



Stichting Inloophuis Den Helder e.o.

Voor mensen met een levensbedreigende ziekte en hun naasten

HCIDH

Nieuwsbrief gasten, 24 september 2019

Voorwoord van onze voorzitter

Beste gasten van ons Inloophuis,

Na een zomer vol gebeurtenissen presenteren wij u een uitgebreide Nieuwsbrief. Vrijwilligers en bestuur hebben de afgelopen maanden met extra inzet gewerkt voor ons Inloophuis. Een nieuwe visie en missie is gepresenteerd. Ons Inloophuis moet als een thuis voelen voor gasten en vrijwilligers.

Enkele nieuwe wegen hebben we ingeslagen. Het Inloophuis Den Helder heeft voor u vooral vertrouwde gezichten en vertrouwde activiteiten. Een warm welkom is ons hoofddoel. De nieuwsbrief die nu gepresenteerd wordt staat vol informatie en een kleine blik op de nabije toekomst. Met wat data voor de rest van dit kalenderjaar.



Graag uw aandacht voor de burendag; 28 september >> burendag van 11.00 tot 15.00 uur. Samen met andere gebruikers van ons gebouw presenteren wij ons aan de buurt en iedereen die er in geïnteresseerd is. Inclusief een Taartenbakwedstrijd. Kunt u lekkere, bijzondere of prachtige taarten bakken? Doet u vooral mee! Er is een mooie prijs te winnen.

Met dank aan de redactie, Ria Verbruggen en Anne-Claire van Deurzen, wens ik u veel leesplezier.

Liesbeth de Jong

Van de redactie.

Hierbij ontvangt u onze eerste nieuwsbrief. Wij hebben ons uiterste bes om er een goede brief van te maken. Onze volgende nieuwsbrief verschijnt in november. Heeft u ook iets wat u met alle gasten wilt delen, dan is de nieuwsbrief een goede mogelijkheid.

Heeft u op- of aanmerkingen dan kunt mailen naar redactienieuwsbriefinloophuis@gmail.com

Anne-Claire van Deurzen en Ria Verbruggen

Inhoudsopgave

Nieuwsbrief gasten, 24 september 2019.....	1
Voorwoord van onze voorzitter	1
Van de redactie.....	1
1. Voor in uw agenda.....	2
2. Themabijeenkomsten kanker.....	3
3. Verslag thema-avond intimiteit en seksualiteit bij prostaatkanker	3
4. Vrienden van het inloophuis.....	3
5. Het levensverhaal schrijven.....	4
6. De vierdaagse van Jack.....	5
7. Burendag	5
8. Nieuwe activiteiten op de eerste donderdag van de maand.	6
9. Een beetje Groen, Vitamine G	6
___Neem eens uw partner mee, een familielid, een vriendin of een kennis.	6
10. Gespreksgroep voor nabestaanden.....	7
11. Niet ondanks, maar dankzij de pijn.....	8
12. Wat is Reiki?.....	10
13. Column van Richard.....	11

1. Voor in uw agenda

28 september: Burendag voor onze gasten, alle vrijwilligers, de vrienden van, donateurs en alle burens. Tijdstip: van 11.00 uur tot 15.00 uur. Uw aanwezigheid wordt op prijs gesteld.

1 oktober: de 55plus beurs in de Kampanje, Ons Inloophuis staat hier met de Vrienden van. U bent van harte welkom bij onze stand. De beurs is een gezellig gebeuren.



10 oktober: Avond voor onze donateurs en Vrienden van. Leiding: Annemarie, Liesbeth. U bent als gast ook van harte welkom, Aanvang 19.00 uur.



16 oktober: Kick-off of aftrap, het is het feitelijke begin van de Samenloop voor Hoop 2020. Aanvang 19.00 uur in Hotel Den Helder. Wie goede ideeën heeft en/of mee wil doen is van harte welkom.

27 november: Café Doodgewoon, Voorstelling "Van de Hoop een Deugd maken" om 19.00 uur in Hotel Den Helder, opgeven is gewenst, maar zeker niet verplicht.

2. Themabijeenkomsten kanker.

Wij hebben de eerste bijeenkomst al samen beleefd. Het is een zeer informatieve avond geweest en een open prettige sfeer. Dit zal vast ook bij de volgende bijeenkomst het geval zijn.

