

## Verlag van de bijeenkomst van café Doodgewoon op 26 maart 2019

**Manieren van afscheid nemen** Sprekers: Patricia van Meerkerk, begeleider bij afscheid en verlies en Karin Fennes, ritueel begeleider en verhalenverteller.



Zo, dat was een interactieve avond! De ongeveer 40 aanwezigen werden door de dames Van Meerkerk en Fennes meegenomen in hun wijze van werken als zij een afscheid begeleiden. Door onderdeel te worden van een ritueel op deze avond konden de aanwezigen ervaren hoe de dames met veel compassie vorm geven aan rituele begeleiding. Karin start met het vertellen van een verhaal over een vrouw die terugkijkt op alles wat ze met haar hartsvriendin heeft beleefd. Nu zij is gestorven beschrijft ze met pijn in haar hart wat ze allemaal nog meer samen hadden kunnen meemaken en wat zij heeft nagelaten. We worden meegezogen in het verhaal en vervolgens delen we met onze buurvrouw/ buurman in de zaal bij de Wilde Pieters wat afscheid voor ons betekent. Zo delen we vaker deze avond gevoelens en gedachten met onze tafelgenoten.

### Inleiding

Afscheid nemen hoort bij het leven. Het is normaal; we kennen vele momenten van afscheid nemen in het leven. Zowel in het groot als in het klein. We veranderen van baan, we verhuizen, we laten vrienden los, we laten zelfs iedere dag die voorbijgaat los. Afscheid nemen gaat soms met klein maar ook met groot verdriet gepaard. Karin en Patricia benadrukken het belang van afscheid nemen van stervenden en overledenen. Afscheid nemen is onderdeel van het rouwproces: "je dierbare kan in vrede gaan omdat jij de ander vrede geeft". De ervaring leert dat goed afscheid nemen niet alleen belangrijk is voor de zieke/ overledene maar ook voor jou als nabestaande. Als begeleider neem je tijdelijk de regie uit handen, zodat de nabestaanden zich volledig kunnen richten op het afscheid. De uitvaartondernemer zorgt voor de logistiek, terwijl de ritueel begeleider samen met de familie vorm en inhoud geeft aan de uitvaartdienst. Karin en Patricia zijn van mening dat de kring van mensen om de familie heen ook belangrijk is; je verliest een vriendin met wie je al jarenlang je levensverhalen deelt, je buurvrouw met wie je vaak een gesprek hebt over de tuin, je sportmaatje, je collega's van het vrijwilligerswerk; noem maar op. Ook zij rouwen en kunnen tijdens het afscheid ook de verbinding met de overledene ervaren. Afscheid is voor iedereen.

### Rituelen na een overlijden

Het eerste ritueel is de persoonlijke verzorging van de overledene. Ook de opbaring is hier onderdeel van, evenals het sluiten van de kist. Daarnaast geven ritueel begeleiders voorbeelden hoe persoonlijke eigendommen van de overledene symbool gaan staan voor de persoonlijkheid van de overledenen. Hun doel is om samen met de familie eigen rituelen te bedenken.

Patricia noemt een voorbeeld: zonen die over hun moeder vertellen dat ze hield van mooie kleren en deze altijd compleet maakte met mooie sjaaltjes. Moeder bleek een la vol met prachtige sjaaltjes te hebben. Zij maakte een gedicht en vertelde ze hoe de sjaaltjes het karakter van de overledene symboliseerden. Deze mevrouw wist altijd een positief accent te leggen en daarmee het verschil te maken, net als de sjaaltjes. Het ritueel was dat de aanwezigen nu zelf het verschil konden maken

door tijdens de afscheidsdienst een sjaal over de kist te leggen. Als mensen via een ritueel zelf iets doen zijn ze nog bewuster met het afscheid bezig. Het ritueel heeft dan een helende werking. Karin noemt vervolgens haar begeleidingsmoment bij het overlijden van een timmerman. Hij was een gesloten man. Er stonden meerdere eigen gemaakte kasten met laadjes in zijn huis. De familie bedacht samen met Karin om de laadjes uit de kastjes symbolisch te vullen met eigenschappen van de man. Maar er bleven ook laadjes gesloten omdat velen niet wisten wat er in hem omging.

