

Nabij zijn  
*Handreikingen voor levensvragen*

Bij de omslagafbeelding:

DE BARMHARTIGE SAMARITAAN

Er kwam een wetgeleerde die hem op de proef wilde stellen. Hij vroeg: 'Meester, wat moet ik doen om deel te krijgen aan het eeuwige leven?' Jezus antwoordde: 'Wat staat er in de wet geschreven? Wat leest u daar?' De wetgeleerde antwoordde: 'Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw kracht en met heel uw verstand, en uw naaste als uzelf.' 'U hebt juist geantwoord,' zei Jezus tegen hem. 'Doe dat en u zult leven.' Maar de wetgeleerde wilde zich rechtvaardigen en vroeg aan Jezus: 'Wie is mijn naaste?' Toen vertelde Jezus hem het volgende: 'Er was eens iemand die van Jeruzalem naar Jericho reisde en onderweg werd overvallen door rovers, die hem zijn kleren uittrokken, hem mishandelden en hem daarna halfdood achterlieten. Toevallig kwam er een priester langs, maar toen hij het slachtoffer zag liggen, liep hij met een boog om hem heen. Er kwam ook een Leviet langs, maar bij het zien van het slachtoffer liep ook hij met een boog om hem heen. Een Samaritaan echter, die op reis was, kreeg medelijden toen hij hem zag liggen. Hij ging naar de gewonde man toe, goot olie en wijn over zijn wonden en verbond ze. Hij zette hem op zijn eigen rijdier en bracht hem naar een logement, waar hij voor hem zorgde. De volgende morgen gaf hij twee denarie aan de eigenaar en zei: "Zorg voor hem, en als u meer kosten moet maken, zal ik u op mijn terugreis vergoeden." Wie van deze drie is volgens u de naaste geworden van het slachtoffer van de rovers?' De wetgeleerde zei: 'De man die medelijden met hem heeft getoond.' Toen zei Jezus tegen hem: 'Doet u dan voortaan net zo.'

*Lucas 10:25-37*

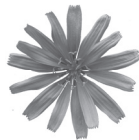
Christus moet noch in het verleden, noch in de toekomst worden gezocht, maar in het hier en nu. Zijn domein is niet een of ander hiernamaals. In deze wereld, waarin ook wij leven, is hij ons nabij.

*Emil Bock in Van de Jordaan tot Golgotha. De drie jaren van Christus*

# Nabij zijn

*Handreikingen voor levensvragen*

Samenstelling en redactie  
Renée Zeylmans en Nard Besseling



cichorei

*Veel dank ben ik verschuldigd aan de medeschrijvers van dit boek.  
Op mijn vraag om een artikel te schrijven heeft iedereen  
spontaan en enthousiast 'ja' gezegd.  
Door ieders bijdrage heeft dit boek de veelzijdige inhoud gekregen  
die mij voor ogen stond.*

Zeylmans, Renée, et al.

Nabij zijn. Handreikingen voor levensvragen / Renée Zeylmans et al. –

Amsterdam: Cichorei, [www.uitgeverijcichorei.nl](http://www.uitgeverijcichorei.nl)

© 2017 Renée Zeylmans, [www.reneezeylmans.nl](http://www.reneezeylmans.nl)

Burg. van Tuyll-laan 40

3707 CX Zeist

ISBN 978 94 91748 60 8

Redactie: Nard Besseling

Omslagontwerp, layout en zetwerk: Jaap Verheij

Omslagillustratie: Vincent van Gogh, De barmhartige Samaritaan (naar Delacroix),


1890. Kröller-Muller Museum, Otterlo

Dit boek is tot stand gekomen met financiële steun van de Iona Stichting.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt,  
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any  
other means, without written permission from the publisher.*

# Inhoud

 De artikelen van Renée Zeylmans herkent u aan het zwaantje. Dit zwaantje ziet u in deze inhoudsopgave bij haar artikelen staan en op de betreffende pagina's.

