

‘Uit de kist’

Voor begeleiders bij sterven, uitvaarten en rouw of belangstellende stervelingen

Verdieping in de eigen (on)sterfelijkheid

Door Zilla van Dijk



Hoe voed, verdiep en verbreed jij jezelf om in open verbinding te kunnen zijn met de ander? Thema's die professionals in begeleiding bij sterven, uitvaarten en rouw zou mogen onderhouden. Je komt regelmatig in aanraking met mensen voor wie afscheid en sterven op dat moment hét thema van hun leven is. Dat vraagt een compassievolle en open houding. Als sterveling doe je er goed aan te verkennen waar je staat als het om sterven gaat, ooit is het jouw beurt.

Ik nodig uit om te bezinnen op je eigen (on)sterfelijkheid. Jezelf en ons een blik te gunnen wanneer je voorzichtig de deksel van jouw kist oplicht. Wellicht deed je dit al eens maar is het in ontwikkeling? Hoe ver ben je er mee en waar sta je nu? Wat is er nog meer te ervaren? Hoe onderhoud je jouw bewustzijn op het onvermijdelijke? Wist je dat bijna 90% van jouw reacties en handelingen voortkomen uit je onderbewuste zonder er erg in te hebben? Met dit gegeven zou het voor iedere sterveling belangrijk zijn meer levensinzicht te halen uit verdieping en voor professionals in het bijzonder.



Zilla is zowel ritueel- als stervensbegeleider en werkt vanuit de [Stichting Rituals to Root](#). In deze verdiepingsmiddag begeleidt ze jou vanuit haar persoonlijke én professionele achtergrond in sterven. Ze is blijvend in bewustzijnsontwikkeling, bestudeerd levenseindeliteratuur, werkte in een hospice en begeleidt stervenden en hun naasten thuis. Daar constateert ze ongemak en angst voor sterven bij naasten vanuit het ontbreken aan kennis over dit diep menselijke proces. De naasten leveren de meeste zorg en nemen de meest ingrijpende beslissingen waarbij onnodig ongemak en machteloosheid echte

nabijheid in de weg staat. Ze ontwikkelde daarom [Liefdevol Levenseinde](#). In eerste instantie als een dagworkshop in stervensbegeleiding voor naasten, ondersteund door Monuta Helpt en het Landelijk Expertisecentrum Sterven. Daarbij schreef ze een Gids in Levens- en Stervenswijsheid als naslagdocument. Nu zijn haar workshops gevuld met (toekomstig) mantelzorgers en professionals die beroepsmatig te maken krijgen met de stervende mens.



In haar werk merkt Zilla dat ook professionals moeite hebben om niet te reageren of handelen vanuit hun eigen onbewuste overtuigingen. Evenzo is dit bij haarzelf een blijvend punt van aandacht en onderhoud. Ze onderschrijft dat intervisie en bewustzijn op de eigen (on)sterfelijkheid voortdurend in ontwikkeling zijnde processen zijn.

Hoe ziet de middag er uit?

In een warme, veilige en open sfeer met ruimte voor ieders levensovertuiging openen en sluiten we de middag gezamenlijk. We verstillen, verdiepen en verzachten op verschillende niveaus en gaan op verkenning in een bescheiden groep van maximaal 8 deelnemers. Je komt voorbereid door een voorwerp mee te nemen die je tijdens jouw sterven bij je zou willen hebben en een korte reflectie te schrijven aan de hand van nog te ontvangen vragen over jouw sterven.

Kom jij als professional of belangstellende sterveling ook 'uit de kist'?

Wanneer: Zaterdag 11 april 2020 van 13:30 tot 16:30 uur
Waar: Windekind, Frederik van Eedenweg 38, 1349 CN Almere
Kosten: € 25,= (incl. catering)
Aanmelden: zilla@ritualstoroot.nl onder vermelding van 'UDK 11-04'