



6 april 2020, **Coronacrisis, vragen en antwoorden** (2)

We verzamelen met enige regelmaat vragen van deelnemers aan de Vrije Mare over het Coronavirus en wat het teweegbrengt in de Nederlandse samenleving en bij eenieder persoonlijk. Deze vragen leggen we voor aan Marieke de Vrij. Zo ook vandaag.

De antwoorden kun je beluisteren op de website en hieronder lezen. Onze tip: lees een inspiratie een paar keer. Neem de tijd om erover te mijmeren. We hopen van harte dat we jou met deze inspiraties ondersteunen in deze hectische tijden.

Team Stichting De Vrije Mare

*Vragen en **titels** zijn cursief gedrukt.*

Antwoorden zijn standaardtekst.

Letterlijke 'inspiraties' zijn vet standaardtekst.

1. Hoe komt het dat de wereld stilvalt door een griepvariant met veel minder doden dan andere crises?

Nu zien we dat overheden daadkrachtig zijn om levens te redden, levens van kwetsbare ouderen of jongere mensen met een handicap of chronische ziekte. Deze daadkracht zien we niet als het gaat om het redden van levens van vluchtelingen, malaria-slachtoffers (bijvoorbeeld al 450.000 doden per jaar aan malaria), hongerslachtoffers (elke dag sterven er 24.000 mensen aan de gevolgen ervan) én dan hebben we ook nog de oorlogsslachtoffers. Wat is er nu ineens anders dat de wereld stilvalt door een griepvariant met veel minder doden dan de net gegeven aantallen? Het betreft niet alleen een virus van de rijke landen toch?

Veel mensen zijn egoïstischer dan dat ze lijken omdat ze in kleine kring wel goed werk doen. Ze wensen te weinig zicht open te hebben naar dat wat iets verder weg of wereldwijd geschiedt. Dat maakt dat hun hart opspringt om zich betekenisvol uit te drukken wanneer het henzelf betreft of mogelijk nabije mensen.

In deze tijd is het voor veel mensen nog niet weggelegd om zich natuurlijk te gedragen tot een wereldwijde bevolkingspopulatie en naar het ruimere leven dat op aarde plaatsvindt, zoals van dieren en planten. Dit houdt in dat de mens die zichzelf beziet verbonden in een kleinere kring van mensen die men belangwekkend acht, nu de kans krijgt om grootschaliger zijn belevingsvelden op te rekken. En hoewel dit moeite kost, zijn de veelvoudige verslagen en beelden die aangereikt worden om zaken van het Coronavirus deelachtig te worden, tevens ook uitrekkend uiteindelijk naar wereldslachtoffers op andere terreinen.

Samenvattend, het Corona-virus maakt mensen angstig voor wat er met henzelf en in kleine kring kan geschieden of tot aan de landsgrenzen, in dit geval Nederland. Echter, doordat dit ziektebeeld zich wereldwijd verspreidt en berichten overal vandaan komen, wordt men gedwongen te kijken naar wat dit bijvoorbeeld gaat betekenen in vluchtelingenkampen elders of bijvoorbeeld rond miljoenen steden waar de armoede zo actief is, dat men opeen gepropt op elkander in vervuilende omstandigheden leeft. Men is dus genoodzaakt om te kijken ruimer dan dit, omdat juist deze plekken besmettingshaarden kunnen zijn van waaruit het virus zich steeds weer opnieuw kan doen verspreiden op een zeer ernstige wijze. Dus men dient, ter behoud van zichzelf nu, ook te bezien hoe anderen verder weg het maken. En hoewel gehoopt is langdurig vanuit de onstoffelijke wereld, dat dit zicht op anderen eerder verruimd zou worden, zijn veel mensen nog te narcistisch ingesteld om dit werkelijk openhartig te doen. Deze crisis geeft opnieuw een kans voor verrijking van de hartbeleving, namelijk om die ruimer te omspannen om mensen heen die men nimmer zelf fysiek zal ontmoeten.

2. Heeft de Coronacrisis iets met onze bewustwording over de dood te maken?

Ernstig ziek worden vooral mensen boven de 70 jaar. Dat maakt veel discussie los. Bijvoorbeeld: houden we oude mensen niet te lang in leven? Hoe verhouden we ons tot de dood, willen we die koste wat kost uitstellen? Gaat het hier misschien om mensen waarvan het leven in feite voltooid is maar die zich hier niet bewust van zijn? Kortom, heeft de Corona-crisis iets met onze bewustwording over de dood te maken?

De crisis is betekenisvol voor alle generaties en de toekomst hierna. Dat het wereldwijd plaatsvindt, heeft de betekenis dat men zich niet eenzellig daartoe kan verhouden als land op zich, maar dat men wijdverspreid het nieuwe

gedachtegoed dat nu opleeft, dient te helpen activeren. Ten aanzien van de ouder wordende mens, die de meeste gevolgen beleeft aan deze Coronacrisis tot aan nu toe, kan het volgende gezegd worden.