Nieuwe perspectieven 9  
*Nard Besseling in gesprek met Renée Zeylmans*

1 Muziek 13  
*Alida Gründmann*

 Muziek geeft troost 22

2 Het ritme van dag en nacht 24  
*Huub Ramakers*

 Ontmoetingen in de nacht 28

3 Ouder worden, reïncarnatie, karma 32  
*Jaap van de Weg*

 De vrijheid te veranderen 39

4 'Dan komen de dagen waarvan ik zeg...' 43  
*Hugo Verbrugh*







 Het aardse leven 48


5 Thuiszorg 50  
*Mariel Carré*

 Onbaatzuchtigheid 57

6 Kunstzinnige therapie 58  
*Ineke Lutters*

 Zelftherapie 66

- 7 Troost bij dementie 67  
*Marjolein te Pas in gesprek met de partner van een dementiepatiënt*
- 8 Dementie 72  
*Annemieke van Oostveen*
-  Helderheid vóór het sterven 77
- 9 Euthanasie en dementie 81  
*Huib de Ruiter*
-  Luisteren 87
- 10 Overpeinzingen in de tuin 89  
*Jes Tietema*
- 11 Uitwendige therapie 95  
*Hilde Eggink*
- 12 Lessen bij het ouder worden 100  
*Joop van Dam*
-  Geduld is een schone zaak 102
- 13 Ouder worden 104  
*Margaret Vink*
-  Jaren van genade en bezinning 108
- 14 Orgaandonatie 111  
*Huib de Ruiter*
-  Donatie is een menselijk dilemma 119
- 15 Transplantatie? 126  
*Jes Tietema*
- 16 Mindfulness 132  
*Irene Pouwelse-Fassaert*
-  Als ik sta, dan sta ik... 136
- 17 Eindigheid en zingeving 139  
*Maathe Commerina Boot*

-  Ons hogere ik 144
- 18 De patiënt als leermeester 148  
*Marijke van der Vaart*
-  Verlangen naar liefde is verlangen naar God 154
- 19 Innerlijk oefenen 156  
*Jan Saal*
-  Vergeten 162
- 20 Het begeleiden van stervenden en hun naasten 164  
*Herman Schim van der Loeff*
-  Er is geen scheiding 170
- 21 ‘Maar wáár is de hemel?’ 171  
*Leida Maas*
- 22 Nabij zijn 173  
*Anja Steneker-Bernhart*
-  Liefdevol nabij zijn 180
- 23 Met zachte handen de luikjes een voor een sluiten 182  
*Hilde Eggink*
-  In veilige haven 188
- 24 Euthanasie en versterven 189  
*Jaap van de Weg*
-  De zieke 194
- 25 Zo veilig mogelijk onthechten 195  
*Truida de Raaf*
-  De eerste kinderjaren 201
- 26 Terugkijken om goed te kunnen afronden 204  
*Mineke Steensma*
-  Onze rode draad 208

- 27 Binnen-buiten, buiten-binnen 211  
*Leida Maas*
- 28 Opruimen voor gevorderden 213  
*Inge van der Ploeg*
- 29 Azarias Buurtontwikkeling 219  
*Alexandra Buijsman*
-  Gebeden, spreuken en meditaties 224
- Verklarende woordenlijst 230
- Literatuur 236
- Adressen en websites 244



# Nieuwe perspectieven

*Nard Besseling in gesprek met Renée Zeylmans*

Zo rond hun vijftigste breekt voor veel mensen een tijd van bezinning en reflectie aan. De kinderen zijn het huis uit, onze ouders sterven of hebben meer verzorging nodig, en we vragen ons af of we in ons werk dát gevonden hebben wat we er ooit zochten. Moeten we niet nog een laatste grote verandering in ons leven aanbrengen? En welke kant gaat die dan op?

Het is een tijd van kenteringen en één ding is daarbij duidelijk: er komt beslist geen einde aan onze mogelijkheden tot ontwikkeling. We zijn ook na ons vijftigste nog lang niet uitgerangeerd.

Voor dit boek nodigde Renée Zeylmans 23 mensen uit om hun licht te laten schijnen op een scala aan thema's waar iedereen in het leven vroeg of laat een keer mee te maken kan krijgen. In 28 artikelen laten zij zien dat het leven ons altijd nieuwe uitdagingen en ontwikkelingsmogelijkheden weet te bieden. Of we nu ouder zijn of nog wat jonger. De schrijvers laten ook zien dat bij soms levensgrote problemen altijd nieuwe perspectieven te zien zijn. Het leven hoeft niet uitzichtloos te zijn, een ander uitzicht is soms heel goed mogelijk. Dat hangt samen met hoe we het leven in zijn totaliteit bekijken. Bestaat ons leven alleen uit een bestaan binnen de aardse, fysieke werkelijkheid of doet een andere, geestelijke werkelijkheid er volop aan mee?

Aan de hand van een gesprek dat ik met Renée Zeylmans voerde, vertelt zij waarom zij dit boek wilde maken en wat voor haar de rode draad vormt die in de verschillende bijdragen tevoorschijn komt.

