



# Landelijk Expertisecentrum Sterven

**Lesaanbod per dag Post-HBO intensive 'Omgaan met Sterven'**

**Docenten: Ineke Koedam, Simone de Kuyper, Hilda Zuidam**

## Dag 1: Gedachten en beelden over sterven en dood

Stiften  
Belletje  
Balletje  
Jewels for life kaarten  
Papier voor naambordjes  
MP3: muziek: Ancient woman (Ineke)  
Laptop, beamer, geluidversterker (Ineke)

Tijden	Programma	
9.30	Inloop en ontvangst met koffie en thee	½ uur
10.00 – 11.30	Welkom Introductie door <b>Ineke</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dagindeling (rond 11.30 uur koffiepauze, rond 13 uur lunch ('keukengeluiden), rond 15.30 uur theepauze).</li><li>- In het licht van sterven cadeau</li><li>- Boekentafel</li><li>- Zorg voor je zelf/wat heb je nodig – kussentjes en dekentjes</li><li>- Wederzijds proces docenten en studenten</li><li>- Vertrouwelijkheid; alles blijft hier in de kring (kwetsbaar)</li><li>- Oefeningen – weerstand – jezelf uitnodigen/wat heb ik nodig?</li><li>- Deel wat je zelf <i>wilt</i> delen / luisteren / geen advies of discussie</li><li>- Telefoon op stil</li></ul> Kennismaking door <b>Simone</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gronden (plus inleiden 'het belang van gronden)</li><li>- Rondje: wat brengt je hier (Ineke noteert)</li></ul> Werkopdracht uitleggen door <b>Ineke</b>	1 ½ uur of 1 1/4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leervraag eind van de middag formuleren</li> <li>- werkstuk en literatuur</li> </ul> <p>Intentie/kaars (<b>Ineke</b>): 'een goede reis'</p> <p>Reflectieoefening: eerste ervaring met de dood door <b>Ineke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ervaring verwerke(lijke)n met nare én fijne aspecten</li> <li>- nabespreken</li> </ul>	
<b>11.30 – 11.45</b>	<b>Koffie pauze</b>	<b>¼ uur</b>
<b>11.45 – 13.00</b>	<p><b>Ineke</b>: Proces van de vlinder als metafoor voor het proces van het leven</p> <p><b>Simone</b>: Oefening Wie ben ik in tweetallen uitleggen 2x 7 minuten / A en B</p> <p>Meditatieve opmaat: stilte oefening</p> <p>Oefening Wie ben ik</p> <p>Nabespreken</p> <p><b>Simone</b>: jewels for life – kaartje laten trekken en in kring : 'ik ben ....'</p>	<b>1 ¼ uur</b>
<b>13.00 – 13.45</b>	<b>Lunch pauze</b>	<b>¾ uur</b>
<b>13.45 – 15.30</b>	<p>Les: leven en sterven een gelaagd proces</p> <p>Els: inleiding gelaagdheid mens/leven plus cirkel tekenen (EKR kwadrant)</p> <p>Film Ari (20 minuten)</p> <p><b>Ineke</b>: Kijkopdracht 1) fysiek 2) emotioneel 3) mentaal 4) spiritueel</p> <p><b>Ineke</b>: inleiding gelaagdheid van sterven in perspectief van de elementen</p>	<p><b>1 ¾ uur</b></p> <p>(35 min) (10 à 15 min)</p> <p>(20 min) (35 min)</p>
<b>15.30 – 15.45</b>	<b>Thee pauze</b>	<b>¼ uur</b>
<b>15.45 – 16.30</b>	<p>Energizer (overgooien bal/namen)</p> <p>Tijd geven om persoonlijke leerdoelen/-vragen te formuleren.</p>	<b>¾ uur</b>

	<p>Afronding, vooruitblik volgende bijeenkomst en</p> <p>Els Afronden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- individuele presentatie toelichting</li><li>- indeling presentaties noteren</li><li>- voor wie is de accreditatie van belang?</li><li>- student@</li><li>- kies thuis iemand voor oefening</li><li>- binnen enkele dagen overzicht van deze dag/indeling presentaties</li><li>- thema volgende bijeenkomst: mijn rol – over behoeften, motivatie en bezieling</li></ul> <p><b>Huiswerk</b> voor de komende bijeenkomst:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vraag iemand uit je omgeving of die persoon de komende maanden bereid is om oefeningen te doen zodat jij kunt verkennen wat je tijdens de opleiding leert. De oefeningen zijn praktisch en speels.</li><li>• Vertel die persoon wat jouw gedachten zijn over sterven en dood.</li><li>• Sta regelmatig stil bij jouw kwadranten: waarvan uit ervaar jij het leven en reageer je meestal?</li><li>• Wat zijn jouw gedachten over dienstbaarheid? Wat roept het woord bij jou op?</li></ul> <p>Wel Thuis!</p>	
--	--	--