Hoewel zij ouder zijn en wijzer in ervaring, staan zij niet immer nog uit met vernieuwingslust-gezindheid en toch ook zij dienen zich hiertoe te leren verhouden. De noodzaak die nu geactiveerd wordt om binnen alle generaties die levende zijn op aarde, bewustzijn te betrekken van dat wat noodzakelijk is voor de nabije en verre toekomst, dient van alle generaties te zijn, inclusief ouderen. Nu ouderen momenteel zwaarder aangetast worden door dit virus, vragen zij zich af of hun leven geleid heeft tot wat zij wensten te worden. Het zich afvragen of dit geschied is, is wat hen tot bewustzijn doet aanzetten, daar niet eenieder die ouder wordt aan het Corona-virus zal bezwijken.

Zij die wel bezwijken hieraan en vervroegd geroepen worden, in hun eigen belevingsveld, het leven op aarde te verlaten, zullen bij aankomst in de onstoffelijke wereld weten dat zij een bijdrage geleverd hebben aan dit bewustwordingsproces. Hoe spijtig ook voor henzelf, daar zij zaken andersoortig hadden willen afmaken, is hun overgaan naar de onstoffelijke gebieden als voorspeld geweest, echter niet in hun belevingsveld geland. Voor hen die overleden zijn en voor hen die nog gaan overlijden, mag er een gerust geweten zijn dat deze levensbeproeving ten einde is gebracht met het sterven en dat zij daardoor ook afgerond hebben tot aan nu, wat afronding vroeg.

Samenvattend, deze wereldwijde crisis heeft betekenis. Ook ouderen zijn mede betekenisvol om, in alle generaties nu, de oproep gestalte te geven dat over het leven toekomstgericht gedacht en afgestemd dient te worden. Een oudere is niet van deze taak ontslagen vanwege zijn ouder-zijn.

Over de ouderen die overlijden kan men vanuit een spirituele betekenis zeggen: de afronding van hun leven was daar al. Alleen zij waren zichzelf daar persoonlijk niet bewust van. Bij het overgaan naar de onstoffelijke wereld bereikt ook hen de boodschap dat zij een bijdrage geleverd hebben aan het huidige bewustwordingsproces dat noodzakelijk geacht werd voor het leven hier op aarde.

Het roept veel verdriet bij hen op dat ze versneld afscheid hebben moeten nemen van het leven zonder een persoonlijk afscheid van hun dierbaren. Zowel voor degene die sterft als voor degene die van de stervende afscheid had willen nemen, is dit een ontzettend pijnlijke aangelegenheid.

Wat belangwekkend is, is dat men in deze tijd leert begrijpen, dat het telepathische vermogen van mensen voorbij de dood kan gaan. De overledene kan energetisch in

contact staan met dierbaren en dierbaren kunnen telepathisch in contact staan met de overledene. Dat contact dient liefdevol gericht te zijn, wezenlijk en betrokken. Het dient niet van spijtgevoelens getuigenis af te leggen want wat geschiedt, is groter dan wat iemand zich persoonlijk kan aanrekenen. 'Het zij zo', is een zin die past bij wat er plaatsgevonden heeft. Een hartverwarmend liefdesbetoon kan nu wederzijds getoond worden en energetisch elkaar bereiken. Het is belangwekkend dat mensen zich herinneren dat de overledene nu geestelijk leeft en daardoor ook geestelijk bereikt kan worden. Dus stem je af op je hart, stem je af op de beleving die jij hebt naar deze dierbare toe, geef dit gevoel innerlijk woorden en geef die telepathisch over.

Zie dit symbolisch bijvoorbeeld zoals een regenboog die tot in de hemel kan reiken, of zoals je een Jacobs ladder kan zien, zoals een zon door de wolken heen kan schijnen waardoor er grote lichtbanen vanuit de wolken naar de aarde gericht worden. Creëer voor jezelf een innerlijk beeld, visualiseer het en laat je gevoel stromen in volledige betrokkenheid tot de overledene, want die zál het ontvangen.

Ontsla je van spijtgevoelens. Dit is groter dan jij. Er gebeuren soms zaken op de wereld die groter zijn dan de individuele mens. De oproep die nu vrijkomt middels dit veeltallige sterven van mensen, waaronder veel ouderen, is belangwekkend voor de toekomst van de aarde. Dus blijf niet hangen in spijt of schuldgevoel. Doe wat je kunt vanuit je hart en laat alle liefde vrij tot die ander.

