



Door Monique
Doderlein de Win

'Ik had graag eens mijn eigen cursus gevolgd!'



Geertje Beckers (62) uit Den Bosch stond mede aan de wieg van de stichting Elisabeth Kübler-Ross Nederland. En dertig jaar lang hield ze zich bezig met het geven van cursussen bij opleidingsinstituut Stavoor rond de thema's leven, sterven, dood en rouw.

De cursus Ontmoeten in leven en sterven, die ze samen met Bepke Engelhard gaf, was bedoeld voor verschillende doelgroepen. Op maat voor een specifieke doelgroep zoals ziekenverzorgers, uitvaartverzorgers en vrijwilligers en met een open inschrijving voor mensen die iemand verloren hadden, zelf ziek waren of 'gewoon' belangstelling hadden voor het thema.

Grondthema van Geertjes verhaal is: je eigen boek leren lezen.

Waardoor werd je gedreven om dit werk te doen?

Tijdens de periode dat ik in de verpleging werkzaam was ervoer ik hoe de dood in de ziekenhuizen werd ontkend. Stervensbegeleiding was toen nog niet uitgevonden. De dood werd gezien als een soort falen en werd daarom het liefst verzwegen. Je praatte over ditjes en datjes, je verzorgde de mens maar er werd niet gesproken met de stervende over emoties, gevoelens of gedachten die hen bezighielden. Zij stierven op de badkamer, vaak alleen.

Ik ben opgeleid in een nogal autoritaire sfeer van een nonnenziekenhuis. Als leerling mocht je niet met de zieken praten, dat mocht alleen de hoofdzuster. Het

ging in die tijd veel om kennis en vaardigheden. Voor emotie was geen plaats, je gevoel leren beheersen paste beter. Onbegrijpelijk vond ik het dat er niet naar de mensen werd gekeken maar alleen naar hun ziekte. Ik was een idealist en wilde het anders gaan doen in de gezondheidszorg. Daarom wilde ik les gaan geven om hierin een verandering teweeg te brengen. Dat heb ik 8 jaar met veel plezier gedaan. Daarna kreeg ik de kans vormingswerk te gaan doen. Hierin kon ik helemaal mijn eigen idealistische stuk ontwikkelen en vorm geven in allerlei cursussen.

Hoe kwam je in aanraking met Dr. Elisabeth Kübler-Ross?

Ik had haar boeken gelezen en toen in een tijdschrift stond dat ze naar Nederland kwam voor een training heb ik me daarvoor ingeschreven. Ik voelde wel een drempel om daar naar toe te gaan want ik keek enorm tegen haar op. Toen ik haar ontmoette was die drempel snel verdwenen. Ze zag er heel gewoon en een tikkeltje onverzorgd uit, maar haar uitstraling was geweldig. Haar ervaringsverhalen waren zeer boeiend. Daarnaast liet ze mij ervaren dat we onze gevoelens mochten tegenkomen en toegeven om ze vervolgens een veilige plek te kunnen geven met alle emotie die daarbij hoort.

Heb je in al die jaren nooit gedacht ik stop ermee. Is al dat verdriet je nooit teveel geworden?

Nee absoluut niet, je ziet veel verdriet dat klopt en ook veel blijdschap!

Als dat er mag zijn, kan het stromen en voelt het goed, ondanks de pijn. Mensen gaan toegeven aan hun gevoelens, ze delen hun gevoelens met jou en de mensen in de groep. Door je gevoelens te delen met anderen deel je ook jezelf mede. Je hoort jezelf. Door over je emoties te vertellen, kun je erop terug kijken en kun je het ook in een ander perspectief zien. Het geven van een plek aan je emoties maakt dat je weer blijdschap kunt voelen.

Dan kan zelfs verlies ook winst betekenen.

Momenten van delen kunnen het toppunt van leven zijn. Mogen voelen wat er is, mogen zijn wie je bent, dat is de visie van ont-moeten.

Geloof je in lotsbestemming?

Ja, maar ik noem dat geen lot. Aan het lot kun je niets doen, dat overkomt je.

Ik geloof er in dat ik voor mijn geboorte al wist wat ik wilde in dit leven. Ik heb bewust deze ouders gekozen, dit tijdstip om geboren te worden, deze omstandigheden, bij deze mensen zodat ik dat kon doen wat

ik me voorgenomen had, ook al 'weet' ik dat nu niet meer. Ik heb de mogelijkheden en de kansen gecreëerd en ik hoop dat ik die ook gegrepen heb!

In je cursus vertel je over een vrieskistje wat we allemaal bij ons dragen. Wat bedoel je daarmee?