10 oktober 2019: Stress bij kanker, Het hebben van kanker kan spanning met zich meebrengen, dat kan leiden tot stress. Stress heeft een negatieve invloed op hoe u zich voelt. Het kan u uit balans brengen. U krijgt op deze middag informatie over verschillende mogelijkheden om stress te hanteren. Ook is er tijd voor uitwisseling van ervaringen, klinkt goed toch. U kunt ook iemand meenemen. Deskundige: Hester Redeker, klinisch psycholoog.

14 november 2019: Radiotherapie. Ongeveer de helft van de patiënten wordt behandeld met radiotherapie. Wat is het eigenlijk. Wat is de werking en wat zijn de bijwerkingen? Hoe kunt u deze tijd zo goed mogelijk doorkomen? Wat zijn de ontwikkelingen? En wat waren uw ervaringen? Het lijkt mij een goede bijeenkomst onder leiding van Hugo van der Heide, radiotherapeut Noordwest. U kunt ook iemand meenemen.

Op deze middagen organiseren wij om 12 uur een gezamenlijk lunch, kosten 3.50 euro.

Waar: Inloophuis Den Helder, Marsdiepstraat 621a.

Hoe laat: op donderdagen van 13:30 - 15:30 uur

Aanmelden en meer informatie: Inloophuis Den Helder

mail info@inloophuisdenhelder.nl | tel 0223 - 74 7041

3. Verslag thema-avond intimiteit en seksualiteit bij prostaatkanker

Vorige week was de eerste thema bijeenkomst over een onderwerp waar bij veel van ons nog een taboe op rust. Veel van ons hebben in hun jeugd een minimale voorlichting gehad en er over praten gaat meestal met grapjes, onderdrukt lachen etc.

Dankzij de beide deskundigen blijkt het een normaal onderwerp van gesprek te kunnen zijn, maar ook met de nodige humor. De heer Landman sprak heel open over zijn eigen ervaringen met het nodige vallen en opstaan in het leven tijdens en na zijn behandeling en wat die met hem deden en met zijn partner. Hij adviseert om ook hierin je eigen regie te nemen. Veel artsen zitten toch ook nog met het zelfde taboe over dit onderwerp als de meesten van ons. De openheid verraste mij: "zo kan het dus ook".

Na de pauze vertelde Astrid Blok naast de medische gevolgen ook over de mogelijkheden die op dit moment beschikbaar zijn om weer samen met je partner lekker te kunnen vrijen. Omdat dit niet zo eenvoudig is kan je een consult aanvragen via de specialist of de oncologische verpleegkundige met de seksuoloog. Doen zou ik zeggen, je kan je er alleen maar beter van gaan voelen.

Ria Verbruggen

4. Vrienden van het Inloophuis.

Wij zijn op zoek naar nieuwe bestuursleden voor zowel secretaris als penningmeester en onze leden zijn van harte welkom om ons te versterken. Wie voelt er iets voor om dit samen met ons voort te zetten?

- Hoofdpijnen van het beleidsplan
- Het verkrijgen van gelden middels donaties of giften
- Het op ander wijze genereren van gelden.

Het ondersteunen van de Stichting Inloophuis in haar doelstelling met name het kunnen bieden van activiteiten aan mensen die met kanker in aanraking zijn gekomen, zodat de Stichting steeds kan blijven bestaan en haar doelstelling kan realiseren.

Wij doen mee aan de burendag op 28 september.



Ook op de 55 plus beurs zullen wij samen met het Inloophuis ons presenteren en zo mogelijk vrienden te maken.

Op 10 oktober is er de ontmoeting met de donateurs deze bij te praten. Tijdens een hapje en een drankje zal er o.a. een lezing zijn van onze voorzitter van het Inloophuis Liesbeth de Jong, aanvang 19.00 uur. Ook u als gast bent van harte uitgenodigd.