3. Kun je het immuunsysteem versterken door de natuur?

Kan er iets gedeeld worden over wat de natuur in algemene en specifieke zin kan betekenen voor de weerstandsverhoging in mensen, waardoor ze minder gevoelig zijn voor besmetting? (Vraag van een natuurorganisatie)

Het beeld dat ik innerlijk waarneem, is dat wie wandelt op de meest natuurlijke manier zijn lichaam stretcht, telkens weer. Wie wandelend zijn omgeving verkent, doet zichzelf daarmee dus buitengewoon goed. Dit 'jezelf goed doen' versterkt je extra wanneer je wandelt in een natuurlijke omgeving waar natuurbehoud centraal staat. Omdat wie loopt in een omgeving die niet aan censuur onderhevig is, als het ware de meeste opwekkende krachten in zichzelf daarmee op kan doen. Hoe ongeschondener de natuur zich toont, hoe vitaler de uitdrukking daarvan is.

Wie deze vitale natuur niet direct nabij zijn huis kan verkennen, doet er verstandig aan deze gebieden op te zoeken voordat deze té druk bezocht worden. De mooiste momenten in de natuur zijn bij zonsopkomst en zonsondergang, dan is de vitaliteit heel sterk. Met name zonsopgang is een moment dat je buitengewoon diep kunt inhaleren,

omdat de energievelden in de natuur dan nog heel zuiver aanwezig zijn. De natuur is dan in ontwaking. Tegen de avondschemering wordt als het ware de mijmering in mensen aangezet, waardoor gedachtegangen tot rust komen en men makkelijker spontane invallen heeft van 'zuiver weten' en een dieper besef van menselijkheid ervaart. Men kan zichzelf dan makkelijker beschouwen.

De dag zelf heeft ook eigen verkwikkende momenten. De ochtendstond, zo van 8 tot 12 uur, is heel bijzonder omdat je dan de opwekkingsenergie meer gewaar bent. De middag daarentegen nodigt vaak uit voor meer pauze-momenten. Dus als je bijvoorbeeld in de ochtend gaat lopen en tegen de middag wat langer op een bankje in de natuur gaat zitten turen, dan bekomt je dat het beste.

Laat, indien mogelijk, de tijdsduur van de wandeling toenemen en oefen om als het ware 'zen-bewust' te wandelen. Houd contact met je voetzolen, vertraag je wandelpas, houd je ademritme in de gaten, ga jezelf niet te buiten aan versneld bewegen en versneld een doel te willen halen. Wandel vanuit genieting, wandel vanuit verwondering en beschouw wat tot u komt.

4. Hoe combineren we alle crises om tot een nieuwe economie te komen?

Een belangrijke uitdaging is meer sociale en groene banen te creëren. Hoe combineren we de klimaatcrisis, de stikstofcrisis en de Corona-crisis om tot een nieuwe economie te komen die verbonden is met de ecologie van Moeder Aarde en de mensen?

De signalen zijn overduidelijk waargenomen door vele mensen. Velen zijn intentioneel bezig zaken in verandering en daarmee vernieuwing te brengen. Echter ook velen kijken toe en schuiven niet aan om onderdeel van deze verandering te zijn. Zij tonen zich in laksheid en binnen een afwachtende houding. Wanneer dit niet verandert, kunnen de vernieuwers niet ongelimiteerd hun gang gaan, daar zij zich terughoudend weten vanuit politieke belangen om de stemmers tevreden te houden.

Crisissen als dit maken mensen wankelmoedig die zich in laksheid getoond hebben en zelfstandig geen gebaren van vernieuwing creëren. Hoe langer een crisis duurt, hoe meer wankelmoedigheid ontstaat, hoe meer geestkracht aangewakkerd kan worden tot vernieuwingszin. Zie daarom deze wereldwijde crisissen als zijnde wankelmoedigheid bevorderend, om hen die toezien tot verandering aan te zetten. Zo spreek hen hier persoonlijk op aan, keer op keer, en schep vernieuwend beleid hier állereerst op gericht.

5. Bescherming van verzorgers (1). Hoe ga je om met je persoonlijke kleding die buiten de bescherming valt?

Er wordt beschermende kleding gedragen, echter niet alle kleding is bedekt. Hoe dient men overweg te gaan met de kleding die deels onder de beschermende kleding uitkomt. Ik wil deze vraag uitbreiden naar familieleden die in de nabijheid van Corona-patiënten bij hen thuis vertoeven en die geen beschermende kleding doorsnee aanhebben.

Allereerst:

Men dient zoveel mogelijk kleding te dragen die men uit kan trekken zonder dat men de kledingstukken over met name de haren trekt.

Het gezicht is sowieso al gevoelig te noemen maar ook de haren kunnen een bron van besmetting vormen.

Daarom is het immer belangrijk dat als kleding opwaarts uitgetrokken dient te worden, dat men het gezicht als geheel tijdelijk bedekt terwijl men de kleding over het hoofd verwijdt.

Dus het verdient voorkeur om kleding via het onderlichaam uit te trekken en dusdanig wijde kleding aan te trekken dat dit mogelijk is.