## Dag 2: Mijn rol aan het sterfbed

Belletje

Kerntalent kaarten

Tijden	Programma	
9.30	Inloop en ontvangst met koffie en thee	½ uur
10.00 – 11.30	Meditatieve opmaat: kracht en kwetsbaarheid in balans – Ineke ( 10 min)  Introductie dag 2 + intentie Terugblik  Deelronde – Els (60 min)  Wat bezielt mij? Verkenning van eigen behoeften, motivatie en bezieling aan de hand van vragenlijst - individueel (15 min)  Nabespreking en plenaire afronding door Ineke 5 min	1 ½ uur
11.30 – 11.45	Koffie pauze	¼ uur
11.45 – 13.00	Reflectieoefening op dienstbaarheid – Ineke (5 min)  Het verkennen van aspecten van dienstbaarheid in groepjes – Ineke (15 min):  Dienen vanuit armoede (eigen behoeften) Dienen vanuit rijkdom (innerlijke balans van geven en ontvangen) Dienen vanuit overvloed (je plek innemen) Helpen of dienen  Plenaire terugkoppeling per groepje (4x7 min) En afronding door Ineke  Oefening: Eigen behoeften verkennen en grenzen bewaken – Els (20 min)	1 ¼ uur

<b>13.00 – 13.45</b>	<b>Lunch pauze</b>	<b>¾ uur</b>
<b>13.45 – 15.30</b>	<p>Ijsbreker: verkennende vragenlijst (inspiratie/bezieling) – Ineke – <b>15 min</b></p> <p>Talenten: ware dienstbaarheid vanuit verbinding met wezenstalent. Kerntalenten door Els (60 min)</p> <p>Introductie eigen potentie, dienstbaarheid, kwaliteiten en bezieling.</p> <p>Uitleg van de werking van kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën. Hoe de ander ons bewust kan maken van onszelf.</p> <p>Reflectie op eigen kwaliteiten en talenten. Kwaliteit: specifieke eigenschap. Talent: het vermogen of bekwaamheid om iets heel goed te doen.</p> <p>Uitnodiging tot een extra kwaliteit (=jouw volgende stap op het pad van dienstbaarheid).</p> <p>We zijn ons eigen instrument. Wat kun jij doen aan het sterfbed? Gereedheidskist opbouwen.</p> <p>Inventariseren wat we kunnen doen en dat vanuit wezenstalent oefenen (steeds verder ontwikkelen en bijslijpen): wat kun je doen/neuriën, gebed, ...(gereedheidskist opbouwen).</p> <p>Energizer</p>	<b>1 ¾ uur</b>
<b>15.30 – 15.45</b>	<b>Thee pauze</b>	<b>¼ uur</b>
<b>15.45 – 16.30</b>	<p>10 minuten presentatie deelnemer</p> <p>Afronding – korte evaluatie</p> <p>Vooruitblik volgende bijeenkomst: omgaan met lijden</p> <p>Afsluiting</p>	<b>¾ uur</b>

	<p><b>Huiswerk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rond de vragenlijst over bezieling, motivatie en behoeften af.</li><li>• Verbind je de komende maand met jouw kernkwaliteit. Merk op in welke situaties jou dat wel/niet gemakkelijk af gaat en, of en wanneer je in jouw valkuil valt (dreigt te vallen).</li><li>• Aan het sterfbed zijn we ons eigen 'instrument'. Ga na wat jij persoonlijk te bieden hebt (gebed, mantra, liedje, tekst, fysiek contact...), oefen daarmee en wordt je bewust waar de 'gelaagdheid van het stervensproces' om vraagt.</li></ul>	
--	--	--