### **Ritueel tijdens de avond**

Deelnemers ervoeren aan de lijve hoe een ritueel in elkaar kan zitten. Karin en Patricia hadden een tafel klaargezet waarop een kandelaar met kaars stond en een klein open kistje in de vorm van een hartje. Wij namen vervolgens een dierbare overledene in gedachten en zochten vanaf een andere tafel een kaartje uit waarop een natuurafbeelding stond die jouw dierbare symboliseerde. Daarna wisselden we verhalen uit: wat had juist deze kaart te vertellen? Het was een levendig gebeuren. Met het aansteken van de kaars werd een tekst uitgesproken. Vervolgens werden we uitgenodigd om ons kaartje allemaal in het kistje te leggen. Afsluitend werd nog een tekst uitgesproken en het kistje gesloten door twee dames uit het publiek. Belangrijk is dat het ritueel een duidelijk begin, een middenstuk en einde moet hebben en dat men er voor zichzelf betekenis aan kan geven.

### **Wat ter tafel kwam naar aanleiding van vragen uit het publiek**

- Rituelen moeten persoonlijk zijn.
- Het is van belang om te vragen wat er in de ander omgaat en dat je aansluit bij waar de ander is. Probeer je daarmee te verbinden. Patricia heeft geleerd dat er nogal eens een communicatiemismatch is tussen de zieke, de stervende mens en de bezoeker. De stervende is vaak bezig met overleven in het nu, terwijl de bezoeker al bezig is met afscheid en de dood.
- Probeer af te stemmen op de behoefte van de zieke; bijvoorbeeld door samen te luisteren naar een mooi muziekstuk.
- Karin is opgegroeid aan het strand. In haar familie lieten ze zand door de handen van de zieke laten glijden en vervolgens in een vaas zodat hij er nog naar kon kijken tijdens zijn sterfbed. Op de begrafenis was ook de vaas aanwezig. Dat was troostend.
- Marinus van den Berg werd aangehaald in een verhaal iemands zoon zoveel zorg had gegeven aan zijn kind en zij had gezegd dat ze zó trots op haar zoon was.
- Door kinderen werd een briefje met een verhalend gedicht in de portemonnee van de moeder gevonden. Ze waren totaal verrast dat moeder dit blijkbaar vaak gelezen had, geien de vele vrouwen. Ook dit briefje werd in een afscheidsritueel gebruikt.
- Het meegeven van klapprooszaadjes aan bezoekers ter herinnering aan hun natuur liefhebbende moeder, dochter, zus, vriendin, maatje
- Nogmaals: sluit aan bij wat er is en wees alert op wat past!
- Aan het eind kwam de vraag wat beide dames heeft bewogen om ritueel begeleider te worden. *Patricia* had minder prettige ervaringen met uitvaartdiensten en daardoor de behoefte om het anders te doen. Ze heeft een diepe wens om mensen iets mee te geven in is zich gespecialiseerd in ritueel begeleiden. *Karin* komt uit de katholieke traditie waar de uitvaartmis een standaard ritueel was. Maar wat als je geen mis wilt? Via de dienst wil zij de overledene eer aandoen en voor de nabestaanden moet de dienst betekenis geven aan het verlies en aan de toekomst. Zij moeten hiermee verder.

### **Tot slot**

Karin eindigt met een verhaal waarbij op Schiphol twee mensen afscheid nemen en tegen elkaar zeggen "ik wens jou genoeg". En dat is een mooie wens: genoeg zon en regen, genoeg om pijn te kunnen dragen, genoeg hallo's om je door het leven te helpen, genoeg van wat jij nodig hebt. Het was een mooie avond.

*Auteur: Greetje Terwisscha van Scheltinga*