Als tweede:

Kleding ontsmetten heeft weinig zin omdat de fysieke stof van de kleding doorsnee te weinig geschikt is om ontsmet te worden of op hoge temperatuur gereinigd.

Wat het meest behulpzaam is, is de kleding langdurig in de zon en in de wind te hangen. Men doet er wijs aan de windrichting van te voren te bepalen, zodat de wind door de kleding heen kan blazen. Dat is het meest effectief.

Wanneer men 's nachts de kledingstukken buiten laat hangen en de dauw de kleding met vocht kan besprenkelen, is dat zeer geschikt voor een eerste reiniging.

Het advies is de kleding na het verzorgingscontact direct uit te doen (in een ziekenhuis of verpleeghuis aldaar ter plekke al) en vervolgens de kleding allereerst buiten te laten luchten voordat reiniging middels een wasmachine plaats zal vinden. Hoe langer de kleding buiten vertoefd heeft, hoe reinigender de werking al is, waardoor men met een gewoon wasmiddel en wasprogramma de reiniging vervolgens compleet maakt.

6. Bescherming van verzorgers (2). Hoe kan de thuiszorg zich preventief beter beschermen in het contact met cliënten?

In de thuiszorg maakt men zich zorgen rondom het besmettingsgevaar van de vele verzorgenden in de thuissituatie. Wat kunnen deze mensen nog extra doen om hun veiligheid zo goed mogelijk te waarborgen?

Niet meer praten dan nodig is. Praten kan onnodig vermoeien en maakt niet immer het contact beter. Zorgzame omgang, oogcontact niet mijden maar versterken vanuit een innerlijke beleving van liefde naar de cliënt toe, is de waarborg voor zorgvuldige zorgverrichtingen.

Wanneer men meer zwijgzaam dan daarvoor in betrokkenheid zorg pleegt, raakt men minder uitgeput, voelt men zich minder gekweld door zorgen omdat ze niet innerlijk ophopen én men voelt een grotere bereidheid in nabijheid te treden van deze specifieke cliënt. Wie veel spreekt, ademt ook overeenkomstig veel lucht uit. Met als gevolg dat er een diepere ademhaling nodig is om dit weer aan te vullen en dit geschiedt opnieuw in nabijheid van deze cliënt. Wie minder spreekt, kan oppervlakkiger ademen en vindt toch voldoende zuurstof terug in zijn bloedstofwisseling.

Zo spreek minder, zet aandacht uit in zorgvuldige contactgeving en vermoei u niet met piekeren tussendoor, want wie piekert is minder goed beveiligd tegen besmettingshaarden.

Waarom?

Wanneer je piekert, vertraagt je ademhaling en ontstaat er sneller een zuurstoftekort. Met name de juiste zuurstoftoevoeging in het lichaam voorkomt ernstige besmettingshaarden in jezelf.

Dus stel dat je lichtelijk besmet zou raken, dan kan je fysieke lichaam dat doorsnee goed hanteren. Echter, als je ernstig piekert of vanuit innerlijk verzet je werk verricht en terwijl je werkt dwangmatige gedachtegangen hebt die depressief aanvoelend zijn en onrust-vergrotend, dan ben gevoeliger voor ziektekiemen. Die dringen daardoor makkelijker in.

Wees in rust. Gun jezelf, voordat je werkzaamheden starten, een korte meditatie. Verstil extra diep na iedere cliënt en wees betrokken tot jezelf alleen, zodat je, wanneer je vervolgens weer uitstaat tot een nieuwe cliënt, goed verankerd blijft in jezelf.

Ik wil daarmee ook de herinnering wakker maken aan de oefeningen die terug te vinden zijn in mijn boek: 'Ik beken mijn naam'. De oefeningen met je naam zorgen ervoor dat je goed uitgelijnd blijft ín jezelf, ook wanneer je bemiddelend optreedt naar anderen toe. In het geval dat je lichtelijk besmet raakt, kan je zo nog heel zorgvuldig met jezelf overweg blijven gaan. En hoewel je dan een bron van besmetting voor anderen kan worden (dus laat je zo nodig tussentijds testen) hoef je er zelf hoegenaamd geen last van te krijgen.

De psychische conditie is belangwekkend wanneer je uitstaat tot zorg ten opzichte van anderen. De besmettingshaard hecht onvoldoende aan wanneer je overeenstemmend je innerlijke compassie functioneert tot anderen en je niet onnodig in piekeren begeeft.

Het is alsof met name als je piekerend wordt, depressief of heel onrustig in gedragingen, de verdichting van je natuurlijk auraveld als het ware te weinig in staat is vitale energie uit te stralen, waardoor de indringing van deze minuscule virussen makkelijker plaatsvindt.

7. Corona patiënt thuis, wat kan je als verzorger doen?

Wat kunnen wij betekenen voor Corona-patiënten in de thuissituatie, om het thuis-zijn te vergemakkelijken en een ziekenhuisopname te voorkomen?