## Dag 3: Omgaan met lijden

Belletje

Tauruskaarten

Printjes spirituele verkenning

Tijden	Programma	
9.30	Inloop en ontvangst met koffie en thee	½ uur
10.00 – 11.30	<p>Meditatieve opmaat – <b>Els</b></p> <p>Introductie dag 3 + intentie verbinding maken met sterfelijkheid, vergankelijkheid omarmen</p> <p>Terugblik - Ineke</p> <p>Deelronde – <b>Els</b></p> <p>Visualisatie op eigen levenseinde – <b>Ineke</b> Nabespreken in groepjes van 3.</p> <p>De oefening geeft niet alleen inzicht in de beleving en behoeften van iemand die stervende is, maar stelt je ook in staat te zien <u>hoe je zou sterven zoals je nu bent (al dan niet bewust, al dan niet voorbereid)</u></p> <p>Plenair nabespreken</p>	1 ½ uur
11.30 – 11.45	<b>Koffie pauze</b>	¼ uur
11.45 – 13.00	<p>Reflectieoefening op <u>eigen lijden</u> - <b>Els</b> Nabespreking: ervaringen delen (wat hielp/stagneerde, in- en externe hulpbronnen, is er sprake van 'winst')</p> <p>Inventariseren: wat is lijden?</p> <p>Lijden - vervolg Een antwoord op lijden Handvatten om lijden te transformeren bevriend worden met sterfelijkheid/stervende als spiegel, ontwikkeling innerlijke kwaliteiten)</p>	1 ¼ uur



	<b>Ineke: energizer in tweetallen (rug/nieren)</b>	
<b>13.00 – 13.45</b>	<b>Lunch pauze</b>	<b>¾ uur</b>
<b>13.45 – 15.30</b>	<p><b>Ineke:</b> Inventariseren (flap over) eigen blokkades om bij <u>het lijden van de ander</u> te zijn: wat zijn jouw blokkades, hoe uit zich dat? (alle gedachtes/overtuigingen over lijden) om aanwezig te zijn bij de stervende</p> <p>Verbinding maken met innerlijke kwaliteit (vrede, compassie, ruimte) als antwoord op gedachten/overtuigingen/angsten</p> <p>Les: spirituele verkenning I</p> <p>Oefenen met spirituele verkenning in groepjes van drie met cocounseling methode. A is de stervende/je gewone ik en wil een gesprek, B beroepskracht, C getuige/stille aanwezigheid A roept beroepskracht/vrijwilliger/zorgverlener binnen voor een gesprek. B je kent de patiënt, maak verbinding met jouw kernkwaliteit 7 min per rol, 7 min nabespreken</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Wat heeft je geholpen toen je eerder door moeilijke periodes in je leven heen ging?</li> <li>2) 2) Zijn er beelden, muziek, uitspraken die jou bekrachtigen?</li> <li>3) Is er iets wat jou helpt om je verbonden te voelen met iets wat groter is dan jezelf?</li> </ol> <p>Nabespreken: voelt A zich gehoord/gezien/veilig B/c hoe (on)gemakkelijk, gespannen of ontspannen was dit en waardoor?</p> <p>Plenair: 1) hoe ontstaat er vertrouwen? 2) welke informatie komt er naar voren?</p> <p><b>Tauruskaarten:</b> kies een kaart die jouw</p>	<p><b>1 ¾ uur</b></p> <p><b>15 min</b></p> <p><b>45 min</b></p> <p><b>15 min</b></p> <p><b>25 min</b></p>

	hulpbron 'vertegenwoordigt/karakteriseert' en vertel daar over. <b>Els</b>	
<b>15.30 – 15.45</b>	Thee pauze	<b>¼ uur</b>
<b>15.45 – 16.30</b>	<p>Terugblik op de dag  Vooruitblik Onafgemaakte zaken/relaties  helen/afscheid nemen</p> <p><b>Huiswerk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschrijf jouw gedachten en jouw persoonlijke manier van omgaan met lijden in je werkstuk. Heeft de dag tot nieuwe inzichten en/of handvatten geleid?</li> <li>• Kies één van de drie spirituele vragen en oefen met de persoon uit jouw eigen omgeving</li> <li>• Formuleer in jouw eigen woorden een 'spirituele verkenning' vraag die je kunt gebruiken in het contact met stervenden.</li> </ul> <p>Afsluiting</p>	<b>¾ uur</b>

## Dag 4: Onafgemaakte zaken

Geeltjes

Belletje

MP3 speler plus geluidsversterker

Anky Floris kaarten (in map)

