

www.vlierhof.nl/zorgboerderij/index.htm NB: **Kosten** voor begeleiding en verblijf worden door de AWBZ vergoed. Je moet dan een indicatie hebben van het RIO (Regionaal Indicatie Orgaan) voor activerende en/of ondersteunende begeleiding. Ook met een PGB (persoons gebonden budget) kun je bij ons terecht.

www.vlierhof.nl **leefgemeenschap** NB: Voor **vrijwilligers** is het verblijf en het eten gratis. **VAKANTIE??!!**

INHOUD: p1: de zorgboerderij; de leefgemeenschap met bewoners+(tijdelijke) vrijwilligers, **p2:** Vlierhof: a. ruimtelijke indeling), b. visie, **p3:** c. doelstellingen, d. beleid; het forum; **p4:** vervolg; **p5:** agenda; **p6:** oproep, praktijk, Annelies Albers.

www.vlierhof.nl/zorgboerderij/index.htm **Zorgboerderij de Vlierhof.**

Eén van de doelstellingen van de Vlierhof is een bijdrage leveren aan de ontplooiing van mensen. In het kader hiervan wil de Vlierhof graag naast bewoners en vrijwilligers ook plaats bieden aan mensen met een zorgvraag. Uitgangspunt voor de zorgboerderij is dat het een warme veilige plek is waar mensen zich thuis voelen. Een plek waar veel te ontdekken en te leren valt. Waar je je op eigen wijze en in eigen tempo kunt ontwikkelen en/of een zinvolle en plezierige dagbesteding vindt. Waar naast aandacht voor het werk ook aandacht is voor elkaar en respect en ruimte voor ieders individuele behoeften.

Op de Vlierhof is er veel te doen. In de moestuin en boomgaard: spitten, zaaien, wieden, snoeien ed. In het najaar is er het invriezen of wekken van groenten, het maken van jam, siropen, sappen, groentetaarten ed. In het huis is er de zorg voor het huishouden, reparatie en onderhoudswerkzaamheden. Er is afhankelijk van het seizoen veel werk op het land, zoals bomen planten en verplanten, maaien en hooien, houtwallen opbouwen en onderhouden. Er is een aanvang gemaakt met een ecologisch tuinbouwbedrijf. Wat betreft dieren zijn er nu kippen, schapen en poezen, in de toekomst hopen we uit te breiden met ander kleinvee. In de ambachtelijke sfeer kunnen er dingen worden gemaakt of gerepareerd, met name in de houtbewerking. Ook zijn er naast de verbouwing van het huis en bijgebouwen kleinschalige bouwactiviteiten: we zijn bezig een kinderhut te bouwen van leem en riet, er zijn plannen voor kinderspeeltoestellen en een sauna.

Naast de bovenstaande activiteiten is er ook de mogelijkheid creatief of ambachtelijk bezig te zijn, zoals o.a. boetseren, pottenbakken, tekenen of schilderen.

Wanneer: We bieden een dagprogramma aan van 10.00 tot 17.00 uur, 3 dagen in de week: dinsdag tot en met donderdag. Mensen die van ver komen kunnen blijven overnachten

Voor wie: Iedereen met een zorgvraag en die denkt dat de Vlierhof voor hem of haar wat kan betekenen is welkom. We denken aan mensen met *burn-out*, mensen met een psychiatrische achtergrond, mensen die zijn vastgelopen in het arbeidsproces en langdurig werklozen.

In een persoonlijk gesprek en een proefperiode kunnen we kijken of het 'klikt', en de Vlierhof aan je behoefte en wensen voldoet. Mocht dat zo zijn dan maken we een contract voor een bepaalde tijd.

Kosten: Kosten voor begeleiding en verblijf worden door de AWBZ vergoed. Je moet dan een indicatie hebben van het RIO (Regionaal Indicatie Orgaan) voor activerende en/of ondersteunende begeleiding. Ook met een PGB (persoons gebonden budget) kun je bij ons terecht.

Aanmelding: Als je belangstelling hebt voor de zorgboerderij kun je ons bellen: 00 49 2821 970242 (de Vlierhof), 06 2816 3554 (Caroline), of mailen: annelies@vlierhof.nl of schrijven: Postbus 33, 6566ZG in Millingen a/d Rijn. We kunnen dan meer informatie geven, en/of een afspraak maken om bij ons langs te komen. Je bent van harte welkom, Caroline.

Vereniging Vlierhof, Kleverstraße 115, 47533 Kleve-Keeken/ Duitsland. Postadres: Postbus 33, 6566 ZG Millingen a/d Rijn.

www.vlierhof.nl (leefgemeenschap) NB: Voor **vrijwilligers** is het verblijf en het eten gratis.

De leefgemeenschap: Hoewel de gemeenschap nog erg klein is, blijkt nu al dat leven in een gemeenschap een levendige aangelegenheid is. Vaak wordt er met 10 tot 15 mensen gegeten, omdat allerlei mensen voor kortere of langere tijd bij ons zijn. We eten vegetarisch, in het huis wordt niet gerookt en we blijven moedig nastreven onze schoenen uit te doen voor we naar binnen gaan.

We dragen de zorg voor het land en de gebouwen, het eten en drinken samen met de mensen, die op dat moment aanwezig zijn. Het spanningsveld tussen enerzijds alleen zijn en zorg dragen voor jezelf en anderzijds deel zijn van het geheel is een voortdurend punt van onderzoek. Dit onderzoek is zowel een individuele aangelegenheid als een aandachtspunt voor de woongroep. Hiermee hangt direct samen de vraag: Hoe wil je wonen? Er zijn mensen, die genoeg nemen met een kamer, anderen hebben meer ruimte nodig. Er zijn mensen, die op het land willen wonen, in een caravan, in een woonwagen, of in een zelfgemaakt huisje. Er is zelfs iemand, die aangegeven heeft een huis in een kas te willen bouwen en de kas als multifunctionele bedrijfsruimte te willen gebruiken. We kijken steeds wat mogelijk is.