Een Corona-patiënt heeft het nodig om innerlijk in te treden in zichzelf bovenal. Daarmee wordt benoemd dat omgevingsruis vermeden dient te worden. Alleen dát wat hartverwarmend is, kan hem verlichten in de fase van zijn leven die hij nu doorstaat.

Wanneer een Corona-patiënt te maken krijgt met allerlei zaken die belastend van aard zijn voor hemzelf, dan doet hem dit geen goed en kan dit het ziekteproces verergeren. Echter, wanneer hij uitstaat met lieve berichtjes van derden en zorgvuldige gedragingen van anderen tot hem, dan kan hem dit innerlijk rust geven, maar ook innerlijke bevrediging oproepen in relatie van zijn betekenis tot anderen. Hoe vrediger hij zichzelf beleeft in het ondergaan van dit ziekteproces, hoe makkelijker herstel vlot buiten de ziekenhuismuren. Echter, wanneer hij veel-doende in zijn gedachtewereld zich keert tot wat buiten hem zich afspeelt, dan belast dit het herstelproces buitengewoon.

Innerlijke inkeer is wat hij te doen heeft en binnen de stichting De Vrije Mare zijn vele oefeningen beschikbaar die hieraan ondersteunend zijn. Men kan daarbij behulpzaam zijn

door de ander te wijzen op berichtgevingen van dien aard. Niet alleen vanuit De Vrije Mare, maar ook vele andere zaken door anderen vrijgegeven, zijn hiervoor geschikt. Alles wat de angst doet verminderen en inkeer doet bevorderen, maakt het herstelproces vitaler.

8. Corona patiënt thuis, wat kan hij of zij zelf doen om zijn eigen situatie te verbeteren?

Alle stretchoefeningen (strekken en rekken) die al eerder zijn vrijgegeven, zijn belangwekkend, ook wanneer een patiënt door ziekte ingegeven deze oefeningen slechts in lichte mate kan doen. Het stretchen van de vingers, de handpalmen, de buigingen die men kan maken vanuit de pols, het stretchen van de armen, de ellebogen meerdere richtingen op laten buigen, de schouders bewegen in verschillende richtingen, evenals de nek en het hoofd voorzichtig alle kanten op laten gaan. Evenals de voeten, de tenen, de enkels, knieën en benen, elk lichaamsdeel dat stretching en beweging kán hebben, geef het die vrije beweging. En indien mogelijk stretch ook de rug, til regelmatig het bekken even op van het matras, probeer diverse zijliggingen uit en elke ligging die een vernieuwende positie van het fysieke lichaam teweegbrengt.

Wie dit regelmatig doet versterkt de bloeddorstrooming. Een goede doorstroming bewerkstelligt dat de ziektekiemen makkelijker verwijderd kunnen worden uit het lichaam.

Drink zuiver water, zoveel als mogelijk is, om de afvoer van ziektekiemen te bevorderen.

Adem bewust door vanuit een goed geventileerde ruimte waar zuurstof in een goede toevoer verzorgd is.

Lig buiten daar waar dit mogelijk is en het weer dit toelaat. Bedek u met voldoende stoffen zodat u zich warm blijft voelen (warme kleding, deken, slaapzak). Wie in de buitenlucht kan verkeren bij het uitzieken van het Corona-virus voelt een weidsheid van de ruimte om hem heen ontstaan en kan ook de lucht bezien en het ontkiemende groen. Dit doet het lichaam maar ook de psyche, buitengewoon goed.

9. Wat kan je doen in de palliatieve fase?

Zijn er aanvullende adviezen voor de palliatieve zorg ten aanzien van mensen die het Corona-virus hebben en daaraan aan het overlijden zijn?

Allereerst vragen de wassingen van het lichaam van een Corona-patiënt aandacht. Doorsnee worden mensen in deze fase gewassen voor tijdelijke verkwikking. Echter nu, door angst bij het personeel van instellingen die palliatieve zorg verlenen, worden de wassingen in mindere mate gedaan, waardoor de patiënt in kwestie minder verlichting, minder verkwikking ervaart. Een gezicht is gemakkelijk te verfrissen, handen ook, maar een heel lichaam wassen wordt vaak als omslachtig beschouwd en men wil geen onnodige handelingen verrichten als dat een patiënt teveel zou vermoeien. Echter, verkwikking wordt wel voorgestaan. Dat kan als volgt gebeuren.

Wanneer je, vanuit aromatherapie ingegeven, lucht vernevelt boven een patiënt, met bijvoorbeeld de geur van lavendel erin of van etherische oliën van jasmijn, dan merk je dat dat een rustiger gesteldheid bij de cliënt teweeg brengt. Zoek dus naar die essentiële oliën van kruiden of bloemen waar een cliënt baat bij heeft. Als de verneveling op de huid neerslaat, ondersteunt dat het lichaam om enige verkwikking op te merken.