Tijden	Programma	
9.30	Inloop en ontvangst met koffie en thee	½ uur
10.00 – 11.30	Meditatieve opmaat: aankomen in het hier en nu - <b>Els</b>  <b>Ineke</b> : introductie dag plus intentie Terugblik afgelopen periode  Deelronde – <b>Els</b> Delen/ruimte zijn/alert aanwezig  Aspecten van afscheid en verlies verkennen - <b>Ineke</b> : aan de hand van reflectiekaarten van Anky Floris onderzoeken we in groepjes diverse aspecten zoals: hoe neem je afscheid, wat betekent verzoening voor jou en wat levert het je op als je je met iemand verzoent, ga jij je eigen weg, kun je de ander ruimte geven zijn eigen weg te gaan (kaarten: verzoenen, afscheid, ik mis je, je eigen weg gaan).	1 ½ uur (10 min) (5 min)  (45 min)    (30 min)
11.30 – 11.45	<b>Koffie pauze</b>	¼ uur
11.45 – 13.00	Fysieke oefening bewustwording gevoelsladingen - <b>Els</b>  Hoe zien emoties eruit/waar zit het in je lijf – <b>Els</b>  Les: De rol van gevoelens, en emoties – <b>Ineke</b> hoe brengen we emoties terug tot gezonde gevoelens. Handreiking in drie stappen hoe om te gaan met gevoelens. Gevoelens als poortwachter van de ziel, brengen je dichterbij jezelf (kostbaar en nodig)	1 ¼ uur
13.00 – 13.45	<b>Lunch pauze</b>	¾ uur
13.45 – 15.30	Muziek: A hundred thousand angels by your	1 ¾ uur

	<p>side – Lucinda Drayton (Bliss)</p> <p>Onafgemaakte zaken afronden, een geleide schrijfoefening - <b>Ineke</b>: onafgemaakte zaken staan ons maar al te vaak in de weg om een echte verbinding met anderen aan te gaan. Voor het helen van relaties moeten we de bron van verandering in onszelf zoeken. Nabespreking: zonder inhoudelijk op de kwestie in te gaan, hoe is het voor de student geweest, welke inzichten heeft student opgedaan 2 aan 2, terugkoppeling groep</p> <p>Inner child song: How could anyone – Shaina Noll</p> <p>Energizer</p>	
<b>15.30 – 15.45</b>	Thee pauze	<b>¼ uur</b>
<b>15.45 – 16.30</b>	<p>10 minuten presentatie deelnemer(s) Afronding, vooruitblik volgende bijeenkomst en afsluiting</p> <p>Hoe gaat het met de opdrachten?</p> <p><b>Huiswerk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• je brief afronden en voorlezen aan de persoon die het betreft, aan een ‘getuige’ of bij een foto als de persoon in kwestie is overleden.</li> <li>• Let op gevoelens van jezelf en anderen. Hoe ging je hiermee om? Beschrijf een voorbeeld.</li> <li>• Reflectievraag: wat betekent ‘stilte’ voor jou?</li> </ul>	<b>¾ uur</b>

## Dag 5: Wat hebben we nodig als we sterven

Belletje

Hartjes Vertrouwen

Tijden	Programma	
9.30	Inloop en ontvangst met koffie en thee	½ uur
10.00 – 11.30	<p>Meditatieve opmaat – <b>Ineke</b></p> <p>Introductie dag plus Intentie: vertrouwen hebben in het bestaan in het leven, iets groters (10 min)</p> <p>Terugblik</p> <p>Deelronde (50 min) Brief afgerond/voorgelezen? Op gevoelens gelet?</p> <p>Ineke: Introductie – Waarom meditatie? Van belang bij sterven, meditatie (in het midden), een instrument. Vandaag stiltemeditatie daarna dag in stilte doorbrengen (tot middagpauze)</p> <p>Ineke: stiltemeditatie (20 min)</p> <p>Schrijfmoment: eigen beleving en inzichten</p> <p>Opdracht: Stilte oefenen gedurende de dag</p>	1 ½ uur
11.30 – 11.45	<b>Koffie pauze</b>	¼ uur
11.45 – 13.00	<p>Thema angst: waar ben je bang voor? Waar voel je dat? Hoe ga je om met angst? De rol van angst – <b>Els</b></p> <p>Denken en hartintelligentie</p> <p>Het bereiken van hartcoherentie + oefening – <b>Els</b></p> <p>Opdracht voor lunchpauze: in stilte lunchen</p>	1 ¼ uur
13.00 – 13.45	<b>Lunch pauze in stilte</b>	¾ uur
13.45 – 15.30	Les: Vertrouwen. Bij welke innerlijke houding/ attitude is de stervende gebaat? Aan de hand van de theorie	1 ¾ uur

