



Afscheidsrituelen, juist nu

Random uitvaart zijn nog volop mogelijkheden

Beperkingen in huidige tijd

Waardig afscheid nemen lijkt in deze tijd niet vanzelfsprekend. In de kranten was dagelijks te lezen hoe een afscheid veel aanpassingsvermogen van nabestaanden vraagt. Condoleren door een hand op je hart, anderhalve meter afstand bewaren, niet in groepen samenkomen, dus geen koffietafel na afloop. Op afstand meekijken: geen zoen, geen troostende omhelzing. Het lijkt niet samen te gaan met de behoefte van nabestaanden in deze tijd om elkaar een laatste keer te kunnen knuffelen. Elkaar vast te kunnen houden. De behoefte aan het persoonlijk contact.

Veel nabestaanden kozen de afgelopen tijd al snel voor een sober afscheid dat minimaal troost bood. Volgens deskundigen kan een eenzaam afscheid grote gevolgen hebben voor het rouwproces. Goed afscheid nemen van dierbaren is heel belangrijk, dat is het eerste stadium van zo'n proces (Yvonne van Houdt, verlies- en rouwbegeleider te Maastricht, De Limburger 20 april 2020). Volgens Maarten Eisma, psycholoog RU Groningen (De Correspondent 19 mei 2020) zijn rituelen juist nu ze niet zomaar uitgevoerd kunnen worden, in deze tijd van groot belang voor nabestaanden. Maar hoe doe je dat, nu veel van onze rituelen in conflict lijken te raken met de huidige maatregelen bij een uitvaart? Vragen waar ritueelbegeleiders een antwoord op hebben.

Nieuwe rituelen creëren

Ritueelbegeleiders zijn bij uitstek de vakmensen die kunnen helpen om op een creatieve manier inhoud te geven aan de afscheidsdienst. Opleid om vanuit diverse levensvisies troost en nieuw perspectief te bieden, gaan ze samen met de nabestaanden op zoek naar passende woorden en beeldtaal om recht te doen aan wat de overledene voor hen betekende. *“Moeder was een ster in bakken. Vast ritueel in de familie was het koffie-uurtje op zaterdagochtend om 11:00 uur. Dan stond het mooie gebakservies op tafel en prijkte in het midden een prachtige taart. Elke week een ander recept. Onder het genot van koffie en taart werd er bijgepraat. En elke week was de taart even onderwerp van gesprek (lekkerder dan die van vorige week of niet). Tijdens het afscheid, dat op zaterdag om 11:00 uur plaatsvond, stond de taart centraal als symbool voor de gastvrijheid en de warmte van moeder/oma. Bij aanvang van de ceremonie stond naast de overledene een leeg tafeltje. Gaandeweg werd het tafeltje door de familie gedekt en prijkte de taart pontificaal in het midden. Na afloop kreeg iedereen het recept van de taart mee naar huis. En het werd gestuurd naar de mensen die niet bij het afscheid konden zijn”.*

De kracht van het kleine

Juist nu afscheidsdiensten verplicht in kleine kring worden gehouden, zijn daar ook dingen mogelijk, die met een groot gezelschap niet tot hun recht zouden komen.



“Bij het sterfbed van een meneer draaide zijn familie rustgevende meditatiemuziek. Als hij niet sliep, zat hij er stralend en tevreden bij. Dankbaar voor de bezoeken van vrienden. Dankbaarheid en zijn positieve levenshouding waren herkenbare kwaliteiten waarmee hij anderen inspireerde. Dit thema werd de rode draad in zijn afscheidsdienst. Diezelfde muziek klonk, terwijl alle 30 aanwezigen één voor

één een kaarsje aanstaken en naast zijn kist neerzetten. Een moment van verstillig, dat met 100 mensen niet dezelfde kracht had gehad.”

Rituelen geven houvast, juist nu we elkaar niet fysiek kunnen vasthouden. Ze zorgen voor een gevoel van verbondenheid.

“Enkele maanden voor de ziekenzegening bij een terminale patiënt, had zijn familie een laatste fotoshoot met hem. Allen legden daarbij hun handen op de zieke man, om hem te laten voelen

dat ze er voor hem zouden zijn in deze moeilijke tijd van ziekte en afscheid. Eén van de prachtige foto's werd op een grote ballon geprint. Die ballon met helium zweefde boven het ziekbed van de man als het mooiste bewijs van liefde.

Die uitgestoken handen werden het symbool in het ritueel van de ziekenzegening en bij de uitvaart. Omwille van de verplichte afstand, deden ze bij beide rituelen een handoplegging op afstand. De aanwezigen strekten hun handen uit naar hun overleden vader en opa en naar elkaar. Ondertussen las de ritueelbegeleider een ontroerende tekst over zorgende en troostende handen. Op het rouwprentje prijkte een foto van verstrengelde handen. De handen van de naasten zullen vast en zeker na de uitvaart nog veel wuiven, koken, lekkers langsbrengen, een handkus geven ... als teken van zorg en liefde.”

Tijd nemen voor het afscheid en er echt bij stil staan. Dat begint al vóór de uitvaart.