*Waarom wilde je dit boek op deze manier samenstellen?*

Toen het idee ervoor bij me opkwam, had ik een boek voor ogen dat een soort handreiking zou zijn voor ouderen en hulpverleners. Ik ben inmiddels net de tachtig gepasseerd en merk al heel wat jaartjes dat het leven niet zonder ongemakken verloopt. Maar dat betekent niet dat je je ook innerlijk oud of afgeschreven zou moeten voelen. Als je ouder geworden bent, kun je je juist op geestelijk gebied heel jeugdig voelen en nog veel mogelijkhe-

den tot ontwikkeling voor je zien. Toen ik dat eenmaal inzag, drong het tot me door dat veel thema's die ik in dit boek wilde opnemen, eigenlijk ook voor jongere mensen van belang kunnen zijn. Kunstzinnige therapie, het gericht luisteren naar muziek, mindfulness, meditatie, goed slapen, maar ook zoiets als opruimen, dat zijn allemaal zaken waar je mee in aanraking kunt komen, ook als je wat jonger bent dan ik. Maar er doen zich ook grote levensvragen voor, zoals rondom orgaandonatie. Wat zijn de gevolgen voor de donor ná de dood? Staan we daar wel genoeg bij stil? En wat betekent het voor de ontvanger om langer door te leven? En vergeet niet een thema waar we in ieder geval allemaal mee te maken krijgen: het sterven. Dat is echt niet alleen voorbehouden aan een oudere generatie. Ook jonge mensen krijgen ermee te maken, meestal als nabestaande, maar niet zelden ook binnen hun eigen generatie. Want ook jongere mensen sterven.

*Het eerste idee, een boek voor ouderen en de hulp die ze nodig hebben, heb je daarmee toch niet losgelaten?*

Zeker niet. Ouderen bevinden zich in een kwetsbare positie. Zij hebben vaak verschillende vormen van hulp nodig. Heel praktisch zoals in de huishouding, maar ook op het gebied van medische zorg en in de laatste fase, als het sterven naderbij komt. Wat ik daarbij heel belangrijk vind, is dat die hulp vanuit een zekere eerbied wordt gegeven. Veel mensen zien oud worden als een doodlopende weg. Je wordt in uiterlijke zin afhankelijk van de hulp van anderen en kunt je daardoor nutteloos gaan voelen. Maar zo hoeft het niet te zijn. Ouder worden is een ontwikkelingsweg die je hele leven lang kan duren. We worden namelijk op elke leeftijd een beetje ouder. In die zin hoeft het verschil tussen je jong of oud voelen helemaal niet gelijk te lopen met jong of oud zijn in jaren. Op elke leeftijd kunnen we ons verder ontwikkelen, als we jong zijn, maar ook op gevorderde leeftijd. Als je ouder wordt, heb je misschien eerder een kring van mensen om je heen nodig. Daar zijn in dit boek veel voorbeelden van te vinden. Ik moet in dit verband ook altijd denken aan wat Godfried Bomans een keer over de positie van de oudere mens zei:

Vroeger was oud worden en sterven belangrijk,  
want je was de mens die er bijna was.  
Nu ben je onbelangrijk  
want je bent een mens die er bijna geweest is.

*Bomans zegt hier voor mij dat oud zijn een respectabel stadium is. In zekere zin een hoogtepunt in het leven, want je hebt veel ontwikkeld en veel ervaring opgedaan: je bent er bijna. Ligt daar ook geen aanwijzing in besloten voor mensen die nog wat jonger zijn? Dat zij beseffen dat er nog meer in het vat zit?*

Absoluut. En natuurlijk het besef dat het levenseinde helemaal niet ons einde betekent. We zijn er niet 'bijna geweest', we zijn 'er bijna'! Dat laat een heel ander perspectief op de laatste levensfase zien. En dat bedoel ik ook met er eerbied voor hebben. Niet zozeer voor iemand als persoon omdat die oud is, maar voor de fase van het ouder zijn zelf. Het ouder zijn vormt de natuurlijke poort naar het sterven, en na het sterven gaan we een ander, geestelijk bestaan binnen. In die zin is ouderdom een overgangsfase en zeker geen eindpunt. En al helemaal geen uitzichtloos eindpunt. Het lijkt mij belangrijk dat we met elkaar die overgang op een goede manier mogelijk maken. De hulp aan ouderen zou vanuit dit besef gegeven moeten kunnen worden.