	<p>V.E.R.T.R.O.U.W.E.N. komen aspecten aan de orde als: veiligheid, eerbied, respect, toegewijde troost, ritme, overgave, uithouden, wens, eigenheid en nabijheid. - <b>Ineke</b></p> <p>Wat is 'veiligheid', hoe doe je dat, hoe ervaart de stervende het? Hoe geef of kun je dat vormgeven?</p> <p>Energizer</p>	
<b>15.30 – 15.45</b>	<b>Thee pauze</b>	<b>¼ uur</b>
<b>15.45 – 16.30</b>	<p>10 minuten presentatie deelnemer</p> <p>Afronding – korte evaluatie</p> <p>Vooruitblik volgende bijeenkomst: Een verbinding maken over het levenseinde/euthanasie/orgaandonatie</p> <p><b>Huiswerk:</b></p> <p>Beschrijf de inzichten van de dag in jouw werkstuk</p> <p>Oefen met stilte/meditatie en vind jouw vorm</p> <p>Doe de STEM test op <a href="http://www.doodgewoonbespreekbaar.nl">www.doodgewoonbespreekbaar.nl</a></p>	<b>¾ uur</b>

## Dag 6: Een verbinding maken over de laatste levensfase

Beamer, laptop plus geluid

Usb stick (STEM filmpjes)

Belletje

### Checklist wensen levenseinde en orgaandonatie

Tijden	Programma	
9.30	<b>Inloop en ontvangst met koffie en thee</b>	½ uur
10.00 – 11.30	<p>Meditatieve opmaat: lichaam en geest – <b>Els</b></p> <p><b>Ineke:</b> Introductie dag plus intentie voor de dag Terugblik</p> <p>Deelronde - <b>Els</b></p> <p>Presentatie (<b>Ineke</b>): Sterven op je eigen manier (Stichting STEM heeft onderzoek gedaan naar de manier waarop mensen zich verhouden tot hun eigen sterven. De uitkomsten daarvan zijn vormgegeven in een segmentatie. Deze segmentatie (vijf patronen) is niet dé waarheid, maar is bedoeld om je als zorgverlener bewust te zijn van met wie je in contact bent en waar de student zelf staat ten opzichte van sterven. Deze uitleg wordt ondersteund met beeldmateriaal van mensen die de segmenten een gezicht geven.</p> <p>Steeds komt de kernvraag terug: hoe verhoud ik me tot sterven en welke invloed heeft dat op de zorgrelatie die ik onderhoud: zorg voor mijzelf, mijn patiënten, voor elkaar, voor de organisatie.</p>	1 ½ uur
11.30 – 11.45	<b>Koffie pauze</b>	¼ uur
11.45 – 13.00	<p>5 stellingen: bij welke stelling voor jij je het meest thuis? (<b>15 min</b>) - <b>Ineke</b></p> <p>Casuïstiekronde I: sociaal/vertrouwend/onbevangen - <b>Ineke</b></p>	1 ¼ uur
13.00 – 13.45	<b>Lunch pauze</b>	¾ uur
13.45 – 15.30	Casuïstiekronde II: pro actief en reflecteren op euthanasie – <b>Ineke (45 min)</b>	1 ¾ uur

	<p><b>Energizer: typische loopjes - Els</b></p> <p><b>Les: orgaandonatie en sterven</b>          Orgaandonatie is een gevoelig thema. Complex wordt het als we ook de donor in het verhaal betrekken. Wat doet orgaanuitname met de donor die stervende is? Welke immateriële consequenties heeft dat? Wat weten we over wie wij ten diepste zijn? Wat hebben wij nodig wanneer wij sterven?</p> <p><b>Individueel inzicht verdiepen: Ik wil</b>          menswaardig sterven en wens dat mijn lichaam (stervende en gestorven) met respect en eerbied wordt behandeld. Wat betekent dat voor mij?</p> <p><b>Checklist: wensen levenseinde/orgaandonatie</b></p>	
<b>15.30 – 15.45</b>	<b>Thee pauze</b>	<b>¼ uur</b>
<b>15.45 – 16.30</b>	<p>10 minuten presentatie deelnemer(s)          Afronding, vooruitblik volgende bijeenkomst (Spirituele Zorg in de praktijk) en afsluiting</p> <p><b>Huiswerk</b>          Oefen in het herkennen van STEM patronen          Afronden checklist orgaandonatie          Reflecteer op de vraag: wat betekent spiritualiteit voor mij?</p>	<b>¾ uur</b>