Met toestemming van een cliënt kunnen er geurstokjes gebrand worden in de ruimte waar deze patiënt verblijft. Dat dient echter nauw afgestemd te zijn. Iemand die altijd van rozengeuren gehouden heeft, kan het bijvoorbeeld weldadig vinden als er een heel goede kwaliteit wierook gebrand wordt waar echte rozengeur in op te merken is. Het vraagt een heel verfijnde afstemming want wierook kan ook snel een bedompte geur teweegbrengen. Overleg dus met de persoon of hij de voorkeur geeft aan het branden van wierook of aan het via een geurbrander in de ruimte brengen van essentiële oliën om de sfeer in de kamer te verlichten.

Verder is het belangwekkend dat de patiënt zicht heeft op buiten. Wanneer iemand naar buiten kan kijken via het raam en vogels kan zien vliegen, de lucht kan zien, boomtoppen kan waarnemen of een tuin in kan kijken, dan is het sterven lichter dan dat hij uitkijkt op de vaalheid van muren. Wanneer het onmogelijk is dat een patiënt uitzicht heeft op een stukje lucht of natuurlijk buitenleven, hang dan schilderijen of posters op die herinneringen oproepen aan de natuur waar een patiënt van houdt. Bijvoorbeeld een bos, de zee, een landschappelijk vergezicht, een mooie lucht. Doe iets waardoor het buitenleven dichterbij komt.

Als laatste: het zachtjes masseren van de polsen, is spanning-verlichtend en ondersteunend voor mensen in de palliatieve fase.

10. Is het middel (intelligente lockdown) niet erger dan de kwaal?

Veel bedrijven worden nu als het ware gedoemd om zich in te houden. Ze kunnen hun normale wijze van functioneren niet aan de markt kwijt. Veel ondernemers zullen zich daar ontzettend benauwd onder voelen en ook angstig zijn dat hun bedrijf het niet haalt. Kan daar iets over gezegd worden?

Veel ondernemers zijn zich er al langdurig terdege van bewust dat ze het roer om dienen te gooien, andersoortig werk dienen te leveren dan tot voorheen. Deze bezinningstijd die hen nu aangeboden wordt, doet hen beseffen dat wat nu geschiedt, opnieuw, andersoortig zich in de toekomst kan voordoen. Men dient te oefenen met vormen van productie die minder afhankelijk zijn van het internationale verkeer én van de mens-arbeid zoals men dat tot nu toe verricht heeft. Men dient als het ware menswaardiger te mogen functioneren binnen bedrijfstakken én men dient minder het uithoudingsvermogen van afzonderlijke werknemers te beproeven.

Tevens dient men de internationale markt van concurrentie te gaan verlaten. Men dient zich te bezinnen op wat wezenlijke productvorming is ten bate van dat wat de mensheid behoeft, zowel nabij als verderaf gelegen.

Wanneer men zich secuur hiertoe inzet, zal de markt een nieuwe ervaring krijgen, niet alleen ten aanzien van het produceren maar ook ten aanzien van zorgberoepen in algemene zin. Menigmaal is tot zover de zorgsector niet serieus genoeg gezien, evenals het onderwijs en vele zaken hieraan gelinkt. Wanneer men menswaardige vooruitgang wenst te boeken, dient men zaken op een nieuwe leest te gaan activeren. Deze bezinningstijd is hiervoor veroorloofd.

Zo zie niet om naar verlies maar kijk naar nieuw geboren kansen en zie hoe men hier beleidsmatig een voortrekkersrol in kan gaan vervullen, daar het oude geen herhaling verdient.

11. Welke rol spelen jongeren, vrouwen en MKB-ondernemers in deze tijd?

Zij dienen zich te laten horen, vanuit een zuiver natuurlijk belevingsveld, vanuit natuurgetrouw gezag, omdat wie wezenlijk iets aanvoelt, zaken te berde dient te brengen. Wie werkelijk vooruitgang dient op te roepen, dient daarin zelf voorbeeld te zijn.

Voor al deze groepen - jongeren, vrouwen en MKB-ondernemers - is het belangwekkend dat zij zélf dienen uit te beelden de betekenis van de vernieuwing die zij voorstaan. Er om vragen bij anderen is niet genoeg. Zo wees zelf de vooruitgang. Als je vandaar uit vraagt om krediet bijvoorbeeld - op het financiële of op het psychische niveau - dan krijg je dat krediet omdat je een uitbeelding bent van wat je wenst te vertegenwoordigen. Daarmee krijg je aanhangers en ondersteuning. Echter, als je vraagt terwijl je het zelf niet vertegenwoordigt, dan is het een loos gebaar, wat ook te weinig beantwoording op den duur kan krijgen en geen duurzaamheid en toekomstgerichtheid in zich heeft.