Annemarie Post

5. Het levensverhaal schrijven.

Vorig jaar hebben Ria Verbruggen en ik, Marian Joustra, de opdracht op ons genomen om weer een avondprogramma voor de 2^e woensdag van de maand aan te bieden in het Inloophuis. Aanleiding voor dit verzoek aan ons was om tegemoet te komen aan diverse vragen van gasten die te maken hebben met rouw, dood, verlies van zowel de gast zelf en haar familie als ook het feit dat het aantal bijeenkomsten van Café Doodgewoon in Den Helder is gereduceerd. Dit maakte dat er ruimte/behoefte was ontstaan om in het Inloophuis gesprekken te organiseren over het thema leven en dood.

Voorstel programma

We gaan een programma te ontwikkelen waarin gasten hun levensverhaal kunnen vertellen en vastleggen om zo zelf regie nemen in de laatste levensfase.

Dit met de volgende doelstellingen voor onze gasten:

- Om gezien te worden als een mens met een verhaal
- Grip te krijgen op ingrijpende gebeurtenissen
- De balans kunnen opmaken
- Om als soort testament te dienen voor (klein)kinderen
- Een identiteitsdocument voor het geval je zorgafhankelijk wordt
- Als aangename bezigheid



We nemen wel een thema waar we waar nodig ook een deskundige gast voor uitnodigen. Dit vormt dan de inleiding waarna we in gesprek gaan via een schrijfmethoediek en gaande weg het "levenstestament" samen gaan invullen.

In 2020 kunnen wij het aan u presenteren als activiteit, heeft u interesse, meldt u dan alvast aan: info@inloophuisdenhelder.nl of meldt u zich telefonisch aan.

Ria en Marian

6. De vierdaagse van Jack Darphorn.

Voor de 23^e keer ging ik op 16 juli van start voor de eerste van vier keer 50 km. Het zou geen makkelijke editie worden voor me, dat wist ik eigenlijk van te voren al. Het overlijden van Jolanda, mijn vrouw, op 20 april j.l. had er flink in gehakt en van trainen was haast geen sprake geweest. Toch ben ik van start gegaan wetende dat het fysiek maar vooral emotioneel een zware tocht zou worden. En ja, ik liep als sponsorloper voor ons Inloophuis, dit keer dus eigenlijk moest ik ook wel gewoon.



Achteraf gezien waren de eerste twee dagen het moeilijkst voor me. Gelukkig zat het weer wél mee de hele week.

Op Facebook, WhatsApp en Messenger werd er fantastisch meegeleefd en kreeg ik vier dagen lang berichtjes ter aanmoediging wat me erg gemotiveerd hield.

Per dag ging het fysiek steeds beter, maar de emoties werden me af en toe toch te veel. Onderweg echter veel korte gesprekken gehad tijdens m'n rustpauzes die ik vaak had bij mensen langs de route die hun stoel beschikbaar stelden voor me. Zoals ik al zei, liep ik deze Vierdaagse ook als sponsorloper voor het Inloophuis.

De opbrengst namens 106 sponsors is maar liefst € 2.650 !! Heel veel dank aan alle sponsors!

7. Burendag



Zaterdag 28 september is er de **burendag**. Wij, de medewerkers en cliënten van Marsdiepstraat 621A, zouden het gezellig vinden om dit met u te vieren onder het genot van een hapje en een drankje. Er zijn verschillende activiteiten zoals het rad van fortuin, bloemstukjes maken, (ook voor kinderen),

kraanvogels vouwen. Ook is er een wedstrijd taart bakken. Bent u de beste taartenbakker? Laat het uw burens eens proeven! Er staan kraampjes en er is natuurlijk plek voor een goed gesprek.

Nieuwsgierig geworden naar uw burens? Kom gezellig langs tussen 11.00 en 15.00 uur en leer uw burens kennen.



8. Nieuwe activiteiten op de eerste donderdag van de maand.

Op deze dag is er een gecombineerd programma van wandelen, lunchen en mijmerend schrijven.

U kunt kiezen uit één van de onderdelen, twee onderdelen of drie onderdelen.

- U kunt wandelen van half 11 tot 12 uur met Ria Verbruggen
- Of met Jill Voysey naar de pluktuin van 11 tot 12 uur
- Meedoen met de gezamenlijke lunch van 12 tot 13.00 uur
- Mijmerend schrijven o.l.v. Gery Posch. Hierbij gaat het niet om foutloos schrijven, het gaat ook



niet om "mooi" of "goed". Wij spelen met woorden, stemmingen en beelden. Het helpt je om stil te staan bij jezelf, laat je verrassen.

