



Het Oranje boekje no. 2

Het Wij Gevoel

Dalai Lama: Als je een levend wezen ziet dat met lijden te kampen heeft, sta er dan bij stil dat hij net is als wij en niet wil lijden.

Het oranje boekje heeft te maken met een duidelijk gevoel en ervaren van samen zijn, een 'WIJ GEVOEL' waarin de gevoelsuitwisseling naar elkaar de geborgenheid schept. Elkander bemoedigen door tussentijds elkander even aan te raken, een schouderklopje, een handstreling, een omarming. Elkaar bewuster dan doorgaans in de ogen kijken. Hierbij gaat het erom de verbinding en de intimiteit tussen jou en je meest dierbaren, ook verder uit te breiden tot je buurt, je wijk, dorp of stad.

Inhoudsopgave

Het Wij Gevoel	1
1. Inleiding	3
2. Disbalans in zelfredzaamheid	4
3. Risico's bij besluitvorming	4
4. Een groep mensen in nood heeft behoefte aan goed	5
5. Angst en onmachtverspreiding voorkomen	5
6. Verdeling van voedsel en water	6
7. Elkaar ondersteunende handelingen en oefening	8
8. Soorten rampen	9
9. Bijlage Impact	12

1. Inleiding

Samenzijn, de samenhang vergroten van leefgemeenschappen. Het vormen van "cellen"/kernen binnen dorpen/steden.



Een "cel" is een leefgemeenschap, mensen die in elkaars nabijheid leven en elkaar ook voor de overleving nodig hebben. Het is belangrijk dat elke woon-, leef- en werkeenheden zich voorbereidt op een mogelijke calamiteit met een maximale inzet tot een gemeenschappelijke zelfredzaamheid en versterking van het immuunsysteem in algemene zin. Dit kan verdere expansie van rampsituaties verminderen. Het is belangrijk de samenhang te vergroten van leefgemeenschappen, die in elkaars nabijheid leven, maar elkaar niet kennen. Het is de doelstelling dat men meer op elkaar betrokken raakt en weet wat er speelt.

Het oranje boekje heeft te maken met een duidelijk gevoel en ervaren van samenzijn, een 'WIJ GEVOEL' waarin de gevoelsuitwisseling naar elkaar de geborgenheid scheidt. Elkaar bemoedigen door tussentijds elkaar even aan te raken, een schouderklopje, een handstreling, een omarming. Elkaar bewuster dan doorsnee in de ogen kijken. In geval van vluchten te wachten op elkaar wanneer er moeite is om het tempo bij te houden, of elkaar te steunen om het tempo te kunnen volgen. Erop te letten hoe het met de ander gaat. Elkaar te complimenteren om wat men ervoor over heeft om het voor anderen gemakkelijker te maken.

Het jezelf toestaan allerlei emoties te ervaren en die oprecht en constructief te delen met elkaar.

Wie gemeenschappelijk wil overleven is veel meer afhankelijk van de groepssfeer, dan men denkt. En dat zal moeten worden omgezet in daden.

Zorg van volwassenen naar kinderen, mannen onderling, vrouwen onderling, paren, familie of vriendschapsstructuren. Hoe helderder deze relaties in kaart gebracht zijn, des te beter kunnen deze gebruikt worden in het netwerk van contacten.

Zorg hebben voor ouderen, alleenstaanden, hulpbehoevenden om welke reden dan ook, dient vanuit groepsbelang goed ingecalculeerd en preventief in een draaiboek gezet te worden. Wie of welke mensen nemen de zorg op voor hen buiten hun eigen zorgkring. Het is mogelijk dat je dan extra verantwoordelijkheden toebedeeld krijgt voorbij de natuurlijke kring waarvoor je het al vanzelfsprekend zou doen.

Een coördinator dient het geheel daarvan in de gaten te houden, ook echt in aandacht en vanuit het gevoel. Het is daarbij belangrijk te inventariseren wat de betrokkenen aan talenten, praktische en creatieve mogelijkheden hebben, zodat daar voor de groep optimaal gebruik van gemaakt kan worden.

(Bijvoorbeeld: wie kan goed in 't groot koken, reparaties verrichten, voor kinderen zorgen en hen tot afleidend, creatief spel aanzetten, wie is een goede leider e.d.)

Aan dit soort voorwaarden kan het best voldaan worden wanneer, **preventief** vanuit de gemeente, buurtbewoners elkaar beter leren kennen en met elkaar een structuur voor hulpverlening opstellen in geval van calamiteiten. Dat voorkomt dat inwoners passief afwachten wat de autoriteit doet en zich ook de noodzaak gaan realiseren tot een goed voorbereid zijn op calamiteiten.