Huidige activiteiten woongroep. **1.** Verhuur: We hebben een *caravan*, in de zomer een *tipi* en een *zolderkamer* ter beschikking voor gasten. Deze ruimte is in overleg te huur voor mensen, die tijdelijk bij ons willen verblijven. Daarnaast is er de mogelijkheid te kamperen. We verhuren het terrein voor evenementen en de algemene huiskamer kan na overleg verhuurd worden als groepsruimte. **2.** Zorgboerderij: Op 15 januari 2005 is de zorgboerderij officieel van start gegaan met twee potentiële deelnemers. Vanaf die datum zijn de deuren van de Vlierhof geopend voor deelnemers aan de zorgboerderij en mensen, die op een andere manier met ons samen willen zijn en/of werken. **3.** Het land: wij verbouwen hooi over ca 1,8 ha land. Dit verkopen we in het voorjaar aan mensen uit de omgeving. Theo gaat een biologische tuinderij opzetten.

Tijdelijke bewoners: Er is ook een mogelijkheid voor wat langere tijd bij ons te wonen en mee te werken. Wanneer je behoefte hebt wat langer hier te zijn bel ons dan op. We kunnen overleggen of en hoe dit in jouw geval mogelijk is.

Vrijwilligers gevraagd. De deur van de Vlierhof staat wijd open voor mensen, die het leuk vinden een tijdje met ons mee te werken. Wij hebben de ervaring, dat een groepje vrijwilligers, die voor enige tijd op de Vlierhof is, zowel voor de vrijwilligers als voor ons een vrolijke, inspirerende en verrijkende ervaring kan zijn.

De Vlierhof is een plek, waar veel werk te doen is. Om ons te assisteren met het vele werk hebben wij behoefte aan vrijwilligers. Een vrijwilliger bieden wij verblijf op een mooie plek in een inspirerende en levendige omgeving. We proberen zo veel mogelijk met elkaar te werken, wat het plezier mogelijk verhoogt.

Als je bij ons vrijwilliger wilt zijn is je verblijf en eten gratis. Naast het werk op het land zijn er veel klussen, die te maken hebben van het verbouwen en het onderhouden van de gebouwen. Onder het hoofdje 'agenda' vind je gegevens over de

vrijwilligersweekends die wij houden. Als je zin hebt ons te helpen, neem dan contact op. tel: 0049 2821 970242 of 970246 of mail ons.

VLIERHOF a. ruimtelijke indeling:

De boerderij: De Vlierhof is een historische boerderij (gebouwd circa 1900) gelegen in het gebied wat de Gelderse Poort wordt genoemd. Dit is het gebied waar de Rijn zich door de heuvelruggen van Groesbeek en Elten perst. Het gebied heeft een grote natuurhistorische waarde. De boerderij bestaat uit 3 grote gebouwen (de "DEEL" met woning, de "STAL" en de "SCHUUR" alles gelegen op een prachtig stuk land.

Het land: Wij hebben de beschikking over 2,8 hectare land. De grond is zeer vruchtbaar, en bestaat uit zanderig leem. Vlak onder de vruchtbare grond zit een laag leem die we ook gebruiken voor het bouwen van alle binnenmuren van de boerderij. Naar het westen kijken we naar 10 prachtige populieren die daar staan te bomen met daarnaast een ooievaarsnest bewoond met een echtpaar ooievaars met 3 opgroeiende kinderen. Deze ooievaar zien we vaak eten op ons land, evenals veel hazen, vogels (in de winter brengen duizenden ganzen uit Siberië ons een bezoek), roofvogels, zwaluwen, enz.

Het land gaat als volgt worden gebruikt: * 0,3 ha bestaande bebouwing, parkeerplaats, enz; * 1 ha voor biologisch tuinbouw; een prachtige groenten cirkel en een stuk land vol pompoenen, courgettes, broccoli bestaat al en daarnaast een behoorlijk aantal fruitbomen en niet te vergeten een prachtige notenboom. * 1,5 ha waar wij een lustoord van willen maken. Hier komt de zwemvijver (hij is al gegraven omdat we leem nodig hadden voor de bouw), een kampeerplek, een kinderplek, een plek voor kunst, experimenten, bouwsels (er staan een *tipi* en een strohuisje in aanbouw).

Huidige woning: Hierin bevinden zich de meeste "openbare" ruimten. Op de begane grond: * Een grote gemeenschapsruimte van meer dan 50 vierkante meter met een glazen wand naar het westen met uitzicht op de populieren en de ooievaars, * Een prachtige serre kamer van 25 vierkante meter met terras met uitzicht naar het westen. * Een kantoor, * Een keuken met bijkeuken, * Een met leem gestuukte opkamer met badkamer.

opkamer: Op de eerste verdieping zijn er 3 slaapkamers die op een prachtig groot balkon uitkomen (met uitzicht naar het Westen), een badkamer en een gastenkamertje, wat bijna af is.

slaapkamer, leemstuc. Op de tweede verdieping hebben we de zolder verbouwd tot 2 woon/slaapkamers. Op de gang komt een composttoilet, een douche en een wasgelegenheid.

Deel: De begane grond is momenteel nog een stal met een lemen vloer. Er zijn voorlopig 2 kamers (van stobalen) gebouwd die op het moment worden omgebouwd als werk- en verblijfsruimte voor de zorgboerderij. In de toekomst komen hier de grote ingangshal, een groepsruimte, receptie, kantoren, opslag voor voedsel, en een spoelkeuken. Het plan is om in de toekomst zullen op de eerste verdieping 8 woon/slaapkamers met sanitaire ruimtes voor bewoners te bouwen.