Meldt u aan via info@inloophuisdenhelder.nl of bel even.

Gery, Jill en Ria

9. Een beetje Groen, Vitamine G

Wetenschapsjournalist Mark Mieras heeft onderzoek gedaan. Een klein beetje groen blijkt al verassend veel positieve invloed te hebben. Ook onderzoekers van de universiteit van Glasgow analyseerde gegevens in 268 gebieden in Engeland en vonden een directe relatie met de aanwezigheid van parken en bosgebieden. Meer groen kwam overeen met een langere levensduur en minder zelfmoorden.



In Amerika is de volgende test gedaan. Na een ochtend studeren werd een aantal studenten naar buiten gestuurd voor een wandeling. De helft ging naar de stad en de anderen naar een park. Bij testen toen ze terugkwamen bleek dat de studenten die in het park hadden aanzienlijk beter scoorden.

Toen ik dit las bedacht ik dat ik misschien de gasten van het Inloophuis kon helpen door ze kennis te laten maken met mijn tuin, Jill's Cottage garden. Vanuit het inloophuis is het een korte wandeling van ongeveer 10 minuten. Eenmaal in de tuin is er de mogelijkheid om te zitten en genieten van dit beetje natuur. *Jill Voysey.*

Neem eens uw partner mee, een familielid, een vriendin of een kennis.

	<p>Inloophuis Den Helder Voor mensen met een levensbedreigende ziekte, hun naasten en mantelzorgers. <i>Kom eens langs, maak kennis met onze mogelijkheden.</i></p>		<p>Inloophuis Den Helder Voor mensen met een levensbedreigende ziekte, hun naasten en mantelzorgers. <i>Kom eens langs, maak kennis met onze mogelijkheden.</i></p>
<p>Marsdiepstraat 621A (1 hoog) Tel: 0223 74041</p>	<p>Bon</p> <p><i>Voor een kopje koffie of thee</i></p>	<p>Marsdiepstraat 621A (1 hoog) Tel: 0223 74041</p>	<p>Bon</p> <p><i>Voor een kopje koffie of thee</i></p>



Waar je ook bent, Ik zou het niet weten.

Niet in tijd of afstand te meten.

Ik heb je bij me, diep in mij

Daarom ben je zó dichtbij

Toon Hermans

10. Gespreksgroep voor nabestaanden

Nadat een geliefde is overleden breekt een nieuwe levensfase aan. Een fase waarin het rouwproces aanvangt om het verdriet en het gemis te verwerken. Het leven moet opnieuw en op een andere wijze vorm en inhoud krijgen.

Het Inloophuis Den Helder biedt *iedere derde donderdag van de maand* de gelegenheid om elkaar als nabestaanden te ontmoeten en met elkaar in gesprek te gaan. Het thema van deze gespreksgroep is "Delen en helen".

"Delen"

Het verliezen van een geliefde is voor ieder mens ingrijpend en eenieder ervaart en verwerkt het verlies op eigen wijze. Hoe verschillend ook, er bestaan ook veel overeenkomsten in de gevoelens, gedachten en emoties die in een rouwproces aan de orde komen. In de gespreksgroep is daarom veel sprake van herkenning en erkenning tussen de deelnemers en is een half woord vaak voldoende om elkaar te begrijpen. Ervaringen, gevoelens, gedachten, verdriet en emoties kunnen gedeeld worden en helpen in het omgaan met het grote gemis. "Gedeelde smart is halve smart". De deelnemers bepalen zelf wat er gedeeld wordt en hoe dat gedeeld wordt.

"Helen"

Het overlijden van een geliefde is een zeer ingrijpend gebeuren. Zo ingrijpend dat je kunt spreken van een wond. Een wond die niet zichtbaar is zoals een fysieke wond, maar wel intense pijn veroorzaakt. De pijn van het gemis.

Om deze wond te helen is het van belang om de wond aandacht te geven en goed te verzorgen. Door met elkaar in gesprek te gaan, stil te staan bij het gemis, de pijn te benoemen en de ervaringen te delen wordt een bijdrage geleverd aan het helingsproces.

