

Voorwoord

Voor je ligt de tweede uitgave van het Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland (STNL): een Eerste Hulp Bij Rampen kit (EHBR-kit). Deze is bestemd voor al degenen die zich bijtijds willen oriënteren op wat de complementaire hulpverlening te bieden heeft, als het gaat om de gevolgen van een eventuele ramp in Nederland te minimaliseren.

(in deze boekjes zal men met "je" aangesproken worden i.p.v. met "u", dit om de jongeren in deze veranderende tijd ook goed aan te spreken. Wij vragen om begrip hiervoor van de oudere generatie die dat mogelijk onprettig vindt)

Natuurrampen zijn door de veranderingen van de weersgesteldheden helaas in het huidige tijdsbestek niet meer weg te denken. Ook grote rampen als gevolg van menselijk falen en/of terroristische aanslagen komen voor. In Nederland wordt men er zich steeds bewuster van dat een kleine ramp in ons overbevolkte land enorm veel slachtoffers kan vragen, tenzij we ons met zijn allen goed voorbereiden. De overheid doet hier veel aan. Er worden vele programma's ontwikkeld, bijvoorbeeld voor de psychologische weerbaarheid van kinderen en volwassenen (www.impact.nl) en ten aanzien van de materiële voorbereiding op verschillende soorten rampen (www.crisis.nl). Wat tot nu toe ontbreekt zijn de inzichten in deze vanuit de complementaire hoek. Daarom is zijn deze boekjes door STNL samengesteld.

Plaatsbepaling STNL. De mensen die zich aan STNL hebben verbonden zijn divers qua maatschappelijke, spirituele en/of religieuze achtergrond. Zij hebben gemeenschappelijk, dat zij een mens zien als zijnde iemand die een zielsleven heeft, waarvan die ziel zo zijn eigen evolutionaire ontwikkelingsproces heeft in dit leven. Zij delen de visie dat zowel de mens als de aarde in dit proces met elkaar verweven zijn. STNL organiseert sinds 2003 multidisciplinaire studiebijeenkomsten met als doel het instrumentarium voor traumahulpverlening aan getroffen en voor de periode direct na het plaatsvinden van een ramp uit te breiden met complementaire hulpverlening. Veel traumata kunnen voorkomen worden door een tijdige anticipatie op wat er kan gebeuren. Veel van wat je zult tegenkomen in deze boekjes vraagt **voorbereiding, preventieve actie**. Deze voorbereiding is overigens ook heel helpend voor het opbouwen en onderhouden van een levenskrachtig, gezond, evenwichtig en vreugdevol leven. Leven vanuit eigen uniciteit, met een open hart en in verbinding met je eigen zijn, dat van anderen en met de Universele Bron van Leven.

Wat is er anders in de complementaire hulpverlening?

Deze vorm van hulpverlening gaat er vanuit dat de ziel van de mens "weet" wat hij moet doen als de nood aan de man is. De mens heeft echter alleen toegang tot deze richting gevende innerlijke bron, als hij in staat is zich niet te laten

meeslepen door angst en paniek, maar innerlijk diep rustig kan blijven en contact kan blijven maken met de Bron van leven. Dan krijgt hij invallen die op dat moment het beste voor hem en anderen zijn. Er kan dan ook een bewustwording groeien aangaande de betekenis van de gebeurtenissen in de ontwikkeling van ieder individu, de mensheid als geheel en het welzijn van de aarde. Psychologisch vraagt dit nogal wat aan voorbereiding. Het vraagt een continue oefening om in het Hier en Nu zo bewust mogelijk aanwezig te zijn bij stressvolle en veeleisende levenssituaties. De zeven delen van dit boek bevatten dus een aantal suggesties, tips en oefeningen om nu al te gebruiken in veeleisende levenssituaties. Op deze manier ben je "klaar", mocht het ooit nodig zijn in een extreme situatie, zoals bijv. bij een overstroming, epidemie, water- en luchtvervuiling.

Deze uitgave bestaat uit zeven delen. Van basaal overleven, het rode boekje no.1, tot de spirituele invalshoek, het lilaboekje no.7 (zie de inhoudsopgave).

De boekjes vormen een onlosmakelijk verband. Ze zijn precies gedetailleerd beschreven qua inhoud. Een gemis van één van de delen doet daarmee andere delen tekort. Dus de boekjes dienen steeds als één geheel aangeboden te worden.

Er vinden binnen de boekjes ook herhaaldelijk verwijzingen naar elkaar toe plaats. Ieder kan echter voor zichzelf beslissen welke boekjes hem aanspreken en welke niet.

De verzamelde adviezen (middelen, tips en oefeningen) zijn een selectie van hetgeen aangedragen is in 9 studiebijeenkomsten van STNL over dit onderwerp. Een selectie criterium is, dat beginnende complementair en/of spiritueel geïnteresseerden er iets aan moeten kunnen hebben en dat de adviezen simpel en praktisch toepasbaar zijn. Meer tips en oefeningen, ook voor speciale (actuele) situaties en bepaalde doelgroepen, kunt u vinden op de website van STNL: www.stnl.nl

*De selectie is tot stand gebracht door Tineke Segaar (bestuurslid STNL), met hulp van Frans Feith (voorzitter STNL), Menno Swaak (penningmeester STNL en website bouwer), Anke Wijers, Marleen Oosterhof, Luciette van Hezik, Jeanette Veenhuizen, dit alles geïnspireerd door en onder supervisie van **Marieke de Vrij (www.devrijemare.nl)**.*

Een belangrijke bijdrage bij het tot stand komen van de adviezen leverden behalve bovenstaande mensen: Marieke de Vrij, Jules van der Veldt, Flemming Lehrmann, Andre Schaap, Frank Jenniskens, Nicolien de Kroon, Marleen Oosterhof, Peter Kieft, Sonja Verberne, Truus Hartsink, Carla Verhagen, Andreas Cuppen, Anna Sofia van den Hooijdonk, Jan Peter van Lieshout en vele anderen

Graag staan wij open voor feedback via www.stnl.info