



JAARVERSLAG

2024

Het zevende jaar in beeld

*“The only way out
is in”*

-Thich Nhat Hanh -

Stichting
to **R**ituals
to **R**oot

BEWUST LEVEN EN STERVEN



Inhoudsopgave

Inleiding	1
Doelstelling stichting en bestuur	2
Activiteiten	2
Eigen locatie met Troosttuin, Stiltepad en Beziingsplek	2
<i>Huize Windekind</i>	2
Troosttuin/Stiltepad/Beziingsplek.....	3
Ambassadeur Namen Blijven	3
Transformatie van Liefdevol Levenseinde naar Naasten nabij	3
De workshop en de gids.....	3
Samenwerking Stichting Amaruq en Monique Dhooge.....	4
Van Liefdevol Levenseinde naar Naasten Nabij in 2024	4
Overige zingevingsactiviteiten	4
Verdiepingsmiddagen ‘Uit de kist’	4
Verdiepingsmiddagen Diep Luisteren	4
Deelname Vergankelijkheidsdag	4
Death Café met Jos Bregman.....	5
Rouw Café	5
Diepe ontspanning.....	5
Dag van de stilte.....	5
Samenwerking lokale Sangha.....	5
Uitgevoerde Rituelen	5
Eigen ontwikkeling en deskundigheidbevordering	6
Overige externe partijen, samenwerkingen en opdrachten	6
Financieel verslag	6
Vooruitblik 2025	7

Inleiding

2024 was een jaar met naar binnen kijken en verbinding maken met ons hart. Kortom wat is de kern van ons verlangen en waarom? Hierdoor ontstonden nieuwe ontwikkelingen, uitreikingen naar anderen en verkenning van nieuwe paden. Met name de transitie en overdracht van de workshop Liefdevol Levenseinde naar Naasten nabij vanuit Het Landelijk Expertisecentrum Sterven is een manifestatie daarvan. Alle gebruikelijke verdiepingsmiddagen, workshops en andere aanvragen gingen daarnaast gewoon door. Er blijft onverminderd behoefte aan verbinding, verdieping, verzachting, aandacht en rituelen. Als stichting bewegen we mee in wat er nodig is en op locatie maken we dankbaar gebruik van de Troosttuin met Stiltepad en Beziingsplek. Zoals gebruikelijk kijken we terug en werpen we kort onze blik vooruit op het jaar dat komen gaat.



Doelstelling stichting en bestuur

Stichting Rituals to Root is een non-profit vrijwilligersstichting in bewust leven en sterven. Wij bieden ritueel- en stervensbegeleiding en brengen vanuit die werkervaring verbinding, verdieping en zingeving. Dit via een breed palet aan zingevingsactiviteiten van persoonlijke begeleiding bij vragen tijdens het leven en levenseinde tot groepsactiviteiten als verdiepingsavonden, thema(mid)dagen en (dag)workshops. Vaak op onze eigen locatie in Almere Oosterwold of incompany en op maat.

Ook in 2024 bleef het bestuur ongewijzigd met leden die de doelstelling van de stichting een warm hart toedragen en hun functie geheel vrijwillig vervulden: voorzitter Zilla van Dijk, secretaris Masja Veerman, penningmeester Eduard Knape, algemeen leden Lida van Dijk en Robin Zuidam.

Activiteiten

Ook in 2024 is ons uitgebreid netwerk benut om onze werkzaamheden breder bekend te maken, onze (mogelijke) activiteiten voor het voetlicht te brengen en nieuwe contacten aan te verkennen en samen te werken. Door actieve deelname zijn nieuwe contacten, samenwerkingen en specifieke opdrachten ontstaan. Het vestigingsadres van de stichting 'Windekind' werd gebruikt voor: meditaties, overleggen, vergaderingen, bijeenkomsten, workshops, verdiepingsdagen en (persoonlijke) begeleiding.