Ook hierin bepalen de deelnemers het eigen tempo en de tijd die hiervoor nodig is.

Afspraken.

De gespreksgroep bestaat in principe uit maximaal 10 nabestaanden die hun geliefde hebben verloren. Een diverse groep met verschillende mensen, die verbonden worden door een gezamenlijke ervaring: het verlies dat ze geleden hebben en het gemis dat ze ervaren. Om te zorgen dat iedereen zich thuis voelt in deze groep en zich veilig voelt, worden er afspraken gemaakt.

- Alles wat in de groep besproken wordt is vertrouwelijk en blijft tussen die vier muren.
- Deelnemers luisteren naar elkaar, tonen respect voor elkaar en oordelen/veroordelen nooit.
- Iedere deelnemer stelt zijn eigen grenzen en bepaalt zelf waarover wel of niet gesproken wordt.

Wanneer?

De eerstvolgende bijeenkomst is op donderdag 17 oktober aanstaande. De huidige groep bestaat uit drie dames. U bent van harte welkom om aan te sluiten. Graag even van tevoren aanmelden bij de administratie van het Inloophuis.

U bent welkom vanaf 13.30 uur, de koffie en thee staan klaar. Omstreeks 15.00 wordt het gesprek afgerond.

Begeleiding.

Anniek Reiff-Kranenburg begeleidt het gesprek.

11. Niet ondanks, maar dankzij de pijn.

Al een tijdje wilde ik wat overdenkingen op papier zetten, maar zoals zoveel klusjes schoof ik het steeds maar voor me uit. Er was zoveel te moeten.

Het is juli 2011. Ik had zware dozen met boeken getild en ging door mijn rug. Ik was mobiel uitgeschakeld en gedoemd mijn tijd in een ligstoel door te brengen. Tijd genoeg om na te denken. Vanuit mijn stoel kon ik de keuken inkijken. Op een ochtend keek ik naar het zonlicht, dat op het keukenblad viel en dacht; "Hier zou ik een foto van moeten maken, want het zal nooit meer hetzelfde zijn. Het licht viel op de antieke tegels en op de blaadjes van een kruidenplantje. Als ik nu tien minuten wacht, dan staat het plantje al niet meer in het licht en als ik morgen om dezelfde tijd ernaar kijk, dan schijnt ineens de zon niet. Over twee weken staat de zon veel lager aan de hemel, dan valt het licht heel anders.

Door dit tafereel zag ik in gedachten de tijd verstrijken. Niets blijft hetzelfde. Momenten lijken als ze vastgelegd worden, gemakkelijk "eeuwig", maar dat zijn ze niet. We praten wel over unieke momenten, maar meestal voelen we ze niet. Het lijkt doodgewoon en altijd hetzelfde. Als je de hele dag stil zou zitten kijken, zou je ontzaglijk veel zien. Kleuren die veranderen, de bezigheden van een vogel in de tuin. Er gebeurt niet gauw niets. Meestal verandert er voldoende, zonder dat je daarbij naar een plekje met zonlicht hoeft te staren. We hebben het druk, we rennen en vliegen, we bellen, regelen en halen af en toe een lapje over het keukenblad en ruimen het verknipte kruidenplantje op. Intussen is er een andere wereld aan de gang, eentje waarin het licht verstrijkt, waarin alles voortdurend anders is, zonder dat wij ons er ook maar in het minst druk over maken en soms betrap je zo'n moment, net vóór het onherroepelijk verdwijnt.

Nu werd ik gedwongen om stil te staan, de tijd te stoppen, afspraken af te zeggen, mij neerleggen bij de wanhoop van even niets kunnen. Maar dwars door die gedachten heen van verandering en toch stilstaan en van de wanhoop, waren er momenten van geraakt zijn, de geur die achterbleef na die heftige regenbui, de diepe zachtheid van de vacht van Lotje, onze poes, die steeds op mijn schoot zat, alsof ze me wilde troosten en de bossen met bloemen, die ik kreeg, die geleidelijk aan open gingen.