Stal: De begane grond is momenteel nog een stal. Er zijn ideeën hier een grote groepsruimte (tot ca 175 vierkante meter) te maken voor grote evenementen, tevens een 36 graden bad. Inmiddels is hier wel een sanitaire ruimte gereedgekomen met een groepsdouche, een privé douche, en 3 compost toiletten, die vanuit de stal bereikbaar is en ook vanuit het land en door kampeerders gebruikt kan worden.

composttoilet: Op de eerste verdieping zullen een 13-tal slaapkamers voor gasten komen. Op de tweede verdieping zal een zolder die voor veel doeleinden kan worden geschikt gemaakt.

Ruimte tussen stal en deel: Deze ruimte wordt met glas overdekt. Hier komt een eetzaal en een orangerie die voor vele doeleinden geschikt zal zijn.

Schuur: Hier komt een groepsruimte van 50 vierkante meter (met toilet/douche en keukentje), die later geschikt kan worden gemaakt voor winkel of galerie.

Groepsruimte in aanbouw, leemstuc. Tevens zijn hier de werkplaats, een ruimte voor de centrale verwarmingsketel (wat een houtkachel gaat worden) en een werkruimte voor het tuinbouwbedrijf. Aan de ruimte voor de centrale verwarmingsketel wordt op het moment hard gewerkt. We verwachten, dat de verwarming in de loop van de winter in werk gesteld kan worden.

Creatieve en kunstzinnige bouw: Dit zien wij als uitingsvorm van ons streven: Onze verbouwing met leembouw en ecologische verwarmingssystemen van de boerderij, onze stobalenbouw en het bouwen van creatieve/kunstzinnige bouwsels, het denken aan de constructie voor een stiltecentrum en een *olifantengraslabyrint* volgens antiek model.

b. Visie: Wij zijn een gemeenschap in opbouw. Dit betekent, dat wij niet pretenderen de visie nu al volledig geïntegreerd te hebben. We gebruiken de visie als een leidraad volgens welke wij werken en streven.

De Vlierhof is een woonwerkgemeenschap, die zich aansluit bij de visie van de Vereniging Ecodorp en die gestoeld is op de pijlers spiritualiteit, gemeenschapszin en ecologie. In onze gemeenschap wordt een ieder uitgenodigd in samenwerking met anderen zijn eigen talenten te ontwikkelen, contact te maken met zijn essentie en daarmee zijn persoonlijke vrijheid te verwerven. Door verbinding te maken met wie we eigenlijk zijn breekt het besef door van verbondenheid. In verbondenheid ontstaat vaak een hogere intelligentie. Hiervoor is een nieuwe vorm van spiritualiteit nodig.

Het actief willen omzetten van geweld in vrede is een bruikbare leidraad. Het gaat om vrede in jezelf, vrede in de intermenselijke relaties, vrede binnen de gemeenschap, vrede in de verhouding met de dieren en planten, met het land en de aarde. Het herstellen van de verbinding met de kosmos. Het actief bevorderen van vrede in de maatschappij door verwante maatschappelijke initiatieven te steunen dan wel zelf maatschappelijke projecten op te zetten. Als zodanig, heeft een gemeenschap als de onze de potentie een bijdrage te leveren aan het gezond maken van: * Het individu, * Intermenselijke relaties, * Gemeenschap en samenleving, * De aarde.

Gezond maken van het individu: Individuele afstemming op een energiefrequentie, waarbij het leven en werken gezond makend is en niet uitputtend. Ieder lid van de gemeenschap draagt zorg voor zijn eigen welzijn. Het is waarschijnlijk nodig keer op keer opnieuw af te stemmen. Hoe leef ik het beste, zodat ik in contact ben met de levensenergie, met mijn eigen bron. Levensenergie, vitaliteit, seksualiteit in ruimere en engere zin, creativiteit is *Heilungsenergie*. Het in verbinding zijn met deze stroom geeft rust, inspiratie, aansluiting met de organische groeikracht, de mogelijkheid te luisteren naar je eigen innerlijke stem, de mogelijkheid om kwetsbaar te zijn en de kracht daarvan te ervaren. Dan ben je in contact met het leven zelf, met het "zijn". Je bent vrij en er is vrede en liefde.

Gezond maken van intermenselijke relaties: We willen alles doen wat nodig is om de relaties binnen de gemeenschap schoon te houden. Ook de verhouding tussen mannen en vrouwen. Ook daar is de verbinding met de levensenergie het springende punt. Ook hier het motto Transformatie van geweld naar vrede. Onderzoek naar vitaliteit, seksualiteit en intimiteit binnen de gemeenschap. Intimiteit heeft te maken met het laten zien van je kwetsbaarheid en daar in te kunnen ontspannen. Vrede op de wereld kan pas zijn als er vrede is tussen de mensen. Geweld binnen menselijke relaties, (man/vrouw, ouders/kinderen, werkgevers/werknemers) heeft te maken met macht. Met onderdrukking van de ander. We denken niet alleen aan bijv. seksueel misbruik, kindermishandeling, vandalisme, maar ook aan: niet kunnen luisteren, en in plaats daarvan alleen maar je eigen mening poneren. Reageren in plaats van luisteren. Gaan voor je eigen hachje ten koste van een ander. Het idee, dat je mensen hebt, dat mensen, je relatie of je kinderen je bezit zijn. Manipulatie.

Binnen onze gemeenschap willen we oefenen met nieuwe communicatiemiddelen zoals Talkingstick, Forum, Byron Katie, Geweldloze Communicatie, enz. Heling van de intermenselijke relaties vraagt openheid, de bereidheid naar jezelf te kijken en de wens je kwetsbaar op te willen stellen.

Gezond maken van de gemeenschap: Afstemmen op de visie en "het hogere" doel geeft vertrouwen in de organische groei van de gemeenschap. Forum, groepsheling, zo nodig therapie uitwisselen, Ademen, lichaamswerk, meditatie, Trillen. Deelrondes. Werken op het land. Zingen. Kunst en Creativiteit.