*Hoe zie je in dit verband de problematiek rond dementie? Dat wordt toch door veel mensen als iets uitzichtloos gezien?*

O, maar dat begrijp ik ook volkomen. Niemand wil dementeren. En ik zou de laatste zijn die dat niet zou beseffen. Ik kan me ook heel goed voorstellen dat wanneer mensen werkelijk geen uitzicht meer zien, vrijwillig een einde aan hun leven willen maken. Wat zou ik zelf in zo'n situatie doen? Dus ik zeg over zulke beslissingen nooit: nooit. Maar wat ik in dit boek wil laten zien is dat er ook een andere kant bestaat. Dat er soms wel degelijk zicht kan zijn op andere mogelijkheden in het leven. En dat het ongelooflijk belangrijk is dat we beseffen dat er na dit aardse leven een vervolg komt. In dat leven na de dood hebben we echter niet dezelfde mogelijkheden als op aarde. Alleen in het hier en nu kunnen we onze ontwikkeling doormaken, kunnen we doen wat we te doen hebben. Dat maakt dat we ook een verschijnsel als dementie vanuit verschillende invalshoeken zouden moeten bekijken. We denken misschien dat mensen met dementie niets meer waarnemen of kunnen, dat het een soort uitzichtloos stadium is, maar vergeet niet dat mensen in dat stadium bijvoorbeeld heel goed de gevoelens van de woorden waarnemen die wij uitspreken. Ook zijn zij heel gevoelig voor muziek. Ook het feit dat vaak herinneringen uit de jeugd weer in het bewustzijn komen, is iets waar we niet zomaar aan voorbij zouden moeten

gaan. Wijst dat er niet op dat mensen die in het stadium van dementie verkeren al een beetje bezig zijn met het verwerken van hun aardse leven? Iets wat we vlak na onze dood allemaal als opgave te doen krijgen?

Ik ben blij dat de schrijvers in dit boek op zulke mogelijkheden een licht laten schijnen. Ieder doet dat op zijn of haar manier.

*Het boek staat dus vol met lichtstraaltjes die andere mogelijkheden zichtbaar maken, nieuwe perspectieven bieden. Wat zie jij als de rode draad in al die verschillende bijdragen? Want de onderwerpen zijn heel divers: muziek, karma en reïncarnatie, nieuwe vormen van thuiszorg, euthanasie, sterven, omgaan met een ernstige ziekte, slaapproblemen, meditatie, mindfulness, orgaandonatie, buurtzorg, opruimen, kunstzinnige therapie, ouder worden, uitwendige therapie, dementie, zingeving. Waar loopt voor jou bij dit alles de rode draad?*

Wat mij opvalt, is dat eigenlijk in iedere bijdrage op een of andere manier het ‘nabij zijn’ aan de orde komt. ‘Nabij zijn’ is een veelzijdig iets. Het kan een innerlijke houding weerspiegelen die je ten opzichte van iemand hebt: je kunt de ander dan nabij zijn, niet alleen fysiek met een arm om iemand heen, maar juist ook in diepere zin, dat je werkelijk op zielsniveau, en misschien wel geestelijk, heel dicht bij de ander bent. Maar ‘nabij zijn’ kan ook betrekking hebben op de verhouding die je met jezelf hebt. Dat je dicht bij jezelf komt, dat je jezelf nabij bent. Dat kun je ondersteunen door bijvoorbeeld meditatie of zoiets als opruimen, dat veel meer is dan je van spullen ontdoen. Wat hoort nog echt bij mij en wat niet meer? Wat hebben deze spullen voor mij betekend? ‘Nabij zijn’ hangt dus ook samen met goed afscheid kunnen nemen. En dat is iets wat in het leven voortdurend van ons wordt gevraagd. En niet in de laatste plaats heeft ‘nabij zijn’ natuurlijk te maken met het nabij zijn van de geestelijke wereld, de wereld ook van de gestorvenen. Ik heb daar in mijn eerdere boeken al veel over gezegd en het vormt ook in dit boek het decor dat ik graag alle thema’s wil meegeven. Dat heb ik gedaan door tussen de artikelen door een korte verbindende tekst te schrijven, die samenhangt met het voorafgaande thema. Soms ook vond ik een toepasselijk gedicht of een citaat. Op die manier laat ik vanuit mijn optiek ook steeds een lichtje schijnen op een onderwerp. En ik hoop dat dit voor de lezer een aansporing is om vanuit haar of zijn perspectief hetzelfde te doen.