Een greep uit de activiteiten:

- We onderhouden de website en versturen de nieuwsbrief grotendeels zelf
- Social media kanalen worden ingezet voor informatievoorziening en zingevingsactiviteiten
- Deelname Avanti avond, op de rand van de toekomst over de dood
- Bijeenkomsten gehost voor Sangha Almere en Oneness meditatieavonden
- Er waren verschillende (vrijwillige) inzetten in stervens- en rouwbegeleiding
- Ontwikkeling en uitvoering van verschillende (nieuwe) workshops en verdiepingsmiddagen met rituelen en symbolen (zie verder in dit jaarverslag Naasten nabij)
- Deelname onderzoek Palliatief Netwerk
- Hosting burens barbecue middag

Eigen locatie met Troosttuin, Stiltepad en Bezinningsplek

Vijf jaar wonen en werken we inmiddels met de stichting in het bijzondere gebied van Almere Oosterwold. Hier is voormalige biologische landbouwgrond ontwikkeld tot een woongebied met duurzaamheid en zelfvoorziening. Er is een gezamenlijk gevoel van community spirit in Oosterwold die helemaal past binnen het gedachtengoed van de stichting. Er wordt door buurtgenoten en andere bezoekers dankbaar gebruik gemaakt van het Stiltepad en de Bezinningsplek.

Huize Windekind

Het fijne warme houten en duurzame huis waar de stichting mag vertoeven is vernoemd naar het mystieke figuur in het boek De kleine Johannes van Frederik van Eeden. De kleine Johannes voelde zich fijn en geborgen bij Windekind, die veel wist over de natuur en op avontuur ging. Dat gevoel brengen we graag over aan onze gasten. We wonen en werken aan de Frederik van Eedenweg in Almere Oosterwold, vernoemd naar de huisarts, psychiater, filosoof, schrijver en wereldverbeteraar. Dat past als gegoten bij dit gebied en de werkzaamheden van de stichting.



Huize Windekind rustig gelegen in het groen aan een bosstrook met een bescheiden ruimte voor workshops, lezingen, zingevingactiviteiten en verdiepingsbijeenkomsten georganiseerd door de stichting.

Troosttuin/Stiltepad/Bezinningsplek

In Oosterwold staan geen schuttingen en bezoekers worden uitgenodigd om langs ieders terrein te wandelen. In deze open setting is in 2024 vaker gebruik gemaakt van wat de Troosttuin te bieden heeft. Verbinding, verdieping en zingeving als pijlers in bewust leven en sterven vormen de basis van de paden die om de Troosttuin, boomgaard, stadslandbouw en Windekind leiden. Waaronder een stilte- en beeldenpad dat uitnodigt om de bezinningsplek te bezoeken voor verinnerlijking. De bezinningsplek is bij de lemniscaatvormige vijver met uitzicht op een treurwilg. Hiermee verbinden wij ons met gasten, bezoekers en buurtgenoten. De plek wordt tevens benut door deelnemers aan onze activiteiten. Maandelijks is er een nieuwe tekst of gedicht te lezen die uitnodigt om te bezinnen of een eigen ritueel uit te voeren. Er wordt door buurtgenoten en andere bezoekers dankbaar gebruik gemaakt van het Stiltepad, de andere paden én de Bezinningsplek.

Ambassadeur Namen Blijven

De stichting is ambassadeur van Namen Blijven en hielp actief mee in promotie. In 2024 vond het doorgaans drukbezochte Namen Blijven met de herdenkings- en herinneringsmogelijkheden weer plaats, dit jaar zonder een actieve bijdrage vanuit de stichting. www.namenblijven.nl