Gezond maken van het land, de dieren, de planten en de aarde: Dit principe kan je terugvinden in de manier van leven en consumeren. We eten vegetarisch. We beoefenen biologische tuinbouw. We proberen de boerderij te verbouwen door zoveel mogelijk materialen (leem, stro en wilgentenen) van eigen land of gebruiken zoveel mogelijk gebruikte materialen. Wij bouwen zo veel mogelijk met duurzame materialen. We hebben reeds gescheiden watercircuits. We hebben reeds compost toiletten. Wij zijn nu bezig een centrale verwarmingsketel aan te schaffen die gestookt wordt met hout. We proberen goedkeuring te krijgen voor een *helofietenfilter*. Mogelijk zullen we zonnepanelen en een windmolen hebben. We bouwen reeds multifunctionele bouwsels op het land.

Toelichting: Wij geloven, dat het leven in vanuit vrijheid gevormde gemeenschappen vanaf nu steeds meer congruent is aan de ontwikkelingen, die in onze tijd en onze cultuur aan de hand zijn. De afgelopen eeuwen hebben de mensen vooral hun "individualiteit" ontwikkeld. De geïndividualiseerde mens heeft hiervoor wel een prijs moeten betalen en voelt zich vaak afgescheiden en vervreemd van zijn bron, van de medemensen en van zichzelf. De huidige vormen van gemeenschap voldoen steeds minder. Het gezin is te veel belast, steun van de grootfamilie is op zijn retour. Veel kinderen groeien op in een één-ouder gezin en hebben te weinig of geen opbouwende identificatiefiguren om zich heen. Mensen vereenzamen. De mens is het besef kwijtgeraakt deel te zijn van een groot geheel. Het besef van eenheid met alle mensen, de aarde en de kosmos. Misschien zelfs wel verlies van het besef een te zijn met God. De tijd is aangebroken een weg in te slaan, die leidt van het "IK", naar een nieuwe vorm van "WIJ". Niet een weg van aanpassing en opgeven van de individualiteit, maar een weg van samenzijn vanuit de individualiteit in het besef van eenheid.

c. Doelstellingen (concretisering van de visie): De Vereniging Vlierhof biedt faciliteiten aan een woongroep welke de bovenstaande visie als volgt leeft: **1.** Het scheppen van een cultuur waar een ieder in vrijheid de eigen kwaliteiten volledig kan ontplooiën. De woongroep biedt een breed scala van activiteiten waarin mensen hun mogelijkheden kunnen ontdekken en ontwikkelen; **2.** Het scheppen van (economische) voorwaarden waarbij leden in broederschap in hun persoonlijke behoeften aan voeding, kleding, huisvesting, sociaal contact en geestelijke ontwikkeling kunnen voorzien. De woongroep richt zich met name tot degenen die zelfstandig in het leven staan en op zoek zijn naar persoonlijke groei en bewustwording. Middelen zijn o.m. **a.** Het verhuren van (groeps)ruimten en kamers, het verzorgen van maaltijden, **b.** Het onderhouden van gebouwen, **c.** Het exploiteren van het land (tuinbouw, kamperen), **d.** Het geven van werkbegeleiding en overdracht van kennis en ervaring. **e.** Het geven van therapieën en cursussen. **f.** Het opzetten van (eigen) bedrijven. **3.** Uitgangspunten zijn: een omgeving van zorg en respect, de bereidheid tot een open en eerlijke communicatie en het besef van verbondenheid met mensen en de natuur. **4.** Het uitdragen van deze visie naar de wereld.

d. Beleid (om de doelstellingen te realiseren): * Onze visie te leven met als belangrijke inspiratie bronnen: * De ervaringen die worden opgedaan in de Tamera gemeenschap in Portugal (zie link op de pagina 'links'.) * De uitgangspunten van de Club van Budapest – opgericht door Ervin Laszlo (link naar 'club-of-budapest' en 'planet life university' op pagina 'links') * Het geven van cursussen en groepen op het gebied van vrede, kunst, en het verhogen van bewustzijn. * Het geven van op "zijn" georiënteerde therapieën. Zie onder meer link naar zijn.org op pagina links. * Het ontwikkelen en gebruiken van communicatie technieken zoals: "Uitbeelding forum" (Darstellung forum), Talking stick, * Insight dialog, Geweldloze communicatie, e.d. * Conflicthantering en het oplossen ervan. * Het ontwikkelen van bewustwording v.h. concept driegeleding: dat cultuur (vrijheid) sturend is aan economie (broederschap) en aan rechtsleven (gelijkheid). * Het tot afspraken komen van gemeenschapsleden om samen te leven, te werken en een vorm te vinden om de resultaten van het werken te delen als gelijke mensen. * Het door gemeenschapsleden opzetten van hun eigen bedrijf op de Vlierhof. Dit staat los van eigendomsrechten in de Vlierhof, de Vlierhof zal van iedereen zijn. Dit kan op verschillende manieren verder worden uitgewerkt. * Het onderzoeken van de behoefte aan privacy enerzijds en gemeenschappelijkheid anderzijds * Het open staan voor mogelijkheden die zich aanbieden om activiteiten met mensen aan te gaan met wie we een binding willen aangaan.

Het forum – transparantie en vertrouwen in de gemeenschap: In elke gemeenschap heb je belangrijke interne processen die ervoor bepalend zijn of mensen elkaar kunnen vertrouwen. Deze processen hebben meestal te maken met macht, geld, seksualiteit of liefde. Als deze onderwerpen niet transparant zijn krijg je een hoop speculaties, wantrouwen, zich afzetten etc., die het klimaat ondergronds bepalen.

