheid van het ik
Treedt niet binnen in mijn aards bestaan.
Ik ben slechts beeld ervan.
Maar hervinden zal ik het
vervuld van goede geestes wil
Als ik door de poort van de dood ben gegaan.

In den beginne was het woord en het woord was bij God en een God was het woord. Dit was in den beginne bij God. Alles is door het woord geworden en zonder het woord is niet één ding wat geworden is, ontstaan.
In het woord was het leven en het leven was het licht der mensen.
En het licht scheen in de duisternis en de duisternis heeft het niet begrepen.

De Christengemeenschap: Beweging tot religieuze vernieuwing

Voor wie? Ieder, die bij leven kenbaar heeft gemaakt aan een geestelijke dat hij deze begeleiding vanuit de Christengemeenschap wenst voor zichzelf.

De Christengemeenschap wil, naast het begeleiden van mensen op hun religieuze weg, een bijdrage leveren aan het waardig begeleiden van een mens op weg naar de dood. Dit komt tot uiting in de zorg rond het sterven, het waken bij de gestorvenen en de rituelen bij de begrafenis of crematie.

In het algemeen gesproken is het van belang dat er een goede communicatie is tussen zo mogelijk de stervende, de nabestaanden, de uitvaartverzorgers en de geestelijke van de Christengemeenschap. Het is ook van belang te weten wat de wens van de stervende/overledene is omdat men anders, op een moeilijk moment, lastige beslissingen moet nemen. Tevens is aan te raden om, indien er vragen zijn bij de nabestaanden of uitvaartverzorgers over de te volgen stappen, in contact te treden met de geestelijke.

Over sterven, waken en over de rituelen bij een stervensproces, begrafenis en crematie in de Christengemeenschap.

Ontwikkeling vraagt erom dat je nieuwe wegen gaat. Wil je verdere stappen zetten in je leven, dan is het vaak een worsteling het oude achter je te laten. Door te leven met de sacramenten oefen je in dit loslaten. Je leert vertrouwen dat elke worsteling om een nieuwe fase ook een nieuwe kracht geeft. In die zin bereid je tijdens het leven je al voor op dat laatste stukje sterven, waarbij je je lichaam achterlaat ter wille van een nieuwe stap: een leven door de dood heen. Door te leven met de sacramenten verbind je je met de kracht van Christus, die de dood overwonnen heeft. Deze realiteit kunnen we tegenwoordig slechts uit ervaring leren, door steeds zoekend onze weg te gaan. Wanneer iemand stervende is kan de priester met de stervende samen zoeken naar hulp om de blik te richten op het leven na de dood. Om een poort te vinden naar het leven dat doorgaat na het sterven.

Wanneer duidelijk wordt dat de stervende vlak voor deze poort staat, kan hij de Stervenswijding ontvangen, een zalving met gewijde olie. De gebeden die hierbij gesproken worden, openen het innerlijke oog van de stervende voor de weg die voor hem ligt, en waarbij je mag beleven dat Christus ook die weg met je samen gaat. Je wordt geholpen een stemming van overgave, van "Uw wil geschiedde", innerlijk te versterken. Hierdoor kan je met nieuwe innerlijke kracht de weg gaan die voor je ligt. Bij deze stervenswijding kunnen familieleden aanwezig zijn. Als het nog aan de orde is, kan een biechtgesprek en/of de ziekencommunie hieraan voorafgaan.

Het uitvaartritueel van de Christengemeenschap

Met dit eerste deel van de uitvaart richten de aanwezigen zich op het afscheid van het sterfelijke lichaam. Dit wordt aan de elementen, bij een begrafenis de elementen water en aarde, bij een crematie het vuur, toevertrouwd. De overledene echter maakt de overgang naar een bestaan zonder dit aardse hulsel. Hij maakt nieuwe processen door, hij wordt stapje voor stapje geboren in de geestelijke wereld.