2. Disbalans in zelfredzaamheid

Het volgende hieruit vloeiende punt is, dat het individueel denken vaak is overgenomen door grotere systemen zoals de Gemeente, de Kerk of het Rijk, die ontwikkeld zijn om machtsverhoudingen te regelen.

Dit houdt in dat veel mensen *zich niet meer persoonlijk verantwoordelijk voelen*; niet meer meedenken; ook niet van zich laten horen wanneer anderen niet adequaat omgaan met de macht/bevoegdheden die hen gegeven zijn, of die zij hebben genomen. Dit dus als gevolg van een te geringe zelfredzaamheid van de individuele mens.

3. Risico's bij besluitvorming

Agressief gedrag van de mensen onderling in een sociale gemeenschap wordt te weinig onderkend. Ook als men in elkaars omgeving woont, is men vaak niet bekend met agressieve neigingen van enkelingen omdat de sociale context dusdanig is dat men het niet van elkaar weet. Zo ook in zeer beperkende omstandigheden als die van een calamiteit.

Ook gaan mensen misplaatst de leiding nemen om eigen angst te bezweren, in plaats van dat ze natuurlijke leiders zijn. Ze ontwikkelen een vrij agressief leiderschap in een gemeenschap die vaak niet is opgewassen tegen belastend agressief gedrag van enkelingen, daar men nog geen samenhangend groepsgevoel heeft kunnen ontwikkelen. Het gedrag ontstaat dan spontaan, impulsief, met alle gevolgen van dien. Ook al zal men in aanvang diegenen die leiding nemen vertrouwen, omdat men denkt dat ze meer kunnen regelen en meer overzicht hebben dan anderen. Toch zal men zich vaak blijken te vergissen, omdat in het gedrag van de personen die leiding nemen een agressieve ondertoon te ervaren zal zijn als gevolg van angst.

Tracht dit te voorkomen!

4. Een groep mensen in nood heeft behoefte aan goed leiderschap

Wat is een goede leider?

- Een goede leider is in staat overzicht over de situatie te krijgen; besluiten te nemen na respectvolle afstemming op de groep.
- Oog hebben voor het feit dat sommige gezinnen ondersteund moeten worden, waarvan leden, vaak jongeren, extreem onregelmatig gedrag gaan vertonen onder invloed van de oplopende spanningen.
- Dominant leidersgedrag te signaleren en de energie die daarin gestopt wordt tactisch om te buigen naar voor de groep vruchtbaar gedrag (zie verder het Turquoise boekje no. 5;3).
- Je herkent helpers/leiders menigmaal via hun ogen. Dat kunnen ook jongeren zijn. Elkaars hand aanraken en het elkaar in de ogen kijken roept herkenning op dieper niveau op. De herkenning van wie iemand in zijn wezen, zijn hart is. Als de ogen elkaar herkennen, kan er gewerkt worden.

5. Angst en onmachtverspreiding voorkomen

Men is gewend om epidemieën fysiek te vertalen zoals bijv. een tyfusepidemie. Echter een calamiteit zoals bijvoorbeeld een bombardement kan een epidemie van angst teweegbrengen. Hiermee wordt bedoeld dat als een epidemie om zich heen kan grijpen, of in jezelf kan toeslaan en grote vormen kan aannemen, de angst onbeheersbaar is geworden. Zo bezien zou je de beleving angst als een epidemie kunnen aanpakken.

Vanuit de klassieke Homeopathie (zie het Rode boekje voor meer uitgebreide voorlichting), heb je bepaalde middelen die redelijk eenduidig zijn in benaderingswijze. Je kan bijv. voor een D30 potentie kiezen, zodat je de epidemie wat meer op het fysieke primaire emotionele niveau kan aanpakken.

Hoe te handelen bij belevings-epidemieën?:

Tips:

- Haast en gejaagdheid vermijden. Meer rust en overweging zullen de kans op het nemen van verkeerde beslissingen in organisatie en uitvoering in 't algemeen verkleinen.
- De snelle verspreiding van de beleving onmacht te weten machteloosheid, kan je als epidemie opvatten. Die gevoelens verspreiden zich snel onder de mensen. Dus het activeren van de gemeenschap, zoals al eerder in dit boekje beschreven, kan helpen daadkracht, hoop en vertrouwen te ontwikkelen.
- Het is belangrijk dat iedere woon-, leef- of werkeenheid van te voren goede informatie kan krijgen over: hoe te handelen in geval van (belevings-) epidemieën en vooral ook over wat men preventief kan doen.