Transparantie van gedachten, liefdes, structuren van macht en beslissing, de echte bedoelingen, en het onderscheid maken tussen verstandelijke discussie en emotionele processen zijn belangrijke elementen voor de vorming van vertrouwen in gemeenschappen.

Een belangrijke bijdrage hiertoe levert het forum als een kunstzinnige vorm van gesprek, als een podium voor processen in het binnenste van de mens: zijn werkelijke beweegredenen, zijn gevoelens en gedachten. Het bevordert de transparantie, het mededelen, het verhelderen van onopgeloste situaties in het alledaagse leven, en het kan ook gebruikt worden als een katalysator voor de eigen ontwikkeling.

Het forum is een soort exemplarisch onderzoek van 'het fenomeen mens'. Het brengt persoonlijke of maatschappelijke onderwerpen op een menselijk podium van algemene betekenis. Een mens maakt van zichzelf het onderwerp in de zin van een voorbeeld. Hij weet, dat wat hij uit voor velen van toepassing is. Om dit bewustzijn te versterken, kiest men de vorm van een podium of een middelpunt, d.w.z. de 'acteur' staat in het middelpunt en de anderen zijn het publiek. Hij staat vol in de belangstelling, hij krijgt de ruimte om te spreken en te handelen zonder door anderen te worden onderbroken.

Als de 'acteur' klaar is, kunnen anderen optreden en tot uiting brengen wat zij hebben opgemerkt. Op deze manier krijgt de acteur 'feedback'. Hij kan horen wat anderen over hem denken, wat zij aan zijn onderwerp kunnen toevoegen. Ieder mens heeft behoefte aan helderheid om te weten wat anderen van hem denken, aan hem waarderen, wat hen misschien er van weerhoudt om met hem in contact te treden, welke betekenis hij voor anderen heeft. Deze helderheid maakt van hem een sociaal wezen.

Het forum wordt door een forumleider geleid. Zijn taak is het, de presentatie zo te begeleiden dat het algemene karakter ervan duidelijk wordt en daardoor een leerproces voor alle deelnemers wordt mogelijk gemaakt. Hij mag ingrijpen, ook rustig een keer de 'acteur' in verwarring brengen, onderbreken of van zijn rechte pad afbrengen als hij zich te zeer uit gewoonte beweegt. Het is zinloos iemand eindeloos te laten praten als het langdradig of oninteressant is. Transparantie betekent in dit geval het aan hem laten weten in plaats van 'trouw' te luisteren en hem vervelend vinden. In de meeste gevallen zal hij dankbaarder zijn voor een onderbreking dan dat men hem zonder interesse verder laat praten.

Hoe beter je bekend bent met je eigen structuren hoe sneller je ze bij anderen kunt waarnemen en ondersteunend ingrijpen. Een grootst mogelijk bewustzijn over de eigen emotionele achtergronden, de eigenlijke gedachten en gevoelens zijn de kwalificatie van een forumleiding.

Het forum gaat over authenticiteit, leven, waarheid –over alles wat gezien wil worden buiten hoffelijkheid en alledaagse houdingen van 'doen alsof'. Wij zijn zo gewend aan dit 'doen alsof', dat wij vaak zelf geloven dat wij droevig zijn of gelukkig, ook al zijn wij het niet. Wij lachen waar wij zouden kunnen huilen, wij stoten juist die mensen af die wij het meest begeren, wij zeggen ja waar wij nee bedoelen en omgekeerd.

Om er achter te komen wat er in je binnenste echt speelt, kun je in het forum bij wijze van proef andere posities innemen en bekijken hoe dat voelt. Vaak is een energetische verandering noodzakelijk, om een gedachte van binnen uit te laten komen, zodat hij ook het lijf en de mens in zijn geheel raakt. In het forum kan men deze flexibiliteit en lichtheid oefenen, ook wat betreft de omgang met je eigen emoties. Je speelt verschillende rollen en mogelijke houdingen. Hierbij kan bijv. blijken dat achter het woedend zijn op iemand juist de wens naar meer contact staat. Als je contact kunt maken met deze wens en er uitdrukking aan kan geven, dan verdwijnt de woede vanzelf wel.

Dit door'spelen' van verschillende gedragsmogelijkheden en het uitbeelden van emotionele processen door te acteren helpt de identificatie te doorbreken. De manier waarop ik op dit moment denk en reageer is een mogelijkheid onder velen, De identificatie te doorbreken betekent een innerlijk standpunt van observatie te hebben dat in verbinding staat met een hogere manier van zien.

Deze is niet geïdentificeerd, niet verbonden met schijnbaar zo belangrijke en noodzakelijke plannen, behoeftes, angsten of berekeningen van dit ene moment. Daardoor bereik je vanuit dit standpunt een gedragsmogelijkheid die lichter is en speelser dan de alledaagse. De ervaringen uit het verleden worden niet op de toekomst geprojecteerd, de oriëntering gaat uit van de capaciteiten van het niet aan een ego gebonden wezen. Wij worden in contact gebracht met onze kern, onze binnenste waarheid, de pure uitdrukking van ons leven.

Op het toneel van het forum draait het om waarheid. Met waarheid wordt niets moreels bedoeld, veeleer dat wat naar boven komt als je naar binnen luistert en mensen vertrouwt, als het niet meer nodig is om façades staande te houden. Wat je dan te zien krijgt is niet altijd prettig. Juist in het begin van het forum komt vaak wat onderdrukt is en verborgen aan het licht.

Maar een goed forum zal de schaduwkanten van de mens zo naar voren weten te halen dat allen ervan genieten. Angst, concurrentie, jaloezie of kwaadheid kunnen beter geacteerd op het toneel verschijnen dan ondergronds de sfeer verpesten.