De aanwezigen verheffen daarom hun gedachten tot die geestelijke wereld, waar hij nu zijn weg gaat. Daar zal hij een fase doormaken waarin het aardse leven verwerkt wordt. Een overledene kan goed hulp gebruiken bij deze fase. Ieder kan op zijn of haar manier hulp geven in de jaren die gaan komen. Door gebeden, gedachten of op andere manieren. De cultische viering waarmee we dit ogenblik begeleiden, is de vorm voor deze overgangsfase.

De centrale helper bij de opstandingsprocessen, die het leven na de dood kenmerken, is Christus. Met Zijn hulp kunnen we op aarde en in het leven ná de dood, onze weg gaan.

Op een zaterdag na de uitvaart kan een Mensenwijdingsdienst worden gevierd. Deze dienst begeleidt de mensenziel door het leven tussen dood en nieuwe geboorte heen, kracht gevend en sterkend. Het opstandingsleven van Christus verbindt bovendien hen die in de geestelijke wereld verblijven met de op aarde levenden.



Ferdinand Hodler, stervende Valentine

Gedichten rond het sterven

Ik ben niet ik

Ik ben niet ik
ik ben degene
die aan mijn zijde gaat
zonder dat ik hem aanschouw.
Die ik vaak bezoek en die ik vaak vergeet
Degene die rustig zwijgt wanneer ik spreek
die zachtmoedig vergeeft, wanneer ik haat
die rondgaat, waar ik niet ben.
Die zal blijven, wanneer ik sterf.

Juan Ramon Jemenez

Avond

Er zijn zo hoge tonen
En ook zo lage
Dat mensenoren
Ze niet horen.
Mogelijk wonen in bos of hage
Vogels voor ons verborgen
Zingende tot de morgen.

Albert Verwey

Tegen angst

mogen de gebeurtenissen die mij zoeken
naar mij toekomen;
moge ik ze ontvangen
met een rustig gemoed,
door de vredegrond van de vader
waarop wij lopen.

Mogen de mensen die mij zoeken
naar mij toekomen;
moge ik hen ontvangen
met een begrijpend hart,
door de liefdestroom van christus
waarin wij leven.

mogen de geest en die mij zoeken
naar mij toekomen;
moge ik hen ontvangen
met een heldere ziel,
door het licht van de helende geest
waardoor wij zien.

Adam Bittleston

De aanzegging

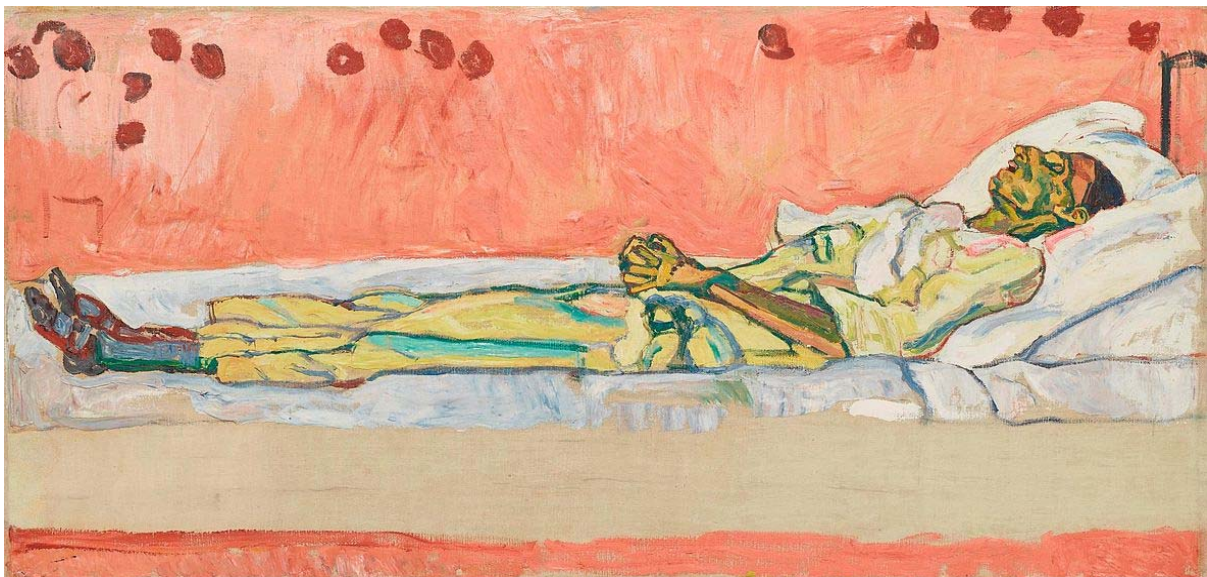
Wees niet bevreesd wanneer de knokkel op
de deur, de kort herhaalde klop
van wie tot wachten nimmer was gezind,
er is. Schuif weg de grendelbout
en zorg dat gij uw gast rechtop begroet
en, als hij zegt wat hij u zeggen moet,
dat gij hem niet één woord ten kwade houdt.
Hij kwam, dat gij u voorbereiden zoudt.