Mensen kunnen zich dus bewust worden van wat zij zelf kunnen doen. Ook hoe ze met elkaar tot de juiste besluitvorming komen. Dat kan de uitbreiding van de ramp verminderen.

Gericht werken op wat voor elke leefeenheid noodzakelijk is, dient in grote lijnen voorbereid te worden, zowel op regeeringsniveau, als vanuit complementaire zijde, omdat met name hier veel krachten een rol spelen, die invloed hebben op het immuunsysteem.

Voor **versterking en instandhouding van het immuunsysteem** is het belangrijk dat men zich ervan bewust is hoe nodig het is om emotioneel en lichamelijk te proberen in balans te blijven! Dit om niet onnodig vatbaar te zijn.



6. Verdeling van voedsel en water

Uiteraard is goed en gezond eten en voldoende schoon drinkwater drinken een belangrijke voorwaarde voor het in stand houden van een stevig immuun systeem.

In geval van een calamiteit kan er een groot tekort aan goede voedingsstoffen en schoon water ontstaan. Dit door het verloren gaan van gewassen, ook door storingen in de productie en het transport van voedsel. Dat houdt in, dat het verstandig is een voorraad voedsel en schoon water aan te leggen zoals ook in het Rode boekje no.1;2 en3 werd vermeld.

Tevens is het van belang, dat een leefgemeenschap op de hoogte is van waar in hun buurt voedsel en water te verkrijgen is en ook welk voedsel.

Er is bij de overheid een verschuiving gaande van voedsel veiligheid naar voedsel zekerheid. Toch zal de overheid niet alles voor de mensen kunnen regelen.

Buurtgemeenschappen kunnen, mogelijk onder leiding van de gemeente of een deelgemeente, gaan inventariseren waar voedsel wordt geproduceerd en ook wat voor voedsel. Op het platteland is meer bij boeren en tuinders te verkrijgen dan in de stad uiteraard, wat betekent dat stedelingen meer voorraad aan moeten leggen van houdbaar voedsel en van flessen schoon water.

Tips:

- Ga na hoe de voedselproductie in de omgeving eruit ziet. Waar zijn bedrijven die voedsel produceren die bij uitstek van belang zijn voor overleving. Zijn er ook schoon water depots?
- Gemeenten en particuliere huishoudens kunnen meer eetbare planten en vruchtdragende bomen/struiken aanplanten, of in potten kweken. Zoals snel groeiende kiemgroenten (zie ook het Rode boekje no 1;3).
- **"Eerlijk zullen we alles delen"** is heel moeilijk in geval van honger, dorst en angst voor dorst en hongerlijden. Toch zal dat uiteindelijk het meeste effect opleveren. Harmonie en naastenliefde is ook "voedend".
- Inventarisatie van de levensbehoeftes van de buurtgemeenschap, waarbij rekening wordt gehouden met de zwakkeren.

- **Preventief** kan men zich verdiepen in: **Transition Town movement** (zie uitleg hierna).
- Een mooi en belangrijk initiatief en voorbeeld om te volgen kan men vinden op de website van **Gezonde Gronden** (zie uitleg hierna).

Het Transition Towns concept (TT)

Het Transition Towns (TT)-concept gaat over oplossingen en laat zien hoe je die zelf organiseert. Het doet een beroep op de eigen inzichten, wijsheid, creativiteit en ervaringen van gewone mensen. Kortom: Transition Towns zijn gebaseerd op de kracht van de lokale gemeenschap.

De TT-initiatieven hebben een ambitieus doel: je eigen stad, wijk, dorp of streek voorbereiden op de combinatie van een permanente oliecrisis (Peak Oil) en de klimaatcrisis. De noodzaak dus tot omschakeling naar een economie die niet afhankelijk is van fossiele brandstoffen. En dat kan!

www.transitiontowns.nl

Aanpak met hoofd, hart en handen

Gezonde Gronden maakt mogelijk dat burgers uit de zuidwesthoek van de Randstad in de nabije toekomst uit hun eigen stad en regio kunnen eten van gezonde grond. Een gezonde bodem geeft gezonde planten, gezonde dieren en ook gezonde mensen. Gezonde Gronden vlecht een levend netwerk van betrokken burgers, boeren en ondernemers tot een regionale groene economie.

Gezonde Gronden verbindt stad en platteland, geeft voorlichting, instructie en advies hoe:

- Gezond voedsel te produceren/consumeren in stad en ommelanden.
- Boeren te behouden voor de Randstad.