De weg naar sociaal bewustzijn, deelneming en contact maakt een innerlijk proces van verandering noodzakelijk. Wat betekent proces van verandering? – Het betekent dat liefde en haat uit hun wederzijdse omhelzing worden losgemaakt; dat je niet meer bang bent waar je zou moeten vechten, je niet meer geremd voelt waar je je zou willen overgeven; dat je geen glimlach forceert waar je zou willen huilen of gillen; dat je leert verschil maken tussen liefde en behoefte aan steun, tussen een ja van het hart en een ja uit angst om afgewezen te worden; dat je je vriendin van je moeder weet te onderscheiden en je vriend van je vader, je eigen behoeftigheid niet meer met naastenliefde verwisselt, de woede over een persoonlijke gekwetstheid niet met de woede over de vernietigers van het leven en de eigen lafheid niet met de hoffelijkheid of tolerantie...

(Aufbruch zur neuen Kultur, Dieter Duhm, 1984).

Het forum is een school van de wereld, onderzoek van het leven. Menigeen is verbaasd over wat hij zegt als hij een keer terecht is gekomen in een bevrijdende stroom van woorden. Aan zichzelf en aan anderen leert hij verbazingwekkends over het fenomeen mens, -zijn schoonheid, grootsheid, zijn dwalingen en zijn macht. Hij ervaart de weerspiegeling van de geschiedenis van de mensheid aan afzonderlijke personen. Zij heeft een groot menselijk weten en een hoge sociale competentie. Gelijktijdig maakt zij deel uit van deze groep, die de rol van leiding van het forum op zich heeft genomen. Zij is een soort van medium dat energieën, thema's en processen bundelt, en richting en vorm geeft. Zij heeft geen antwoorden en oplossingen, maar focuseert, vraagt of spiegelt de 'acteur' met wat zij waarneemt. Het is belangrijk dat allen haar van tevoren het vertrouwen schenken en haar voorstellen in het spel opvolgen. De leiding kan haar rol alleen maar spelen als deze volledig aan haar wordt overgedragen, en de 'acteurs' niet in discussie gaan, innerlijk of daadwerkelijk. Toch staat zij niet boven de groep, zij is een deel van de gemeenschap en kan bekritiseerd worden. Als er vragen zijn of kritiek aan de leiding, is het zinvol deze in een nagesprek van het forum te formuleren, maar niet tijdens het forum. Als de forumleiding het vertrouwen heeft van de groep, dan ontstaat een hoge energie, die het mogelijk maakt gewoonten te doorbreken en een coöperatief en creatief spel te laten ontstaan.

Het forum is niet in de eerste plaats bedoeld om oplossingen voor vraagstukken te vinden. Het gaat eerder om het zichtbaar maken van het wezenlijke, om te zien wat er is. Zien is liefhebben; je ziet het wezen, een wezenlijk moment van een mens en voelt liefde – op een ander niveau dan persoonlijke sympathie.

Het ideaal van het forum is, de schoonheid van de mens, zijn grotere gestalte, zijn 'doelgestalte' naar voren te brengen. Vaak gaat het ook om het sorteren van verschillende factoren en gevoelens die een situatie beïnvloeden. De oplossing van het thema ligt dan veeleer in het loslaten – in het begrijpen en loslaten van een gehecht zijn. Dit loslaten gebeurt nooit rechtlijnig, maar op speelse omwegen, die soms van het thema weg lijken te leiden.

Het forum beoogt een verhoging van energie, levendigheid, uitdrukking van leven. Als deze verhoging van energie lukt, dan bereik je lichamelijk en psychisch een verandering van perspectief, een nieuwe uitgangspositie van waaruit een oplossing van het thema kan plaats vinden. In deze zin doelt het forum op de verandering en bevrijding in het moment.

Bovendien is het forum een plaats waar de waarden van een gemeenschap worden gevormd. Hier ontstaan de manieren van met elkaar omgaan, waarden en oriëntatie van de gemeenschap. Het forum heeft de behoefte aan een gemeenschappelijke geestelijke basis van de deelnemers en overeenstemming over de richting van persoonlijke en gemeenschappelijke ontwikkeling.

Al kan in het forum een directe energetische verandering of verheldering worden bereikt, zo is het toch vaak maar een impuls, een zichtbaar maken van het thema – en de verandering moet iedereen zelf willen en bewerkstelligen. Hiervoor is besef nodig en meestal een beslissing (werken aan de eigen geloofsovertuigingen, wereldbeeld, nieuwe ervaringen en mogelijkheden van gedrag in het dagelijks leven).

Om te voorkomen dat het forum gebruikt wordt als een soort vuilnisbelt voor onverteerde emoties, is het noodzakelijk dat de begeleiding persoonlijke en gemeenschappelijke waarden bewaakt, waardoor een maatstaf gegeven is voor welke richting wel en welke niet wenselijk is. De opbouw van een nieuw samenspel in leven en liefde is noodzakelijk, van een cultuur van waarheid.

Het forum is geen neutrale vorm van modereren – het heeft een doelstelling: namelijk weg te leiden van het navelstaren en toe naar verbondenheid met andere mensen, naar deelneming en verantwoordelijkheid. Aan de basis ligt een mensbeeld, waarin de mens zich niet alleen maar identificeert met zijn momentele materiele en biografische werkelijkheid, maar d.m.v. een spirituele vorm van leven weer in verbinding komt met zijn eigen innerlijk en universeel weten.

AGENDA:

Satsang met Ad Oostendorp op de Vlierhof!! Via het emailadres voor reacties kun je nadere informatie over deze bijeenkomsten krijgen. Tijd van 10³⁰-12³⁰. Bijdrage: €7,50. Opgave vooraf mag, moet niet: aan Annelies Albers 06 40013700. Hoe kom ik er? De boerderij ligt op 18 km afstand over de weg van het station van Nijmegen.

Met de bus vanaf Nijmegen station: lijn 80/82 (meest rechtse perron) richting Millingen. Uitstappen aan de terminus (grens). 2,1 Km lopen langs dezelfde weg. Het 2e huis rechts na het gemeentebordje van Keeken is de vlierhof.