12. Sommige kinderen zitten thuis in een onveilige situatie. Wat te doen?

*Sommige kinderen zitten nu verplicht thuis in een onveilige situatie. Sommige situaties kennen we, vele niet. Wat kunnen we doen om hen te ondersteunen?
(Vraag vanuit de jeugdzorg).*

Innerlijk verdriet is moeilijk af te lezen aan jonge kinderen die zich afgesloten kunnen houden voor inkijk. Zij zijn met name de meest kwetsbare kinderen omdat zij niet kunnen tonen wat zij wensen te ontvangen van derden, wanneer zij zich eenmaal afgesloten en afgestompt gedragen. Haatdragende, snijdende opmerkingen, kortaffe bewegingen van anderen naar hen toe gericht, onvoldoende zorg-bekwame handelingen op velerlei gebied, maken dat zij zich verzwakt voelen in hun constitutie en daarmee hun immuunsysteem verlagen. Zij zijn kwetsbaar voor ziektes van allerlei aard. Kinderen die verstillen op een wegwijnende wijze, hebben moeite om gehoor te geven aan de impulsen die van buitenaf tot hen komen.

Ik zal eerst een samenvatting hiervan geven, want het raakt me. Ik zie steeds heel jonge kinderen - ik vermoed van een jaar of twee, drie, echt kleine kinderen. Zij kunnen niet goed omgaan met de onzorgvuldigheid die hen nu veelvuldig nadert zonder goede grote pauzes van een kinderdagverblijf of het zijn ergens anders. Zij worden timide maar ze hebben ook een beschermingssysteem in zichzelf waarbij ze de impulsen van buitenaf proberen te vermijden. Die impulsen komen daardoor vertraagd binnen. Echter, dat houdt in, dat ook de goedbedoelende gestes van anderen die naar hen toekomen, vertraagd binnenkomen. Waar ik me op ga afstemmen nu is:
Wat kun je een kind op die leeftijd aanreiken zodat het zich kan ontspannen en rustig, (weliswaar vertraagd), opname heeft van die goedbedoelenden impulsen die van anderen komen om het kind nu te ondersteunen?

Kinderspeelzalen en kinderdagverblijven dienen beeldmateriaal vrij te geven van dieren die liefkozend elkander nabij zijn. Dat kan via tekenfilmmpjes, maar ook via filmmpjes waar dieren fysiek elkaar aan het knuffelen zijn. Het kind zuigt als het ware die beelden van koestering naar binnen en koestert daarmee zichzelf.

Ook zijn liedjes ondersteunend die in het teken staan van 'wat ben je mooi, kind', 'wat vind ik je leuk', 'doe je met mij een dansje'. Iemand kan bijvoorbeeld via een video dansen met kinderen, waardoor het kindje geholpen wordt zichzelf al dansend weer vrijer te zetten van de belasting. Het is ontzettend belangrijk dat kinderen leren voelen, dat ondanks dat er impulsen komen die belastend zijn en soms zelfs haatdragend, dat er ook ergens een vrije beweging is. Dieren en natuurlijk bewegen van het kind bijvoorbeeld via dans, zijn daarin heel erg ondersteunend.

Hele jonge kinderen hebben vaak al aanleg voor ritme en houden van het beluisteren van muziek. Het meedeinen op muziek is ondersteunend om spanningen in het lichaam los te maken, omdat zij vaak nog taallos zijn om uit te drukken dat wat hen zo raakt.

*Kun je ook iets zeggen over **oudere kinderen**? want dat is ook een belangrijke groep.*

Je kunt zeggen dat geïntimideerd worden het zwaarste vergrijp is wat deze kinderen belast. Geïntimideerd worden heeft vaak te maken met dat je zwijgzaamheid wordt opgelegd, dat je verkleind wordt in je natuurlijke waarde, en dat je teruggehouden wordt in te delen wat er werkelijk in je omgaat, zowel ten aanzien van je eigen gevoelsmatige belevingsvelden als wel dat waar jij kennis op hebt of wat je weet of wat jijzelf ervaart als juist. Dat intimiderende gedrag kan nog extra pijnlijk worden als je ook fysiek aangetast wordt omdat je geslagen wordt, of waar sommige kinderen ook mee uitstaan, is dat ze incestueus benaderd worden. Dus de intimidatie, dát is de hoofdrol van de pijniging. De uitkomst kan velerlei zijn, alleen psychisch maar het kan ook tot fysieke aantasting aanleiding geven.

Hoe ga je als buitenwacht met intimidatie overweg - als een leerling bijvoorbeeld van jou daarmee uitstaat, je hebt dat aangevoeld en het kind is nu thuis bij de ouders en jij kunt er niet bij als leerkracht - hoe help je het kind zijn eigenwaarde te behouden?

Dat doe je door de gesprekstrant, ook in je schriftelijk contact naar de leerling toe, steeds positief en opgewekt te houden. Spreek het kind aan op zijn eigenwaarde: 'ik geloof erin dat jij ... , ik vind je een grote kanjer want je hebt dit of dat al kunnen doen, ik waardeer je zo omdat je in je karakter zo bijzonder bent, omdat je een bepaald talent hebt..'

