

Een tijd van komen en een tijd van gaan...

9 juni 2022

Welkom

John van der Pauw heet alle 24 deelnemers aan deze Beraadsgroep van harte welkom. Shanta Bikharië is als geestelijk verzorger werkzaam bij de Dienst Justitiële Inrichtingen. Ze is ook trainer en therapeut en heeft ervaring met de eindigheid van het leven. Shanta zal stil staan bij de eindigheid van het leven.

Na de pauze is er ruimte voor de signalen uit Almere over het bestaan met een smalle beurs.

Ervaringen

Shanta merkt dat corona mensen meer bewust heeft gemaakt van de eindigheid van het leven. Ze vraagt de deelnemers of zij wel eens bij het einde van het leven stilstaan. Een van de deelnemers meldt dat hij zijn hele leven eindigheid bezig is geweest. En nu hebben we corona.

Shanta meldt dat de aarde teruggeeft wat wij de aarde zelf geven. Dan corona.

Een deelnemster laat weten dat ze veel gezondheidsproblemen heeft. Haar gezondheid is niet stabiel. Daarom denkt ze veel over de eindigheid van het bestaan. Ze heeft een man en kinderen en moet nog veel regelen.

Levensvragen

Normaal ben je niet altijd bezig met de eigen eindigheid. Soms overlijdt er iemand en is er een aanleiding om bij jouw eindigheid stil te staan. Het gevoel dat bij overlijden ontstaan vlak veelal af. Niet alleen ouderen overlijden. Ook overleiden wel. Dat raakt mensen in de regel meer. Dan ontstaan levensvragen.

Aanvaarding

Een van de deelnemsters heeft een kind van drie jaar verloren. Als dat soort zaken in je leven komen dan doe je daar niets aan. Ze heeft een dochter waarmee het op en neer gaat. In de corona tijd heeft ze vijftien familieleden verloren.

Levenservaringen

Shanta vertelt dat dit soort ervaringen een verrijking zijn voor het leven. Het zijn ervaringen waardoor je groeit. Leer daarom van deze ervaringen. Iedere tegenslag kan voor een mens een leermoment zijn. Van een grote tegenslag kun je uit balans raken. Rouwen om een tegenslag leer je niet van een ander. Dat moet je zelf doen. Het gaat niet zomaar over. Het gaat om de jouw ervaring en jouw beleving.

Individueel

Een deelnemster laat weten dat voor haar elk rouwproces anders was. Vijf van haar familieleden zijn overleden. Twee zijn overleden aan kanker, een na een maagverkleining en haar moeder is overleden. Elke keer was de rouw anders.

Shanta vertelt dat de band met de overledene de diepte van de rouw bepaalt. Een gevoel van leegte hoort bij de rouw. Je moet het een plek geven. Waar is voor iedereen anders. Dat leegte pijn doet is voor iedereen hetzelfde. Met liefde en begrip en dank voor wat je met de overledene hebt gehad kun je de leegte vullen. Ze is zelf acht maanden ziek geweest. Ook daar heeft ze om gerouwd. Er is in het leven altijd een balans tussen mooie dingen en vervelende dingen.

Een tijd van komen en een tijd van gaan...

9 juni 2022

Een van de deelnemers laat weten dat ze elke dag weer blij is dat ze weer een nieuwe dag heeft.

Verdieping

Shanta zegt dat vertrekken bij het leven hoort. Het is altijd komen en gaan. Ook de Aarde krijgt een einde. Bewustzijn van het einde brengt rust.

Een deelnemer meldt dat je de nieuwelingen duidelijk moet maken wat er komt.

Shanta vertelt dat levensvragen voor verdieping zorgt. Wat is het doel van mijn leven en dat van anderen?

Een deelnemer verhaalt van haar zoon van elf jaar. Bij de zoon was kanker vastgesteld. Het kind begon vervolgens vragen te stellen over de dood. Ze heeft hem verteld dat zijn levensmissie voltooid was en dat zij hem daarom moest loslaten. Door dat gesprek was hij niet bang om dood te gaan. De zoon vraagt haar nu wat ze wil als ze overlijdt.

Lach en traan

Shanta laat weten dat je zo het taboe dat op de dood rust kunt doorbreken. De lach en een traan horen bij elkaar. Daar moet je over praten. Dat neemt niet weg dat het – net als bij seksualiteit – ongemakkelijk kan zijn om het gesprek te hebben. De meeste mensen gaan dood in bed. We praten veel meer over dan over de dood. Het is goed om stil te staan bij de vraag wat het betekent dat je er op een dag niet meer bent.

Afsluiten

Doodgaan is iets afsluiten. Dat wil je op een mooie manier doen. Religie kan een goede bijdrage zijn voor het denken over de eindigheid. Volgens het Hindoeïsme is er een volgend leven. Shanta adviseert om te gaan lezen over de dood en jezelf de vraag te stellen wat de dood voor jou betekent. Dood gaan we allemaal. Iedereen heeft daar een eigen idee over wat het betekent. Je ademt niet meer. Is het niet mooi om daar over te filosoferen. Als je bewust bent van de dood ga je anders naar het leven kijken. Dat kan gevolgen hebben voor de manier van leven. Je zou onafgemaakte zaken kunnen gaan afmaken en zo dingen die niet af waren toch afsluiten.