Een telefoontje naar GSM 06-55391430 (Anutosh) kan wonderen verrichten.

Volle Maan vieringen. We bouwen een vuur en maken muziek, improvisatie, dansen en zingen. Een feest voor buiten of bij slecht weer binnen. Je eigen bijdrage is welkom. Neem je djembe of trommel of andere instrumenten en wat lekkers mee.

Wanneer: Rond volle maan op zaterdagavonden. Tijd: van 19.45 – 22.30 uur. Plaats: De Vlierhof. Bijdrage: vanaf €5,-

Voor opgave en data bel: Annelies Albers, 06 40013700, e-mail: anneliesalbers@planet.nl, De Vlierhof: 049 2821 970242.

Vrijwilligersweekends. In principe iedere maand organiseert de Vlierhof een vrijwilligersweekend. Onze vrijwilligersweekends zijn een mooie gelegenheid om het reilen en zeilen van de Vlierhof mee te maken. En natuurlijk om een gezamenlijk project aan te pakken. We starten de vrijwilligersweekend op vrijdagavond om 20.00 uur met een kennismaking. Wil je eerder komen of mee eten (€6.) laat het dan even weten. De weekenden eindigen zondagmiddag om ongeveer 17.00 uur.

Data vrijwilligersweekend en/of kennismaking met de Vlierhof: 10,11,12 maart; 21,22,23 april; 9,10,11 juni; 21,22,23 juli; 1,2,3 september; 13,14,15 oktober; 24,25,26 november 2006. Meenemen: onderlaken, sloop en zo mogelijk slaapzak. Graag van te voren opgeven.

festival op de Vlierhof van 20-24 juli 2006.

Samen... Zoals je ziet gaan we dit jaar in juli weer een festival organiseren op de Vlierhof. Het wordt weer een feest voor en door de deelnemers. Als je belangstelling hebt om een workshop of iets dergelijks te geven, meldt je dan alsjeblieft aan voor 1 juni. We nodigen iedereen uit om mee te genieten van onze plek, de ruimte, het aanbod dat er ongetwijfeld weer is en de mensen. Als je als vrijwilliger wilt komen meewerken kun je wat van je leefkosten terugverdienen door middel van bonnetjes. Hou de website in de gaten voor het laatste nieuws. Het wordt een kampeerweekend, met heel beperkte mogelijkheden om in een kamer of op een slaapzaaltje te slapen. Neem dus je tentje, je kookspulletjes en bord en bestek en een theedoek. Vanaf donderdagmiddag 14.00 kun je aankomen. Het programma begint die avond met een kampvuur en muziek maken. Neem je instrument mee, als je dat hebt. We hopen je in juli op de Vlierhof te kunnen verwelkomen!

Programma onder voorbehoud: Er zal geregeld een kampvuur aangehouden worden. De visie van de Vlierhof, door de Vlierhofbewoners. Saturday Nigth Party, o.a. dansen met DJ Ron. Elke ochtend zitten met Anutosh. Diverse Osho meditatie staan op het programma. Massage met Tarunai, 'the Work' van Byron Katie met Annelies of Tarunai. Video programma `s met Prembuddha met satsangs enz.

Kinderprogramma: Er is nog niemand die dit coördineert, maar In samenwerking met de ouders kunnen er voor de kinderen activiteiten worden opgezet.

Café en restaurant: We gaan deze keer geen maaltijden serveren maar willen wel een cafeetje openen waar thee, koffie, koek, hapjes, drankjes en soep kunnen worden gekocht. Er zal ook een winkeltje zijn met allerlei biologische producten en verse biologische groenten van het eigen land. Donderdagavond zal er een maaltijdsoep met salade worden geserveerd voor €7. We willen je verzoeken zelf een bord, bestek, mok en theedoek mee te nemen. Je kunt ook zelf voor je eten zorgen en evt. de groente van het land kopen.

Algemene informatie: Voor het festival vragen we aan iedereen een bijdrage. De entree prijs is per dag € 15. Van donderdag tot en met zondag €60, t/m maandag €65. Voor kinderen geldt: t/m 4 jaar gratis, kinderen t/m 12 jaar alles halve prijs. De

prijs omvat het programma en het kamperen. Het bedrag kun je overmaken op: giro 5212294 t.n.v. P. Grunewald, 6566 ZG Millingen a/d Rijn.

Opgave formulier: Stuur het onderstaande naar: annelies@vlierhof.nl . Of bel Annelies Albers: tel 06 40013700. De Vlierhof: 0049 2821 970242; Kleverstraße 115, 47533, Kleve, Keeken, Duitsland. Of Postbus 33, 6566 ZG, Millingen a.d Rijn.

Ja, ik kom naar het festival en arriveer op

Ja, ik wil graag bijdragen aan het programma van het festival door

Ja, ik wil graag meehelpen als vrijwilliger aan het festival

Naam

Adres

telefoonnummer

emailadres

Waar: Kleverstraße 115, Keeken. De Vlierhof ligt op een prachtige plek aan de Rijn, 2 km. van Millingen aan de Rijn, net over de grens in Duitsland. Er zijn vele wandel- en fietsmogelijkheden. Vanaf Nijmegen is de Vlierhof met de auto in 20 minuten te bereiken. Met busnr 80 is het $\frac{3}{4}$ uur. Na een telefoontje halen we je op.

Lieve mensen,

3 november 2005

De afgelopen maanden volg ik in diverse Amerikaanse nieuwsbrieven en websites de politieke ontwikkelingen daar. De belangrijkste nieuwsbronnen voor mij zijn onder meer: Information Clearing House www.informationclearinghouse.info en die van de Washington post. Het effect op mij is een steeds grotere zorg dat de VS een fascistische staat aan het worden is - beheerst door het grote bedrijfsleven en de rijken (precies zoals in nazi Duitsland en Italië).