Tijden	Programma	
9.30	Inloop en ontvangst met koffie en thee	½ uur
10.00 – 11.30	<p>Meditatieve opmaat: van doen (chronos) naar zijn (kairos) - (Ineke)</p> <p><b>Ineke:</b> Introductie dag en intentie – kairos momenten uitnodigen Terugblik</p> <p>Deelronde (Els)</p> <p>Les: Spirituele zorg in de praktijk (Ineke)</p> <p>Verkenning: spiritualiteit wat is dat voor mij, spiritualiteit – naar een definitie, richtlijnen palliatieve zorg, drie zorgmodellen, lagen in spirituele zorg en niet medische pijn op het sterfbed</p>	1 ½ uur
11.30 – 11.45	<b>Koffie pauze</b>	¼ uur
11.45 – 13.00	<p>Spirituele verkenning II: Oefenen met spirituele verkenning met cocounseling methode in groepjes van drie. A is de stervende, B beroepskracht, C getuige/stille aanwezigheid (Els)</p> <p>A roept beroepskracht/vrijwilliger/zorgverlener binnen voor een gesprek. B je kent de patiënt, maak verbinding met jouw kernkwaliteit 7 min per rol, 7 min nabespreken</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Heb je een spirituele beoefening die jou ondersteunt?</li> <li>2) Hoe ondersteunt jouw geloofstraditie/spiritualiteit jou?</li> </ol>	

	<p>3) Hoe hebben je geloofsovertuiging of spirituele traditie jouw ervaring of keuzes beïnvloed tijdens je ziekte?</p> <p>Nabespreken: voelt A zich gehoord/gezien/veilig B/c hoe (on)gemakkelijk, gespannen of ontspannen was dit en waardoor?</p> <p>Plenair: 1) hoe ontstaat er vertrouwen? 2) zie je een thema naar voren?</p> <p>Energizer (naar buiten)</p>	
<b>13.00 – 13.45</b>	<b>Lunch pauze</b>	<b>¾ uur</b>
<b>13.45 – 15.30</b>	<p>Het onderkennen, accepteren en ondersteunen van spirituele verlangens van stervenden. (Ineke)</p> <p>Oefenen met casuïstiek uit de praktijk op volgende thema's: hoop, verbondenheid, verzoening, (on)eindigheid (3 of 4 groepen). Laten uitwerken en presenteren op flap.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zin en betekenis</li> <li>• Hoop en perspectief</li> <li>• Vergeving en verzoening</li> <li>• Liefde en verbondenheid</li> <li>• Naar binnen keren</li> <li>• Verlangen naar God (n.b. aanpassen reader)</li> </ul> <p>Gebed: Kom tederheid – muziek Lisa Gerrard Engelenkaart (Els).</p>	<b>1 ¾ uur</b>
<b>15.30 – 15.45</b>	<b>Thee pauze</b>	<b>¼ uur</b>
<b>15.45 – 16.30</b>	<p>10 minuten presentatie deelnemer (s) Afronding, vooruitblik volgende bijeenkomst en afsluiting Is er iets wat er nog de aandacht vraagt?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Huiswerk: Kies één van de spirituele</li> </ul>	<b>¾ uur</b>

	<p>verlangens en verken dit verlangen met de persoon die je aan het begin van de opleiding daarvoor hebt gevraagd (of met iemand anders)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Word je bewust van de aan/afwezigheid van 'kairos momenten' in jouw leven en maak daar ruimte voor.</li><li>• Schrijf je eigen gebed</li></ul>	
--	---	--