Transformatie van Liefdevol Levenseinde naar Naasten nabij

Deze hooggewaardeerde workshop in het landschap van Palliatieve zorg is sinds 7 jaar een belangrijk aanbod in stervensbegeleiding voor naasten en bedient een bredere doelgroep. Eind 2022 stak de stichting Rituals to Root haar hand uit naar het Landelijk Expertisecentrum Sterven. Er was een lang gekoesterd verlangen de workshop landelijk uit te rollen om zo het gedachtengoed over mogelijkheden van liefdevol ondersteunen bij sterven over Nederland te verspreiden. In 2023 waren er verkennende gesprekken en is de workshop overgedragen aan het Expertisecentrum Sterven. We gingen samen met een groep aan de slag om Liefdevol Levenseinde zo bij te schaven dat het door trainers gedragen zou worden. Dat is Naasten nabij geworden, het oude aangepast in een mooie nieuwe jas. Als Founding Mother van Naasten nabij voelt Zilla van Dijk zich vervuld met wat er bereikt is en dat de potentie nu ten volste kan worden benut. Momenteel draagt Zilla van Dijk bij aan Naasten nabij als coördinator en als trainer van de trainers. We zijn gestart met een mooie groep van 8 trainers over Nederland en er melden zich nog regelmatig nieuwe trainers aan.

De workshop levert een bijdrage aan bewust leven en sterven door kennis te delen over het stervensproces en het taboe van praten over de dood te doorbreken. Een greep uit de deelnemers: (Mantel)zorgers voor een dierbare, professionals en vrijwilligers rondom sterven zoals begeleiders bij sterven, uitvaarten en rouw, ritueelbegeleiders, POH-ers, coaches en deelgenoten die overwegen stervensbegeleider te worden.

De workshop en de gids

De workshop Naasten nabij is een middag waarin een groep met elkaar en dit thema aan de slag gaat in theorie én praktisch. Er wordt geleerd hoe men een dierbare liefdevol kan ondersteunen in het grootste levensproces, afscheid van het leven. Dit gezamenlijk aangaan met een dierbare is een van



de meest liefdevolle, intense en bevredigende levensprocessen die een mens kan beleven. De thema's als de stadia van sterven, palliatieve zorg, communicatie, en rouwverwerking komen aan bod. Daarnaast biedt het programma informatie over onderwerpen als euthanasie, palliatieve sedatie en bewust stoppen met eten en drinken. Ook praktische zorgtips en rouwbegeleiding krijgen aandacht.

De workshop wordt begeleid met een speciaal werkboek dat deelnemers helpt om inzichten en ervaringen vast te leggen maar ook terug te lezen of te delen. Het wordt meegegeven wanneer de workshop Naasteen nabij is gevolgd. De gids is geschreven om te helpen van sterven een liefdevol proces te maken en als naslagwerk te gebruiken.

Samenwerking Stichting Amaruq en Monique Dhooge

Stichting Amaruq (Yarí Amaruq) in Arnhem en Monique Dhooge nabij Gemert waren Liefdevol Levenseinde trainers en ook betrokken bij de transformatie tot Naasteen nabij.

Van Liefdevol Levenseinde naar Naasteen Nabij in 2024

Dit jaar is de workshop Liefdevol Levenseinde in de vertrouwde vorm driemaal gehouden. Hierna volgde een dag in september waarin zeven toekomstig trainers werden getraind voor Naasteen nabij. Zij boden verdeeld over Nederland de workshop Naasteen nabij aan. De allereerste en aftrap van Naasteen nabij, *liefdevol ondersteunen bij sterven* werd gehouden op 19 oktober in Almere. De workshop wordt bijzonder positief ontvangen.

<https://landelijkexpertisecentrumsterven.nl/naasteen-nabij/>

Overige zingevingsactiviteiten

Verdiepingsmiddagen 'Uit de kist'

Verdiepingsmiddag Uit de kist belicht de eigen (on)sterfelijkheid en bewustwording wat voor jou belangrijk is bij sterven. Het is voedend, verdiepend en verbredend op Liefdevol Levenseinde/Naasteen nabij. In het bijzonder aan te raden voor professionals en vrijwilligers rondom sterven. <https://www.ritualstoroot.nl/uit-de-kist/> In 2024 werd deze verdiepingsmiddag één keer gehouden in Almere.

Verdiepingsmiddagen Diep Luisteren

In een nieuw ontwikkelde interactieve middag in Diep Luisteren oefenen we en worden ons meer bewust hoe juist diep luisteren bijdraagt aan heling en verbinding met de ander zonder energieverlies voor onszelf. We bewegen van horen naar werkelijk diep luisteren en van een empathische houding naar compassievol aanwezig zijn. Deze introductiemiddag is in 2024 vier keer op onze locatie gehouden, waarvan één middag specifiek voor een familie die hun relaties wilde verbeteren. Daarnaast één keer op locatie in een hospice met directe familieleden.