- Boeren te steunen die met hun bedrijf willen omschakelen naar een gezonde bodem.
- Voedselzekerheid en zelfredzaamheid van burgers te bevorderen.
- Het Groene Hart te behouden voor ons en onze kinderen.

www.gezondegronden.nl

7. Elkaar ondersteunende handelingen en oefening

Rugwrijvingen

Als men met meerderen in een gespannen situatie zit, ook wanneer men met elkaar op moet lopen of bewegen naar nieuwe plaatsen toe, is het belangrijk om als dat kan regelmatig stil te staan en elkaar rugwrijvingen te geven.

Wie rugwrijvingen ontvangt, zal zich minder gespannen gedragen en zich gesteund weten door de ander. Dit kan dan beurtelings gedaan worden. Een kosteloos advies, dat iedereen kan doen.

Het kan ook heel helpend zijn om met elkaar te neuriën (zomaar wat er aan tonen in je opkomt of melodieën die positieve gevoelens oproepen), elkaar vast te houden, te wiegen.

Verhalen vertellen, samen zingen

- Samen zingen en elkaar verhalen vertellen kan natuurlijk zowel in rustmomenten, voor het slapen gaan, als tijdens lopen en rijden.
- Zowel volwassenen als kinderen komen daardoor meer tot rust.
- De verhalen en zang kunnen o.a. gevoelens oproepen van liefde, vertrouwen, hoop, rust, overgave aan het hier en nu. Kunnen ontspannen en positieve gevoelens oproepen van verbondenheid, geborgenheid en hoop.
- Voor gelovigen is het zingen van de hun bekende religieuze liederen een bron van hoop, vertrouwen, overgave en liefde. Respect daarvoor vanuit de groeps- en lotgenoten is van groot belang!

Naamsoefening

De naamsoefening, reeds genoemd in het Rode boekje no 1, dient ertoe om je na een schokkende ervaring weer meer in je eigen identiteit terug te brengen. Te voelen wie je ook al weer bent. Je eigen kracht weer te gaan ervaren en je weer veerkrachtiger te gaan voelen.

Als iedereen in een groep dat doet, kan je beter als individu binnen de groep functioneren. Je kunt dan ook een authentieke gesprekspartner zijn. Als je dat niet doet, geef je soms anderen meer ruimte dan ze verdienen, of je neemt ongecontroleerd zelf teveel ruimte in. Als je een goed functionerende gemeenschap wilt opbouwen in crisistijd, is het belangrijk dat ieder oprecht spreekt vanuit eigen kunnen. Overal waar je jezelf te weinig neerzet, of te overdreven, doe je de gemeenschap tekort.

Daarbij ontstaan er, als mensen niet hun eigen gevoel van een natuurlijk, authentiek "Ik " hebben, ongelooflijk veel projecties naar elkaar (je zegt van een ander wat je zelf bent of ervaart, of veronderstelt, zonder de basis daarvoor te checken). Dat kan een gemeenschap totaal onderuit halen.

Zie voor meer verdieping van de oefening en meer verdergaande uitleg het Lila boekje no 7;8.

8. Soorten rampen

Natuurrampen

Een natuurramp heeft ook gevolgen op de lange duur. Saamhorigheid is daarom langdurig aan de orde. Het lost zich niet zomaar op.

Een bewustzijn dat de problemen samen aangepakt moeten worden, is noodzakelijk om te overleven.

Voorbeeld: tegen elkaar aan gaan zitten bij kou met te weinig kleren. Beurtelings moet ieder in het midden kunnen zijn, want de ramp is te onverwachts, je hebt niet genoeg kleren aan en bij je.

Als al het voedsel wat er is, is aangetast, of onbereikbaar is, zal je met de weinige voorraad die er is alles moeten delen, omdat de oogsten verloren zijn gegaan bijvoorbeeld, of omdat vervoer ontbreekt. Als verbindingroutes geblokkeerd zijn voor aanvoer van voedsel, kan men slechts in gezamenlijkheid nieuwe verbindingswegen creëren. Cohesie is de leidraad hiervoor. Hier valt niets te vergelden, slechts te aanvaarden en in deemoed een nieuwe weg te creëren om er met elkaar het beste van te maken.

Een ramp als gevolg van menselijk falen

Wanneer men een persoon of personen verdenkt van het opzettelijk in gebreke gebleven zijn, dan wil men deze persoon symbolisch aan de schandpaal nagelen. Dit neemt veel energie weg van de overlevingsdrang van de groep als geheel. Men is dan bezig met woede, wrok, praten over de schuldige, tegen acties, enz.