Ik dacht; "Is ziekte misschien zo'n tik van het leven, die je klaarmaakt voor een nieuwe fase? Jij hebt gemakkelijk praten, als je het alleen maar in je rug hebt; er zijn mensen die ongeneeslijk ziek zijn". Het is inmiddels juli 2012 en word ik zelf behandeld tegen borstkanker. Sinds anderhalf jaar werk ik als vrijwilliger op de afdeling oncologie in het ziekenhuis. De mensen op die afdeling zien de dingen vaak in onvoorstelbare schoonheid, alsof er een nevel optrekt en het ware leven zich plotseling laat zien. "Elke dag is er één en vandaag schijnt de zon", zei die jonge vrouw met leverkanker. Ik denk dat niet alleen ziekte maar ook andere soorten van rampspoed dat effect kunnen hebben en juist in een crisis kun je eerder afzakken naar diepere lagen van jezelf. Vanuit je ego wil je houvast vinden in de buitenwereld, maar nu merk je dat je draagkracht hebt, een bodem,

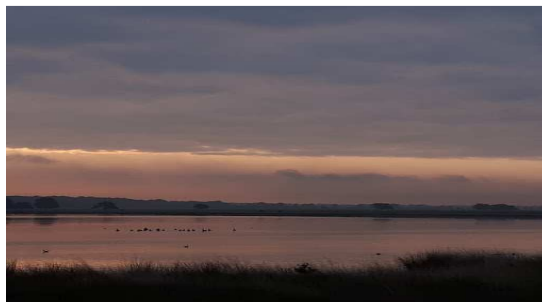
die je door de meest onzekere en emotionele periodes heen helpt. Je kunt een gevoel hebben van leegte of ruimte of een sterk gevoel van liefde of inzicht.

In een crisis ben je geneigd om te vechten, te vluchten of te ondergaan. Als je dat allemaal niet doet, maar erbij stilstaat, je afstemt op je emoties en daar werkelijk doorheen gaat, dan kun je ontdekken dat je van binnen verandert. Die verandering uit zich ook in je relaties en je kijk op de buitenwereld. In die diepere laag merk je dat er voldoende inzicht, liefde en troost is om je door moeilijke periodes heen te helpen. Er blijkt veel meer in je te zitten dan je wist.

Soms is een crisis trouwens duidelijk zelf gecreëerd: "Je eigen schuld?" Misschien heb je niet verstandig geleefd en word je met de gevolgen geconfronteerd. Je vraagt je vertwijfeld af: "Hoe heb ik het zover laten komen". Maar misschien is hier wel iets wat groter is aan het werk? "Het onbewuste streeft er steeds weer naar een onmogelijke situatie te creëren, om je het beste te geven wat je in je hebt". Anders zou je jezelf niet verwezenlijken. Je hebt die situaties nodig, waarin je je eigen wil en je eigen denkvermogen moet opgeven en niets anders kunt doen dan vertrouwen op de kracht van groei en ontwikkeling. Dus zelfs al kun je achteraf heel goed zien hoe je jezelf in de nesten hebt gewerkt, toch is het misschien niet alleen je domme "egootje" dat hier aan het werk was, of beter gezegd; "Je onbewuste wilde je iets duidelijk maken". Diep van binnen wilde je groeien, een nieuw stadium van ontwikkeling verkennen en in je huidige situatie ging dat niet. Dus moest er iets veranderen, zo niet goedschiks, dan maar kwaadschiks. Nu wordt er een beroep gedaan op je diepste zelf, om weer uit dat dal te komen. Jaren later denk je; "Het was een vreselijke tijd, maar ik ben er sterker en wijzer uitgekomen". Dat effect komt natuurlijk niet meteen. Lijden is onvermijdelijk, maar zonder pijn kan het nieuwe niet ontstaan.