<https://www.ritualstoroot.nl/diep-luisteren/>

Deelname Vergankelijkheidsdag

Vergankelijkheidsdag is in 2019 ontstaan als gevolg van een blog door palliatief journalist Rob Bruntink. Een jaarlijkse Vergankelijkheidsdag, waarop burgers stilstaan bij het feit dat zij allen



sterfelijk zijn. Voorbeelden tref je aan op: <https://www.vergankelijkheidsdag.nl/> Wij participeerden met een Death Café (zie hieronder).

Death Café met Jos Bregman

In 2024 openden we onze deuren voor het eerste Death Café in Almere. Het was een mogelijkheid om in alle facetten te praten over de dood en wat sterven voor jou betekent. Hier hebben we het over de dood in alle facetten zonder doel. Laagdrempelig. Open. Warm. Veilig. Gewoon. Thee en taart op tafel. Dit betrof een samenwerking met de Oosterwoldse bomen en houtkunstenaar Jos Bregman (bomen sterven ook). <https://www.ritualstoroot.nl/death-cafe-oosterwold/>

Rouw Café

Om in onze wijk en voor heel Almere een toevluchtsoord te kunnen zijn wanneer je met verlies te maken krijgt in je leven, hielden we een Rouw Café eind 2024. We bieden ruimte voor rouw, voor dialogen over het leven en de eindigheid ervan en alle vormen van verlies, soms met gerichte vragen. Dit Rouw Café zullen we in 2025 voortzetten. <https://www.ritualstoroot.nl/rouwcafe/>

Diepe ontspanning

In onze meditatiekamer boden we in 2024 een geleide diepe ontspanningsmeditatie voor het lichaam en daarmee ook de mind aan. Een comfortabele ligmeditatie waarin je met vriendelijke zachtheid bewust je lijf diep waarneemt en ontspant. In de dagelijkse hectiek en afleidingen verliezen we vaak werkelijk contact met ons lijf. In deze meditatie richten we onze aandacht volledig op ons lichaam. Meditatie ervaring is niet nodig. Na afloop wordt afgerond met een theeceremonie en het delen van ervaringen met elkaar. <https://www.ritualstoroot.nl/diepe-ontspanning-meditatie/>

Dag van de stilte

2024 Was het tweede jaar waarin we participeerden aan de Dag van de Stilte met een Stiltemeditatie. Op deze dag wordt bewust stilgestaan bij het belang van stilte en hoe het bijdraagt aan rust en bewustwording van onszelf. Dit jaar is het thema: 'Beleef stilte in de natuur'. We nodigden uit om aan te sluiten bij een korte loop- en luistermeditatie in de natuur met daarna een geleide gezamenlijke ochtendmeditatie op stoel of kussen. Meditatie ervaring is niet nodig. Aansluitend was er een kleine thee ceremonie en konden ervaringen worden gedeeld. <https://www.ritualstoroot.nl/stiltemeditatie/>

Samenwerking lokale Sangha

Als regelmatige bezoekers van een lokale Sangha (een groep mensen die samen meditatie en reflectie beoefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh) openden wij in samenwerking het afgelopen jaar tweemaal onze deuren. We hielden een sociale Sangha midden in de zomer en we faciliteerde een eet Sangha waarbij we mindful eten, mediteren, contempleren en delen met elkaar. Meer info: <https://aandacht.net/meditatiegroepen/sangha-vinden2/item/almere-buiten-2>

Uitgevoerde Rituelen

Tijdens de werkzaamheden door het jaar heen werden bij vergaderingen en overleggen, ook online, verschillende openingsrituelen en momenten van bezinning verzorgd alsmede gezamenlijke openingen en afsluitingen. Dit biedt een bedding voor bijeenkomsten. Ook bij persoonlijke begeleiding, rouw, en uitvaarten speelden rituelen op maat een belangrijke rol.