“Moeder was dol op tuinieren en hield erg van blauwe hortensia's. Ze was bij iedereen geliefd vanwege haar warmte, interesse voor iedereen, zorgzaamheid en liefde. In de viering stond de blauwe hortensia symbool voor het leven van de vrouw. Voor het afscheid schilderde de familie een blauwe hortensia op canvas. Iedereen kreeg de gelegenheid een herinnering te schrijven op

één van de papieren bloemblaadjes. De bloemblaadjes werden met de rouwbrief meegestuurd, zodat ook zij die niet aanwezig konden zijn, hun herinnering konden toesturen. Aan het begin van de dienst werd dit bord met herinneringen door de familie naar binnengedragen en naast de overledene geplaatst, die omringd was door een zee van bloemen. Zo werden alle herinneringen verbonden met de herinneringen van haar gezin en werden ze een bron van troost en inspiratie voor de nabestaanden”.

Niet slechts kerk of crematorium

Er zijn vele mooie, persoonlijke plekken om afscheid te nemen. Het vergt soms wel enige creativiteit, maar wat dacht je van de eigen achtertuin of overdekte terras, dat rustige stukje weiland met die fruitbomen volop in bloei? Het favoriete cafeetje of feestzaal van je dierbare, het gezellige buurthuis, waar je met gemak 1,5 meter afstand kunt houden? Of wat denk je van één van de mooie kasteeltjes in onze regio? Of op het strand, een stukje met schermen afgebakend?

“Een kroegbaas met een groot netwerk was voorheen gastheer en is dat na zijn overlijden nog. De ritueelbegeleider ging voor in de kroeg, inclusief leren schort. De baar met de overledene stond op bierfusten. Alleen de familie was aanwezig. Via livestream waren zijn vrienden en bekenden er toch bij. Zij hadden hun herinneringen op bierviltjes geschreven. Een luid 'ein Prosit' klonk aan het einde. De herdenkingsdienst op een later tijdstip gaat verder in deze sfeer. Met een prentje in de vorm van een bierviltje met het logo en motto van meneer.”

Ritueelbegeleiders richten zich op de inhoud van de viering. Zij werken nauw samen met uitvaartondernemers die met name de praktische en logistieke zaken rondom een overlijden regelen.

Kansen

Eerst een kleine plechtigheid, later een grote herdenkingsdienst. Veel nabestaanden hebben het voornemen om het leven van de overledene in grote kring te herdenken, wanneer er weer bijeenkomsten en horeca mogelijk zijn. Zo'n samenkomst kan meer invulling krijgen dan alleen een toast uitbrengen en herinneringen delen.

Een herdenkingsviering biedt de mogelijkheid om eer te brengen aan het leven van de overledene, gedragen door een gemeenschap. Nu is meer tijd om stil te staan op welke manier men uitdrukking wil geven aan de vreugde en het verdriet rondom het leven en het afscheid van een dierbare. Creatief omgaan met de verandering die men doormaakt is namelijk helend. De ritueelbegeleider is ook in deze periode een vertrouwenspersoon en inspirator, die mensen kan bemoedigen op hun levensweg. Ook hier kan nog steeds gekozen worden voor allerlei grotere of kleinere vormen van herdenken, van een herinneringswandeling tot een concert of een bijeenkomst in stilte en alles daartussenin.

“In een herdenkingsceremonie werd zand sterrenstof, het zinnebeeld voor een dierbare herinnering. In de schittering van dat sterrenstof vonkte de boodschap van de overledene op: 'draag mijn waarden mee'. Dat vond onvoorzien zijn weerklank bij menig mens toen zij uitgenodigd werden om bij het naar buitengaan zand te strooien. De kracht van dit ritueel werd zichtbaar en voelbaar.”

Zo bieden rituelen ook nu krachtige mogelijkheden om op een troostende en waardige manier afscheid te nemen. Zowel voor familieleden dichtbij als vrienden en bekenden op afstand. Ook als de maatregelen versoepelen qua aantal aanwezigen en horeca, zullen er nog steeds beperkingen zijn rondom uitvaarten. Ritueelbegeleiders denken graag mee in mogelijkheden om de gevoelsafstand te verkleinen en de kracht van verbondenheid te vergroten.



Het collectief

Dit artikel kwam tot stand namens een collectief van zes Limburgse ritueelbegeleiders uit zowel Nederland als België. We willen in deze tijd een positief geluid laten horen over wat er wél mogelijk is rondom afscheid nemen. Neem voor meer informatie over dit artikel gerust contact op met één van ons.

Aafke Halma, Roermond

www.aafio-ritueelbegeleiding.nl

Cecile Perry, Roermond

www.cecileperry.com

Iris van Noorden, Roosteren

www.noorderzon-ritueelbegeleiding.nl

Petra Stevens-Voncken, Beek

www.memoires-ritueelbijafscheid.nl

Reinhilde Weytjens, Overpelt

www.serafine-vieringen.be

Vera Daniëls, Zutendaal

www.irisovergangsrитуелен.be

Kijk voor een overzicht van meer ritueelbegeleiders op de website van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders: www.lbvr.nl