Gesprek

Als iemand anders niet mee wil groeien in het denken over de eindigheid van het leven, dan is dat zo. Relaties zijn niet precies zoals jij het wil hebben. Je moet investeren in relaties. We zijn allemaal uniek en we moeten samen iets van het leven maken. In gesprek gaan met elkaar om meningsverschillen te bespreken maakt het leven vreugdevoller. Alles heeft zijn mooie kanten en zijn minder mooie kanten.

Probeer te praten over jouw eindigheid. Er is nog niemand geweest die meldt wat er na het einde van dit leven is.

Tegenslagen en rouw

Het leven is je beste vriend. En dat leven kent (grote) tegenslagen. Wie blind wordt kent angst. Dat is een moment waarin je een kleine dood ervaart. Van tegenslagen word je sterker. Wie beschermd is opgevoed kan vaak minder goed met tegenslagen omgaan.

Een tijd van komen en een tijd van gaan...

9 juni 2022

Ceremonie

Uitvaart is een ceremonie. Aan die ceremonie zijn kosten verbonden. Denk daar op tijd over na. Kijk op internet naar wilsbeschikkingen om te zien wat je zelf kunt regelen voor als het einde van jouw leven komt. Bekijk wat je zelf wil. Begrafenis of crematie. Wat voor soort kist, bloemen, genodigden. Maak zelf keuzes, leg die vast en laat die keuzes niet aan de nabestaanden over. Kleinkinderen kunnen een kist beschilderen. Geef alle nabestaanden de ruimte om afscheid te nemen.

Eenzaamheid

De buur van een deelneemster is overleden. Dat was iemand zonder nabestaanden. Ze heeft voor hem gebeden. Eenzaamheid is het ergste wat een mens kan overkomen.

Kosten

Een uitvaart kost € 6.000 of veel meer. Een crematie is iets goedkoper dan een begrafenis. Almere heeft een crematorium. Goedkoop minder dan € 500. De kosten van een graf voor ten jaar zijn zo'n € 1.800. De uitvaart is een ceremonie die je met eigen wensen kunt uitbreiden. Alles kost geld. Wees daar bewust over. Spreek daar over of leg het vast.

Wie geen nabestaanden heeft en geen geld voor en uitvaart, kan op kosten van de gemeente een uitvaart krijgen.

Een deelneemster wijst op de mogelijkheid om de stoffelijke resten ter beschikking van de wetenschap te stellen. Dat spaart kosten uit. De tijd voor het nemen van afscheid is dan wel kort. Advies van Shanta: blijf nadenken en zoek op internet naar wilsbeschikking handleiding voor een gesprek.

PAUZE

Signalen over het bestaan in Almere met een laag inkomen

Parkeren op de hoek

Een deelneemster verhaalt van een probleem dat ze heeft met auto's die op de hoek van de straat parkeren. Daar heeft ze als mens met een handicap last van. Ze meldt het fout parkeren bij de politie. Die doet daar niets aan.

Opgemerkt wordt dat het verstandig is om die meldingen in bewijsbare vorm – brief of email – naar de politie te sturen. Vervolgens kun je bij de politie – schriftelijk - vragen wat er met die melding is gedaan. Als er een ongewenste reactie of helemaal geen reactie volgt, kan een inwoner een klacht indienen. Als de politie de klacht niet oplost, kan de inwoner de Nationale Ombudsman vragen de kwestie te bekijken.

Belastingteruggave AIO en AOW

Een deelneemster laat haar aangifte inkomstenbelasting altijd doen. Het gezinsinkomen bestaat uit AOW en een aanvullende bijstandsuitkering (AIO: Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen) van de Sociale Verzekeringsbank. Naar aanleiding van de

Een tijd van komen en een tijd van gaan...

9 juni 2022

aangifte krijgt ze geld terug van de Belastingdienst. Nu wil de Sociale Verzekeringsbank dat geld weer terugkrijgen.

Opgemerkt wordt dat de oorzaak van de teruggave van inkomstenbelasting van wezenlijk belang is bij het beantwoorden van de vraag of de teruggave door de Sociale Verzekeringsbank opgeëist kan worden. AOW'ers met ander inkomen kunnen veelal een teruggave krijgen omdat de Sociale Verzekeringsbank niet de volledige heffingskortingen kan vergelden met de AOW.

Als er geen aftrekposten zijn en de teruggave alleen veroorzaakte wordt door de heffingskortingen, dan kan de Sociale Verzekeringsbank de teruggave inkomstenbelasting terecht opeisen. Het kan zijn dat er wel aftrekposten in de aangifte verwerkt zijn. In dat geval kan de Sociale Verzekeringsbank niet het deel van de teruggave dat te maken heeft met die aftrekposten opeisen.