Probeer als leerkracht elke keer heel positief, dat wat jou geraakt heeft aan zo'n kind, in de berichtgevingen naar dat kind toe te verwerken. Want het kind heeft een steunpilaar nodig, namelijk het weten dat mensen zijn eigenheid zien en waarderen.

Wanneer je echt het gevoel hebt dat het een te bedrukkende situatie is of als je de beleving hebt 'dit kind wordt ook incestueus benadert', waarschuw dan de Raad voor Kinderbescherming of een instelling die bevoegd is om de vinger aan de pols te houden.

Zijn er aanvullingen voor pubers (vanaf 14 jaar) en jongvolwassenen die weer intrekken in deze Corona-fase bij hun ouders?

Herinner ze eraan dat ze veel buiten kunnen verkeren en ook dienen te oefenen dat alleen te doen of met een vertrouwd familielid. Want wie veel buiten is, zal bemerken dat dat rust geeft en overpeinzingen vrijgeeft die de eigen toekomstwaardering versterken. Meer als dit hoef ik momenteel niet toe te voegen. Het heeft natuurlijk ook te maken met de omgangsvormen binnenshuis, hoe je dat in goede banen leidt. In wezen is er niets op tegen dat kinderen en ouders wat langduriger met elkaar vertoeven. Je krijgt zo meer inzage in de nuances van karakters en de verschillen die men heeft in opmerkingen, maar ook hoe men probeert zaken al of niet te ondersteunen en wat ieder daarin behoeft.

13. Moeten we meer maakindustrie in Nederland ontwikkelen?

We hebben veel maakindustrie naar China en India laten gaan. In deze tijd zijn we enorm kwetsbaar, ook voor vitale producten als medicijnen. Zouden we weer meer maakindustrie in Nederland moeten ontwikkelen?

Wat belangwekkend is voor de eigen bevolking dient binnenslands geproduceerd te worden. Dat wat voor bevolkingsgroepen elders noodzakelijk is, dient geactiveerd te worden in dienovereenkomstige landen, ondersteund vanuit Nederland, zodat de productielijnen die hiervoor nodig zijn, actief blijven wanneer er tijdelijke of langdurige uitval plaatsvindt wereldwijd van handelssystemen.

14. Wat voor virus is dit nu?

Ik zal het niet op een wetenschappelijke manier uitleggen. Ik ga kijken wat ik mag waarnemen.

Het is een snel-aangrijpend virus.

Dat houdt in dat er weinig voor nodig is om aan te hechten. Het virus heeft heel makkelijke aanhechting. Een eenvoudige niespartij, omdat je wat verkouden bent, is al aanleiding om het ruim te verspreiden. Het virus kleeft makkelijk aan op slijmvliezen of op traanvocht, maar ook op plaatsen van het lichaam die stofgevoelig zijn. Dan moet ik denken bijvoorbeeld aan de haren. De lucht is op veel plaatsen waar mensen wonen, niet helemaal schoon en als er kleine stofdeeltjes op het haar rusten, kan dit virus zich dus ook op het haar vasthechten. Het voelt meer als vastklampen.

Het virus kan niet lang blijven leven buiten iemands lichaamsaard, omdat het virus zich bij afkoeling lijkt terug te trekken en ineen te krimpen, waardoor het zijn (ik zou zeggen) zijn 'tengels' mist om aan te hechten. Het lijkt dus dat vrieskou die maar lang genoeg aanhoudt, ook een ontsmettingsmogelijkheid zou zijn.

Het virus gedijt op warmte en het gedijt ín het lichaam. Buiten het lichaam is het veel minder bedreigend. Dus het wordt pas bedreigend als het virus ín het lichaam kan komen. Bijvoorbeeld het voorbeeld dat ik gaf met kleding uit doen. Als mensen in een besmette omgeving functioneren, dan is het belangrijk dat hun kleding niet langs hun mond, ogen, oren en neusvleugels kan glijden. Die dienen van contact verschoond te blijven bij het wisselen van kleding. In feite heeft het virus zelf een kort levensverloop. Het kan zich niet lang indekken. Echter, het levensverloop dat het virus heeft, is heel agressief van aard; het is echt een uitreizer.

15. Tot slot. Oproep aan eenieder: zorg voor (innerlijke) rust.

Innerlijke rusthandhaving dient serieus genomen te worden, daar eenieder die zich in rust inkeert, een wezenlijke bijdrage vormt voor de oplossingen die nu dienen te gebeuren. Wie zich overactief blijft gedragen of buitengewoon veel belastend denkt, verstoort het veld van herstel dat nodig is, in de psyche en in de wereld van de handelingsgerichtheden die nu noodzakelijk geacht mogen worden. Zo wees wezenlijk in rust met dat wat u doet.