Tevens verlegt het de grenzen van de integriteit van mensen, dat gevolgen heeft in allerlei zaken:

- Eerlijke verdeling van voedselrantsoenering komt in het gedrang.
- Het uitbesteden van zorg naar dat wat nodig is in algemene en specifieke zin, wordt gerelateerd aan wat machthebbers verkiezen en beslissen.

Macht corrumpeert!

- Wie zich ertoe laat verleiden vanuit een haast niet te bedwingen vergeldingsdrang te ageren en destructief gedrag te vertonen, kan zichzelf daarna haast niet meer inhouden. Het is daarom belangrijk ons bewust te zijn van het feit dat als vergelding tot de eerste daden behoort bij de aanvang van een calamiteit, sporen daarvan nog lang na zullen klinken in alles wat daarna gebeurt.

Wanneer personen spijt betuigen gezien hun tijdelijke onoplettende gedrag, kan men ze beter menselijkerwijs begrijpen.

Het is belangrijk dat sociale leiders, die opstaan op de momenten dat deze personen faalden, in staat zijn om deze personen positief te ondersteunen door hun kwetsbaarheid als gevolg van hun falen uit te leggen aan gedupeerden en slachtoffers. Dan kan men oproer vaak in de kiem smoren.

Samen naar oplossingen zoeken reguleert de boze en verdrietige energie.

(Voorbeeld: als iemand zich echt kwetsbaar kan uitdrukken, herinnert iedereen zich dat hij ooit zelf ook kwetsbaar was en godzijdank niet deze consequenties hoefde te dragen.)

Een ramp als gevolg van een terroristische aanslag

Bij terroristische aanslagen is de psychologische aangeslagenheid vele malen groter dan bij de voorgaande thematieken. Dieper gelegen ervaart men dat de maatschappij, die men wenst en nodig heeft, niet bestaat en dat men zich vaak

een rad voor de ogen heeft gedraaid. Als gevolg daarvan worden nare menselijke trekken uitvergroot ervaren.

Prikkelbaarheid neemt buitensporig toe. Dit creëert onrust omdat men zich niet kán en/of wíl inleven in het gedrag van de terrorist en deze niet kan zien als één van ons.

Hiermee wordt de mogelijkheid tot open staan voor elkaar van groepsleden onderling indirect onbewust gestagneerd, juist terwijl dit nodig is voor heling van hetgeen is aangedaan.

Uitleg: Wie de ander schuwt, schuwt uiteindelijk zichzelf.

Als jij je gevoel afsluit voor de daders, sta je ook niet meer zo open voor anderen. Je bent dan alleen bezig met je eigen woede, ontzetting en verdriet.

Sommigen willen zich alleen maar terugtrekken.

Begeleiding bestaat er daarom uit juist dit onderlinge openstaan voor elkaar weer te vergroten.

Alle adviezen die de ontremmingen verminderen en mensen helpen om weer meer nabijheid te zoeken, verbeteren de condities waarbinnen het trauma hersteld kan worden.

Zoals gaan liggen in de armen van een dierbare; troostende woorden spreken; elkaar wiegen; zingen voor kinderen bevorderen; langdurig kijken naar het schone in de natuur, zoals een mooie bloemkern in je opnemen. Overgave aan de weidsheid van de hemel en zich daarmee laten omspannen, zijn voorwaarden om te komen tot herstel van hetgeen is aangedaan.

Het besef van een Hogere Wil kan helpen om het gevoel van onrechtvaardigheid, een geschoktheid tot in de basis van het bestaan, te herstellen.

9. Bijlage Impact



Landelijk kennis & adviescentrum
psychosociale zorg na rampen

Belangrijke informatie!

website: impact-kenniscentrum.nl

De complementaire zorg wil aanvullend zijn op deze organisatie.

Doel

Impact heeft tot doel het bevorderen van kwalitatief hoogwaardige en adequaat georganiseerde psychosociale zorg na rampen.

Tot het takenpakket van Impact horen het bundelen van ervaring en wetenschappelijke kennis, het inzichtelijk maken en beschikbaar stellen hiervan voor uiteenlopende doelgroepen en het bevorderen van samenwerking tussen betrokken partijen.

Advies

Impact adviseert op het gebied van inhoud en organisatie van psychosociale zorg na rampen.

Impact geeft incidenteel advies als reactie op bijvoorbeeld een telefonische vraag of via de 'stel een vraag functie' linksboven in de website.

Andere adviezen hebben een meer uitgebreid karakter en worden in een traject met de adviesvrager besproken, resulterend in een schriftelijk advies.