Eigen ontwikkeling en deskundigheidbevordering

Deelname aan:

- 🟡 Symposium Palliatief Netwerk Almere - *Thema Eigen rouw* - Almere
- 🟡 Deelname onderzoek Palliatief Netwerk
- 🟡 VMCA VPTZ - Beeldende Begeleiding – Almere
- 🟡 Congres LBvR (beroepsvereniging ritueelbegeleiders)

Overige externe partijen, samenwerkingen en opdrachten

De stichting participeerde in een aantal initiatieven van belang gedurende het jaar:

- 🟡 Vertrouwenscontactpersoon voor VMCA <https://www.vmca.nl/vertrouwenscontactpersoon>
- 🟡 Samenwerking met www.bezinningshuis.nl in aanbod bij Sterven en Rouw en versterking van elkaars besturen door deelname
- 🟡 Samenwerking Stichting Amaruq voor Liefdevol Levens einde <https://amaruq.nl/>
- 🟡 ‘Monique Dhooge rituele levensbegeleiding’ voor Liefdevol Levens einde Regio Gemert/Helmond <https://moniquedhoogerituelelevensbegeleiding.nl/>
- 🟡 Coalitie Stad (G)oud in Almere, netwerken en aanbieden lokale zingevingsactiviteiten
- 🟡 “DIJK.ontroerend goed” gezamenlijke ondersteuning en samenwerking
- 🟡 Centrum voor Levensvragen Almere <https://www.cvl-flevoland.nl/>
- 🟡 Aangesloten bij OCO Almere – Flevor <https://flever.nl/project/ocoalmere/>
- 🟡 Tot Zover | Doodgewoon in de klas <https://www.totzover.nl/onderwijs/>
- 🟡 Tot Zover | opdracht Vuurvogel Almere groep 8 | doodgewoon in de klas
- 🟡 Avanti | Op de rand van de toekomst over de dood <https://avanti-almere.nl/agenda/de-dood/>
- 🟡 VPTZ Eindhoven | Uitvoering vrijwilligersdag met Thema: “Reflectie op eigen sterven”

Financieel verslag

In 2024 lag de focus op de transitie van de workshop Liefdevol Levens einde, lokaal gegeven in Almere, naar het landelijk aangeboden Naasten nabij. Er werden daardoor wat minder activiteiten aangeboden en daarmee samenhangend minder donaties ontvangen. Zulks resulterend in een klein financieel verlies. Voor de stichting is geld gelukkig slechts een middel en geen doel. Door de landelijke uitrol van de workshop Naasten nabij en daarmee bredere verspreiding van waar de stichting voor staat, beleven we dit jaar juist als eentje met een uitzonderlijk hoog rendement.

Balans per 31-12-2024

	Activa	Passiva	
Bedrijfsmiddelen	€ -	Eigen vermogen	€ 8.348,43
Voorraden	€ -	Crediteuren	€ -
Debiteuren	€ -		
Rekening courant	€ 8.348,43		
Totaal	€ 8.348,43		€ 8.348,43

**Baten en lasten 2024**

	Baten	Lasten	Resultaat
Donaties & subsidies	€ 1.796,02		
Communicatie & promotie		€ 829,58	
Ritueel & workshop attributen		€ 15,04	
Reiskosten algemeen		€ 233,02	
Organisatie & opleiding		€ 740,31	
Zingevingactiviteiten (o.a. WSSL & UDK) Af		€ 451,51	
Totaal	€ 1.796,02	2.269,46	€ -473,44

Vooruitblik 2025

2025 zullen de gebruikelijke activiteiten worden voortgezet, nieuwe activiteiten worden aangeboden en zal de samenwerkingsrol met het Landelijk Expertisecentrum Sterven voor Naasten nabij, Liefdevol ondersteunen bij sterven zich uitkristalliseren. Verder hopen we dit jaar op tijd en ruimte voor de ontwikkeling van een workshop Rituelen Ontwerpen en onderzoeken we lokale mogelijkheden voor een eerste Natuurbegraafplaats in Flevoland.