

Verdiepingsdag *Goed leven, goede dood*



Beeld door: Vizerskaya

Hoe kijk je naar de dood? Die van jezelf en de ander. Welke emoties komen er bij je naar boven? Hoe verhoud je je tot jouw sterfelijkheid? En hoe vertaalt zich dit naar het gesprek met de ander, ook als die ander dat gesprek aangaan lastig vindt? Praten over de dood helpt ook bij het nadenken over wat je belangrijk vindt in het leven. Bij een goed leven hoort een goede dood.

Wat is voor jou een goede dood? En wat betekent een goed leven voor jou? Op de verdiepingsdag ga je op zoek naar jouw omgang met de dood. En door de dood in de ogen te kijken krijg je ook scherper waar je blij van wordt. Waar je het allemaal voor doet. Je onderzoekt de gevoelens die de dood ongemakkelijk maken. En je oefent hoe je het gesprek over de dood aan kan gaan.

Je leert jezelf kennen, hoe je erin staat, wat je wilt en juist niet wilt. En hoe je het gesprek met een ander hierover voert. We gebruiken de inzichten van verschillende filosofen maar de belangrijkste bron van wijsheid zijn de andere deelnemers en jijzelf.

In verband met het coronavirus is deze verdiepingsdag verplaatst van zaterdag 28 maart naar zaterdag 12 september. Had je je al aangemeld? Dan ontvang je persoonlijk bericht van ons per e-mail. Mocht je niet kunnen op deze nieuwe datum, dan krijg je het bedrag teruggestort. Neem bij vragen contact op via cursus@humanistischverbond.nl.

Wanneer zaterdag 12 september 2020, van 10.00 – 16.00 uur

Docent Reine Rek

Locatie Amadeus, Traviatastraat 25, Den Haag [Google Maps](#)

* Locatie is volledig rolstoeltoegankelijk.

Prijs (inclusief koffie/thee):

€ 60 standaard

€ 40 leden Humanistisch Verbond

€ 30 bij minimum inkomen en studenten

€ 20 leden Humanistisch Verbond met een minimum inkomen

De lunch is niet inbegrepen. We kunnen voor een lunch zorgen ad € 6,- pp. Graag opgeven via: info@humanistischverbondenhaag.nl. Betaling op 12 september (contant of pin). Je mag ook je eigen lunch meenemen.

Aanmelden via de website cursushumanisme.nu

Aanmelden



Docent: Reine Rek

Reine is een humanisticus die spreekt, counselt en presenteert. Je kunt haar zien als een soort handelaar in ideeën en observaties. Samen met de deelnemers, cliënten of publiek onderzoekt ze levensvragen aan de hand van inzichten uit de filosofie, psychologie en diverse spirituele stromingen. Dit doet ze in de vorm van interactieve lezingen, cursussen, workshops en (gesproken) columns. Ze werkt o.a. voor The School of Life en het Humanistisch Verbond als docent.

Programma

1e deel: hoe kijk je naar de dood?

Welke overtuigingen en emoties spelen hierin een rol? We gebruiken de ideeën van René Gude, Christa Anbeek en Joep Dohmen als springplank om meer inzicht te krijgen.

2e deel: hoe je het gesprek voert

Wat vind jij belangrijk om te bespreken met betrekking tot je eigen dood of die van een geliefde? Hoe ga je dit gesprek aan? Hoe krijg je helderheid over jouw of diens wensen? Wat zijn belangrijke vaardigheden als je een gesprek aangaat waarin je praktische helderheid wil krijgen en tegelijk om moet gaan met je eigen emoties en die van een ander?

Biedt de verdiepingsdag wat ik zoek?

Op de verdiepingsdag ga je op zoek naar jouw omgang met de dood, op wat een goede dood en een goed leven voor jou betekent. En hoe je het gesprek hierover kunt aangaan met een ander.

Enkele reacties van deelnemers uit eerdere edities:

“De dag heeft mij kracht en moed gegeven, waarvoor veel dank.”

“Mooie mix van informatie en interactie. Het was ook verrijkend om te vernemen hoe anderen zich relateren aan dit onderwerp.”

“Interessant om de connectie te horen van verschillende filosofen naar het thema van deze dag.”

“Ben zelf met het thema bezig en heel blij dat deze dag werd georganiseerd.”

“Ik had verwacht dat het veel over euthanasie zou gaan, maar gelukkig was de insteek heel anders.”

“Ik hoopte vooraf dat deze dag iets van mijn angsten zou wegnemen. Dat is gelukt. Wat mij daarbij het meeste heeft geholpen, zijn de oefeningen.”

“Vertrouwde en veilige sfeer.”

Het stervensproces en euthanasie zijn **geen** onderdeel van het programma. Ze komen wellicht ter sprake maar voor echte begeleiding of discussie is geen ruimte. Mocht je daar behoefte aan hebben, dan verwijzen we je graag door:

Ben je op zoek naar stervensbegeleiding of professionele begeleiding en steun tijdens je ziekte?

Dan zou je in gesprek kunnen gaan met een geestelijk verzorger. Dat kan gewoon bij je thuis. Geestelijk verzorgers zijn er voor iedereen, welke geloofsovertuiging of levensfilosofie je ook hebt. Zij bieden een luisterend oor, een troostend woord, rituelen en een goed gesprek. Bij hen is vertrouwelijkheid en onafhankelijkheid verzekerd. Een geestelijk verzorger richt zich op iedereen die in moeilijke of belastende situaties terecht is gekomen. Dood, ziekte of beperking, relatievorming en overgangsmomenten, verlies of trauma. Afhankelijk van je situatie worden de kosten (deels) vergoed. Kijk hier voor meer informatie:

[wat doet een geestelijk verzorger](#)

[waar vind ik een geestelijk verzorger](#)

Kijk voor voorlichting en informatie over euthanasie op nvve.nl. Bij NVVE kun je terecht met vragen over euthanasie, wetgeving en wilsverklaringen. Ook is er een steunpunt voor mensen met (beginnende) dementie en hun naasten. Van een goed gesprek tot intensieve persoonlijke ondersteuning.

Vragen over de verdiepingsdag

Stuur een mail naar cursus@humanistischverbond.nl

Over deze locatie

Amadeus, Den Haag

Traviatastraat 15

2555 VG Den Haag

Nederland

[Toon op Google Maps](#)