## Dag 8: De werkelijkheid van stervenden

belletje

Tijden	Programma	
9.30	Inloop en ontvangst met koffie en thee	½ uur
10.00 – 11.30	<p>Meditatieve opmaat – Els (gronden/lijf)</p> <p>Introductie dag en intentie – ontwikkelen intuïtie</p> <p>Terugblik (<b>Ineke</b>)</p> <p>Deelronde - <b>Els</b></p> <p>Les: Levenseinde-ervaringen</p> <p>Sterven als een gelaagd proces: fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel. Vandaag spirituele kwadrant (ether).</p> <p>De dood is een bij uitstek persoonlijke beleving, gekleurd door eigen ervaringen, overtuigingen en cultuur. Toch maken specifieke aanwijzingen, zoals bijzondere bewustzijnservaringen, veranderend gedrag en taalgebruik ons erop attent dat ziekte of ouderdom overgaan in een voorbereiding op de dood/dat het proces van sterven in volle gang is.</p> <p>Niets anders nodig dan rust/liefde.</p>	1 ½ uur
11.30 – 11.45	<b>Koffie pauze</b>	¼ uur
11.45 – 13.00	<p>In groepjes verkennen van thema's als (on)eindigheid, visioenen, verlangen terug te trekken. (<b>Ineke</b>)</p> <p>Terugkoppeling in de groep.</p> <p>Uitwisseling ervaringen over aanwijzingen in het proces van sterven plenair.</p>	1 ¼ uur 15 + 20 min

	<p>Voorwaarden voor het ontwikkelen van intuïtie (Els): in lichaam zakken, rust, vertragen, luisteren, holding the space, er zijn, ruimte</p> <p>Luisteroefening (Els): in 2 tallen – 10 min x 2 (co counselen).</p> <p>A = luisteraar, B = verteller</p> <p>Afspraak: er niet meer over spreken</p> <p>Energizer</p>	<b>40 min</b>
<b>13.00 – 13.45</b>	<b>Lunch pauze</b>	<b>¾ uur</b>
<b>13.45 – 15.30</b>	<p>Reflectieoefening (Ineke): ‘Ik ben stervensbegeleider’</p> <p>We komen aan het einde van de opleiding. Ik ben nu stervensbegeleider. Wat staat mij nog in de weg (aannames, overtuigingen, blokkades), wat heb ik nog nodig? Wat wil ik nog ontwikkelen? Misschien een nieuw leerdoel?</p> <p>Persoonlijke leerdoelen en het vragen om tips en feedback van medestudenten</p> <p>1 persoon wil advies (in midden kring), 1 schrijft, anderen geven tips, feedback en advies vanuit de intuïtie.</p>	<b>1 ¾ uur</b>
<b>15.30 – 15.45</b>	<b>Thee pauze</b>	<b>¼ uur</b>
<b>15.45 – 16.30</b>	<p>10 minuten presentatie deelnemer (s)</p> <p>Afronding, vooruitblik volgende bijeenkomst</p> <p>Vraag: studenten (3) Ter Inspiratie</p> <p>Afsluiting: Mathilde Santingh – Inspiratie, adem van de geest</p>	<b>¾ uur</b>

## Dag 9: Presentatie eindwerkstuk

Speciale stoel

Certificaten

Kwaliteitskaarten spel

Kaarten

Octaaf kalender

Belletje

MP3 plus geluid

Tijden	Programma	
<b>9.30</b>	Inloop en ontvangst met koffie en thee	<b>½ uur</b>
<b>10.00 – 11.30</b>	Meditatieve opmaat (Ineke) Introductie dag plus Intentie (een volgende stap maken)  Terugblik – gelaagdheid sterven/kwadranten  Deelronde (Els) : Eén woord, hoe zit je hier vandaag  Eindwerkstukken I.	<b>1 ½ uur</b>
<b>11.30 – 11.45</b>	Koffie pauze	<b>¼ uur</b>
<b>11.45 – 13.00</b>	Eindwerkstukken II	<b>1 ¼ uur</b>
<b>13.00 – 13.45</b>	Lunch pauze + fotomoment	<b>¾ uur</b>
<b>13.45 – 15.30</b>	Certificaten Uitreiken plus terugkoppeling  Kwaliteitskaarten plus kaarten voor deelnemers – Els  De Wet van het Octaaf – Ineke Uitreiken Octaaf kalender	<b>1 ¾ uur</b>

<b>15.30 – 15.45</b>	Thee pauze	<b>¼ uur</b>
<b>15.45 – 16.30</b>	Plenaire afronding en afsluiting Muziek You raise me up	<b>¾ uur</b>