Ida Gerhardt

Begroeten

Wees niet bevreesd wanneer de vlagen gaan
rondom uw huis – het is uw aards verblijf.
Wees niet bevreesd als ziekte u komt slaan -
uw lichaam was altijd een aards verblijf.
Zonder bekommernis laat u ontgaan
roem, eer en staat; zij zijn een aards bedrijf.
Maar wees bevreesd wanneer de tranen gaan,
de bevende, om wat is aangedaan
door u.
De liefde is uw eeuwige verblijf.

Ida Gerhardt



Ferdinand Hodler, stervende Valentine

Sprookjes en verhalen om voor te lezen.

Het voorlezen aan een ernstig zieke geeft de mogelijkheid om in een beeld de overgang te aanvaarden en te vergemakkelijken. Verhalen zijn voedsel voor de ziel.

Je moet zelf wel eerst het verhaal lezen om te bepalen of het past bij de stemming van de zieke.

Belangrijk is dat je neutraal voorleest, rustig. De beelden van het sprookje hebben direct hun lichamelijke uitwerking, dat merk je als de ademhaling langzamer wordt en patiënt rustiger wordt of in slaap lijkt te vallen.

Je kunt een verhaal uitzoeken dat past bij de stemming op dat moment.

Bijvoorbeeld sprookjes waarin het zonnegoud van de hemel dichtbij is.

Grimm: Assepoester, Sneeuwitje en Rozenrood, De Goudkinderen en Sneeuwitje.

Thema's en suggesties:

- Bij ongeduld en onzekerheid: Meester Priem.
- Bij een langdurige kuur: De ganzenhoudster aan de bron.
- Bij verandering van tijd/ruimtebesef: De wolf en zeven geitjes.
- Voor veerkracht voor nieuwe behandeling: Iwanoesjka of De zoete pap.
- In de eindfase, aanvaarding: Vingerhoedje, Ierse elfensprookjes, Doornroosje, Sterrendaalders en Het boshuis van Grimm.

De sterrendaalders (Sprookje van Grimm)

Er was eens een klein meisje; haar vader en haar moeder waren gestorven, en ze was zo arm dat ze niet eens een kamertje had om in te wonen, en ook geen bedje meer om in te slapen, en eindelijk helemaal niets meer dan de kleren die ze aanhad en een stukje brood in haar hand, dat een medelijdende ziel haar had gegeven. Maar ze was vroom en goed. En omdat ze zo alleen op de wereld was, trok ze, in vertrouwen op de goede God, de wereld in.