De meeste mensen vullen in hun jeugd een vrieskistje met verwaarloosde en niet erkende gevoelens. Je bent geboren met een lichaampje dat moest groeien, verstand dat nog ontwikkeld moest worden, alleen je gevoel was al helemaal af toen je geboren werd. Maar je was het je niet bewust. Dan beleef je van alles in je gevoelens en niet al die gevoelens mogen worden geuit, je wordt op voorwaarde lief gevonden en leert je aan te passen, je gevoelens te beheersen. Zo sla je als het ware niet geuite gevoelens op. Daar heb je een soort vrieskistje van gemaakt. Het is belangrijk om te voelen wat je werkelijk voelt, om te ervaren dat jouw gevoel altijd waar is, maar zelden dé waarheid. Wanneer je je gevoelens onderkent en toegeeft aan jezelf, kom je ook regelmatig 'ingevroren' gevoelens tegen en wanneer die er mogen zijn ontdooit er weer iets.

Geloof je in god? Bid je?

Ik geloof in God, maar God kan ook Buddha zijn. Ik ben niet praktiserend kerks. Ik geloof in het goddelijke in mezelf en de ander. Bidden is voor mij stilstaan bij mijn gedachten, me iets afvragen, luisteren naar mijn eigen antwoord, misschien wel tot het goddelijke in mezelf spreken. Voor mij is er meer tussen hemel en aarde.

Wat deed je als kind graag?

Ik fantaseerde en visualiseerde heel veel, waardoor alles wat ik wilde er altijd was, ik zag het, ik speelde in gedachten overal mee en voelde me daarin gelukkig. Verder vond en vind ik legpuzzels maken het einde!

Waar ben je jaloers op?

Op alle mensen die de cursus gedaan hebben, ik had zo graag eens deelnemer in mijn eigen cursus willen zijn!!

Waar erger je je aan?

Dat mensen altijd haast hebben. Geen tijd voor elkaar. Daardoor worden ont-moetingen vluchtig, daardoor ben je niet bewust bezig. Maar ik herken het ook bij mezelf.

Wat kun je missen als kiespijn?

Zakelijke beslommeringen. Ik vind dat vreselijk, verzekeringen, computers, voorzieningen die je moet treffen. Ik laat dat het liefs allemaal over aan mijn partner Inge. Hoewel de computer me nu wel interesseert, nu ik tijd heb.

Wat zijn je ankers in dit leven?

Aan de ene kant mijn ouders en iedereen die mij is voorgegaan, zij hebben op hun eigen wijze ook geworsteld met zichzelf en daardoor in meer of mindere mate ook zichzelf ontdekt. Ik ben dus niet de enige.

Aan de andere kant in het nu mijn partner Inge, onze dochter Sterre en mijn vrienden.

Je gelooft in een leven na de dood, vindt je het belangrijk om dit uit te dragen?

Nee, ik heb helemaal geen behoefte om dat uit te dragen. Wel als

het me gevraagd wordt maar dan heb ik nog niet de behoefte om te overtuigen. Ik vertel dan alleen hoe ik het zie en wat ik ervaar.

Hoe denk je over euthanasie?

Omdat ik geloof in een leven na de dood, geloof ik ook dat mijn lijden zin heeft. Als ik zou mogen kiezen zou ik zelf liever ziek willen zijn dan plotseling te overlijden. Ik weet ook dat ik die kracht in me heb omdat te doorstaan. Alles wat ik meemaak heeft zin al kan ik dat niet altijd zien. Ik hoop niet dat ik heel veel pijn zal lijden, maar zoals ik er nu over denk zal ik niet voor euthanasie kunnen kiezen. Overigens is iedereen zelf verantwoordelijk dus mag ieder mens dat voor zichzelf bepalen uit vrije keuze.

Wat of wie wil je worden in een volgend leven?

Ik zou door willen gaan met het ontwikkelen van datgene waar ik nu mee bezig ben.

Waar hoop je op?

Dat ik nog heel lang samen met Inge (geliefde) en Sterre (dochtertje van 6 maanden) in alle opzichten mag genieten van het leven.

Wat zou je doen, wat zou je veranderen als je het voor het zeggen had?

Op dit moment is het eerste wat in me opkomt dat ik zou willen dat in de gezondheidszorg de mensen meer krijgen wat ze nodig hebben. Dat er meer gelegenheden voorhanden zijn voor emotionele ondersteuning zodat, als je de behoefte hebt, je er gebruik van kunt maken.

Wat is het beste advies wat je ooit hebt gekregen?

Mezelf ontmoeten, het mogen zijn wie ik ben. Het zijn - niet meer worden - maar zijn.

Niet meer 'als ik dit... dan...', maar zonder voorwaarden aan mezelf.

En wat ik ook heel belangrijk vind is het ontschuldigen: het loslaten van schuld in plaats van vergeven.

monique.redactie@kubler-ross.nl

In 'Je eigen boek leren lezen' licht Geertje Beckers haar visie toe op verliesverwerking en 'er zijn voor een ander'. Dit inspirerende boekje is te bestellen via info@stavoor.nl of telefoonnummer 0411-647647

*'Wie zelf geen innerlijke vrede kent,
zal ook in de ontmoeting met andere mensen
geen vrede vinden'*

Dalai Lama