



Open dag vogelhospitaal. ARCHIEFFOTO

Open dag bij Vogelhospitaal Naarden

Alexander Poort

Naarden * Er zijn momenteel veel jonge vogels in Vogelhospitaal Naarden. Wie eens wil weten wat er allemaal komt kijken bij het verzorgen van deze dieren is welkom tijdens de open dag van zondag 10 juni.

Als altijd tijdens de open dag kunnen bezoekers een vogelvaartocht maken. Daarnaast is er een natuur-

markt ingericht. Ook aan de jonge bezoekers is gedacht. Zij kunnen op zoek gaan naar 'gouden' eieren in het spel 'de kip met de gouden eieren'. Ook is er een tombola in een leuk jasje. Ter ere van het zestigjarig bestaan vorig jaar hebben we bovendien een kinderbingo in het leven geroepen. Dit bleek zo'n succes, dat die dit jaar wordt herhaald, met speciale kinderprijzen. De opbrengsten komen geheel ten

goede aan de verzorging van de vogels die in het hospitaal worden opgevangen. De open dag van zondag begint om 11.00 uur. Belangstellenden zijn tot 17.00 uur welkom in het vogelhospitaal aan de Burgemeester Jur. Visserlaan 1 in Naarden. Daarnaast is het vogelasiel ook altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Voor hen is de open dag een goede gelegenheid om eens wat verder achter de schermen te kijken.

Regionaal **7**

Gooi en Eemland

Stervensbegeleider verzorgt lezing over sterven bij Rebel's Uitvaartonderneming Huizen

Leren over 'liefdevol levenseinde'



Marjolein Vos
m.vos@hollandmediacombinatie.nl

Huizen * Kun je je voorbereiden op de dood van je dierbare? Stervensbegeleider Zilla van Dijk van Stichting Rituals to Root denkt van wel. Hoe? Daar vertelt ze graag over. Een van haar thema's is 'liefdevol Levenseinde'. De doelgroep: de naasten rond de stervende. De dood. Zilla van Dijk kan er uren over praten. Alleen al omdat het zo bijzonder is, zo'n essentieel moment in het leven van ieder mens. „Het is het ultieme loslaten. Dat gebeurt op vier niveaus: fysiek, emotioneel, cognitief en spiritueel. En het verloopt voor iedereen weer anders en niet per se in een vaste volgorde. Want geen mens is gelijk. Iedereen is gevormd door het leven, heeft z'n eigen wijsheid en kennis opgedaan.”

Gevoelig

Hoe verschillend mensen ook zijn, er zijn 'tools' voor handen die voor iedere naaste van een stervende zeer waardevol kunnen zijn, gaat Zilla van Dijk verder. „Die 'tools' kunnen heel praktisch zijn. Wees je bijvoorbeeld bewust van het feit dat de zintuigen van een stervende gevoelig zijn. Concreet betekent dit bijvoorbeeld dat je beter niet teveel over iemands hand moet wrijven. Liever licht vasthouden; dat je geen ringen moet dragen of zware parfums. Lijkt iemand al ver weg te zijn, praat dan toch nooit over hem of haar, maar blijf de stervende betrekken bij het gesprek. En wil je echt iets bespreken waarvan je wil dat je naaste dat niet meer meekrijgt, praat daar dan even in een andere ruimte over. Het is eigenlijk allemaal een kwestie van je bewust zijn van de situatie.”

Ook belangrijk om te weten, vertelt Zilla van Dijk, is bekend zijn met de fases waar stervende doorheen gaat. Ze somt ze op: ontkenning, boosheid, onderhandelen, depressie en acceptatie. „Stel je voor; je hebt een uur in de keuken gestaan, heerlijk gekookt en dan krijg je een woedende reactie van je man die je al maanden verzorgt. Hij vindt het eten te heet. Wat ik mensen probeer mee te geven is: trek het je niet persoonlijk aan. Het is een fase – boosheid - waar een stervende doorheen moet. Als je dit weet, kun je er beter op reageren en kun je het zijn proces laten zijn.”

Wie op een goede manier een terminaal zieke wil verzorgen, moet kunnen omgaan met zijn of haar eigen sterfelijkheid. „Kijk, iemand met vlieg angst kan een ander niet van vlieg angst afhelfen. Die persoon moet eerst zijn eigen angst onder ogen komen. Zo is het ook met de dood. Daarom stip ik in mijn lezingen het sterfproces aan.

Lezing

Welkomopmijnuitvaart.nl (een initiatief van Rebel's Uitvaartonderneming in Huizen) verzorgt op dinsdag 12 juni de interactieve lezing over sterven. De lezing is van 19.30 tot 22 uur in de OpMaat aan de Huizermaatweg 31 in Huizen. Spreker is stervensbegeleidster Zilla van Dijk. Zij verzorgt ook workshops onder de titel Liefdevol Levenseinde. Aanmelden voor de lezing: www.welkomopmijnuitvaart.nl. Meer info www.ritualstoroot.nl

Wat gebeurt er eigenlijk precies? Hoe kun je blijven communiceren? En hoe zit het met de verzorging – daarmee bedoel ik heel concreet zaken die geregeld moeten worden. Denk aan een testament of een wilsbeschikking. En hoe zit het met de zelfzorg - dat is gericht op de naaste, de verzorgende. Zet op tijd van een organisatie als Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg in. Want een naaste kan niet te lang volledig door de zorg in beslag worden genomen. Er moet wel ruimte zijn om er soms heel even tussenuit te kunnen.”

Rituelen

Dat het in het publieke debat nu vooral gaat over euthanasie, vrijwillig levenseinde en palliatieve sedatie vindt ze jammer. „Er is maar weinig aandacht voor het 'gewone doodgaan'. Dat was vroeger wel anders, toen leven en dood nog veel dicht bij elkaar lagen en er veel kennis was over rituelen die bij afscheid nemen horen. Daar wordt nu vaak aan voorbijgegaan. Ik hoop dat ik met mijn lezingen en workshops mensen leren hoe mooi en liefdevol het einde van een leven kan verlopen.”



Stervensbegeleider Zilla van Dijk.

FOTO RITUALS TO ROOT



Rituelen spelen belangrijke rol bij sterven.

FOTO: RITUALS TO ROOT