Neem een liggende acht, de lemniscaat ∞ . De ene helft is het verlies en de andere de winst, die erop kan volgen. Als je de pijn, de boosheid, alle gevoelens van het verlies doorwerkt, voel je op een gegeven moment, dat je naar de andere helft wordt getrokken. Niet ondanks, maar dankzij de pijn. Ondanks wat je mist heb je iets nieuws aan jezelf ontdekt, iets wat je hebt geleerd, een betekenis die je ervaart. Dan wordt verlies winst, maar dat kan dus alleen gebeuren als je de hele weg gaat. Soms hoor je mensen zeggen; "Het zal wel een les voor me zijn". Dat is dus een valkuil, want als je direct naar de andere kant wilt komen, sla je dingen over. Je moet het tot op de bodem ervaren, om weer omhoog te veren. Dat doe je door alles te accepteren wat er op je afkomt, ook je emoties. Je gaat er doorheen en daarna kun je ze loslaten. "Die tikken die uitgedeeld worden hoef ik niet fijn te vinden, maar ik accepteer het wel". Die toestemming is een kwestie van wijsheid, want het leven geeft die klappen toch wel, of het nu van jou mag of niet. Tenslotte worden we als de zwerver, die bij een rivier aankomt en als hij ziet niet verder te kunnen, zich fluitend omdraait. Dan maar een andere weg..... Na deze overdenkingen bedacht ik helemaal niets meer te moeten. Ik zou hooguit af en toe stilstaan, even niets te bieden, niets te vragen, me laten inspireren door wat ik op die weg tegenkom. Het maakt niet uit wat, als dat helpt mijzelf te vinden.

Marion Hofstra- van den Boogaard.



12. Wat is Reiki?



Wat is Reiki?

Reiki is een methode waarbij genezende energie via de handen van de gever naar de cliënt wordt geleid. Dit gebeurt door 'handoplegging'.

Reiki betekent letterlijk universele levensenergie:

REI = universeel

KI = energie

De reiki-methode is herontdekt in Japan

De effecten van Reiki

- bevordert het energie-evenwicht
- verhoogt de creativiteit
- bevordert het loslaten van emoties
- vermindert stress
- verruimt het bewustzijn
- geneest in zijn totaliteit
- versterkt de levenskracht
- werkt op de ziekteoorzaak in

Hoe werkt Reiki?

Reiki is een energie die heel maakt. Reiki gaat eerst naar die gebieden die het hardst de energie nodig hebben. Dit geldt voor zowel de fysieke als psychische gebieden van ons 'zijn'.

Wat doet Reiki?

Reiki verlicht pijn en verhelpt acute problemen zeer snel. Bij chronische aandoeningen zijn meerdere behandelingen nodig. Is men lichamelijk niet in orde dan is dit meestal een teken van het in onbalans zijn op emotioneel, verstandelijk en/of spiritueel niveau. Reiki waardeert het samenspel van deze factoren en werkt daarom in op deze niveaus. Reiki gaat hiermee verder dan het verhelpen van de symptomen en werkt aan de oorzaak van de ziekte!

Als alleen de lichaamsklachten worden behandeld, dan komt men niet toe aan de echte oorzaak van de ziekte.

U kunt via het Inloophuis een afspraak maken met Door Werts voor op de 1^e dinsdagochtend in de maand. Per ochtend is er plaats voor 2 personen.



13.Column van Richard

Stelende oudjes en regels, wat moeten we daar nu mee.

De toenemende groep ouder mensen die zonder te betalen de winkel proberen te verlaten stijgt. Is het een bewuste actie, als roep naar aandacht of komt het door onbewuste vergeetachtigheid, als indicatie van beginnend dementie.

In beide gevallen worden de regels overtreden en wordt een ander onrecht aangedaan en zal gehandeld moeten worden. Maar wat is nu de juiste handelwijze. Straffen of gezien de leeftijd geen actie. Dit punt is voor de sociaal media een mooie bom. Iedereen heeft er wel een mening over en men roept van alles zonder de feiten te weten en voor je het weet, heb je het als politie en ondernemer gedaan.

Het op juiste wijze afhandelen van een stelende oudje is maatwerk. De reden van het stelen moet goed in beeld zijn en de begeleiding van de dader om herhaling te voorkomen des te meer.

De afwikkeling door de politie als uitvoerende instantie is door de regelgeving vastgelegd, echter hier zijn de agenten meer sociaal medewerkers dan handhavers van de wet.

Net als bij het inloophuis moeten zij een luisterend oor hebben naar de dader, de actie die volgt moet overeenstemmen met de gemoedstoestand van de dader. Is het dementie, dat de oorzaak is, dan dient begeleiding te volgen, is het vragen om aandacht, dan zorg aanbieden en is het doelbewust willens en wetens verrijking zonder te betalen, dan gewoon straffen.