Daar ontmoette zij een arme man die zei: "Och, geef me toch wat eten, ik heb zo'n honger." Ze gaf hem het hele stuk brood en zei: "moge god het zegenen." en ze ging weer verder. Toen kwam een kind en dat huilde en zei: "Ik heb zo'n kou op mijn hoofd, geef me iets om op te zetten." Toen nam ze haar mutsje af en gaf dat aan het kind. En toen ze nog een eind gegaan was, kwam er weer een kind aan en dat had geen bloesje aan en het had het zo koud en toen gaf ze het kind het hare ; en nog verder vroeg iemand om haar rokje, en dat gaf ze toen ook weg. Eindelijk kwam ze in een groot bos, het was al donker. Toen kwam er nog iemand en vroeg om een hemd en het vrome meisje dacht: "Het is toch donkere , niemand ziet er iets van, je kunt het hemd best weggeven," en ze trok haar hemd uit en gaf dat ook weg.

En toen ze zo stond en helemaal niets meer had, vielen opeens de sterren uit de hemel, en dat waren niets dan harde blanke daalders, en al had ze net haar hemd weggegeven, toch had ze een nieuw aan, en dat was van het allerfijnste linnen. Toen raapte ze alle daalders bij elkaar en was rijk voor de rest van haar leven.

Boeken ter inspiratie:

- Bert Verhoeven: **Verhalen en sprookjes op de grens van leven en dood**
Zeist: Christofoor 1999
- Arie Boogert: **Bij het sterven van kinderen**
- E. Kubler-Ross: **Kinderen en de dood**
- Ratgeber: **Huiselijke gezondheid en ziekenverpleging**
uitgave van Weleda
- Fynn: **Hallo Meneer God ... met Anna**
- Michael Bauer: **Biografie en briefwisseling met C. Morgenstern**, foto en tekeningen tijdens ziekte
- Grimm: **Sprookjes van de gebroeders Grimm**
- Kahlil Gibran: **De Profeet**
ISBN: 9062716202
- KWF: **Woorden van troost**
Amersfoort / Verba 2015 ISBN:90-5513-672-7
- Rudolf Steiner: **Het leven tussen geboorte en dood als spiegel van het leven tussen dood en nieuwe geboorte**, een voordracht uit 1915
De dood een andere vorm van leven ISBN: 9789060382202
- Susan Varley: **Derk das blijft altijd bij ons** 1984 prentenboek
- Gerard Kind en Wiepke van Coevorden: **Tot hier zijn wij gekomen**.
Tielt: Lannoo 2002

Voor toepassing en uitwendige therapieën

- Bezuijen, T. (2011): **Uitwendige therapie in de oncologische zorg.**
- Bezuijen, T. (2011): **Heilzame toepassingen uit de antroposofische verpleegkundige zorg.**
Reith Hendriks & partners. ISBN:9789081549394 .
- Bezuijen, T. (2013): **Bijzondere momenten Liefdevolle natuurlijke verzorging in de laatste levensfase.**
Wikkelfee. ISBN: 978-90-8154493-01
- Thé, A.M. (2006): **Tussen hoop en vrees Palliatieve behandeling en communicatie in ziekenhuizen**
- Heine, R. (2007): **Die zwölf pflegerischen Gesten in der Begeleitung des Sterbenden.**
Palliatief care weleda pflgeforum, 11-19.
- Emous, I., Hees, S. van, Willink- Maendel, K., & Zonneveld, M. (2009):
Uitwendige therapie, wikkels, kompressen, baden
Zeist: Christofoor
Plegan Opleidingen 2018 Zorg in de laatste levensfase.



**"Het schouwspel van de natuur is altijd weer nieuw,
omdat zij voortdurend nieuwe toeschouwers scheidt.
Leven is haar mooiste uitvinding.
En de dood is haar kunstgreep om steeds weer opnieuw leven te
hebben."**

Goethe stelde in 1780 voor om de dood niet als eindpunt te zien, maar als een proces van omvorming naar een hoger niveau.