Je zou kunnen zeggen: Amerika is ver weg, en waarom zou ik me hierover zorgen maken? Ik vind dat er veel redenen zijn om hierover zorgen te maken, al was het alleen maar dat het er ook steeds meer gaat uitzien dat Amerika er op uit is de hele wereld te willen overheersen. Ook vind ik het zorgwekkend dat ik er niet veel over in de Nederlandse pers lees.

Bijna dagelijks lees ik artikelen die me enorm raken: over samenzwering, onrechtvaardigheid, onderdrukking, zaken die ik nog maar kort geleden niet voor mogelijk zou hebben gehouden. Ik begin steeds meer in te zien hoe naïef ik was. Vandaag lees ik een artikel over een arts in New York die tot 22 jaar gevangenis straf is veroordeeld naar ik begrijp enkel en alleen omdat hij humanitaire hulp heeft gegeven aan Irakese burgers en er sancties zijn als je Irakese burgers probeert te helpen (voor het volledige artikel zie de website die in dit artikel wordt genoemd). Ik schrijf dit omdat dit alles me raakt.

Vlierhof wil een vredesplek creëren. Niet alleen om in vrede te leven, maar ook om bewustzijn te bevorderen wat wij in het Westen kunnen doen om vrede te bevorderen. Ik ben van mening dat rijkdom het grootste probleem is, niet armoede. Ik ben van mening dat het grootste probleem in het Westen ligt. Ik zie wat er gebeurt, en als ik niets zou doen ben ik medeplichtig. Ik zou in contact willen komen met mensen die ondersteunend kunnen zijn om dit grotere bewustzijn te bevorderen, om de positieve krachten te ondersteunen.

Wie helpt?? Anutosh, Forum, Communicatiemethode voor gemeenschappen, omgaan met emoties. Methode ontwikkeld en toegepast o.a. in ecodorp en vredesdorp Tamera, Portugal. (voor een link zie pagina 'links') een ecodorp initiatief dat mede model staat voor de ontwikkeling van de vlierhof.

PRAKTIJK VOOR INDIVIDUELE BEGELEIDING, 'Loving what is'...

Annelies Albers, *Praktijk voor individuele begeleiding* met 'The Work' van Byron Katie, Rebirthing, Astrologie, Reiki; te Zutphen en op de Vlierhof 06 4001 3700, e-mail: anneliesalbers@planet.nl .

THE WORK VAN BYRON KATIE 'loving what is' Vrijheid in actie!

Voor mij is The Work een van de krachtigste en effectiefste manieren om zelfonderzoek te doen. Stressvolle gedachten en de emotionele pijn die daardoor kan worden opgeroepen leer je onderzoeken op de waarheid. The Work leren betekent jezelf een vaardigheid voor je leven aanleren. Oprechte en nuchtere eerlijkheid naar jezelf en anderen kun je leren!

The Work bestaat simpelweg uit vier vragen over een stressvolle gedachte en een omkering. Zodra je inzicht hebt over wat je met jezelf aan het doen bent door de gedachte die spanning oplevert vast te houden, laat de gedachte jou los. De ervaring leert dat situaties hierna vaak vanzelf veranderen!

Rebirthing is een simpele adem techniek. Adem helpt je om op een natuurlijke manier in contact te komen met wat er is: je emoties, je lichaam, je gevoel en met ervaringen uit je vroege jeugd (innerlijk kind). Vanuit dit contact kun je onderzoeken waar je altijd tegenaan loopt. Vooral voor mensen die erg in hun hoofd zitten is dit een praktische manier om in het gevoel te komen. Diepe overtuigingen kun je zo tot de wortel toe onderzoeken en loslaten.

Een astrologisch consult: De duiding van je horoscoop of die van jou en je partner of je kind geven je een helder inzicht in je huidige situatie, in je familiepatronen en in je relaties. Ook jouw kwaliteiten en het werk dat bij je past kunnen je duidelijk worden. Een astrologisch consult duurt minimaal 1 uur; het gesprek wordt voor je opgenomen op een cassettebandje.

Begeleiding voor kinderen / pubers: Een kind dat het moeilijk heeft - op school, thuis, met zichzelf - heeft een wezenlijk vertrouwen nodig in zichzelf en van de volwassenen om zich heen. Kinderen kunnen gemakkelijk contact maken met hun innerlijke kracht en weten. Effectief leren werken met 'The Work' van Byron Katie is daarbij heel ondersteunend, Je kind leert zelferkenning, eigenwaarde en krijgt inzicht, zodat het kan verder groeien in beter contact met zichzelf en met zijn omgeving.

Reiki is een liefdevolle manier om met de handen genezing of verzachting van pijn en stress te brengen. Je kunt je liefde en ondersteuning doorstromen naar jezelf of anderen. Tijdens een individuele begeleidingssessie gebruik ik waar nodig en gewenst Reiki ter ondersteuning.

Over Annelies Albers

Naast veel onderwijservaring heb ik veel ervaring met Astrologie (sinds 1986) Rebirthing (adem) (1987), Reiki (1988), emotioneel lichaamswerk (1990), de cursus in wonderen (sinds 1981), innerlijk kindwerk en intuïtieve training, de helende reis (2001), 'The Work' van Byron Katie (2004). Sinds 1991 heb ik een eigen praktijk waarin ik fulltime werk met mensen.

Mijn uitgangspunt bij het begeleiden van mensen is dat iedereen een innerlijke kracht heeft, van waaruit men weet wat men wezenlijk wil. Om daar contact mee te krijgen, inzicht te verwerven over hoe dingen eigenlijk werken of om je verleden te transformeren heb je soms hulp nodig. Ik werk met respect, liefdevol en ervaringsgericht. Ik ben gecertificeerd rebirther en trainer van The Work.