

Foto: Lisette de Lange, Stapeltjes Herinneringen

## Waardevol afscheid nemen en zinvol het leven vieren

*de kracht van rituelen in een 1,5 meter samenleving*

Hartverscheurende berichten verschijnen er dagelijks in de media over hoe moeilijk het is om in deze tijd afscheid te nemen van een dierbare die terminaal ziek is, of overleden.

*“Corona belemmert het rouwproces”* stond onlangs nog op de NOS-site. *“Het blijft behelpen met de rituelen”*, schrijven Bart Dirks en Haro Kraak in De Volkskrant van 14 april. *“We zijn rituele wezens, maar in deze crisis kan dat bijna niet”* kopte Trouw afgelopen zaterdag. Het klopt dat we ons opnieuw tot het leven en tot de rituelen moeten verhouden. Maar weet dat het geen behelpen hoeft te zijn, dat je niet in je eentje hoeft aan te klungelen, niks hoeft uit te stellen. Er is namelijk een hele beroepsgroep die met haar kennis, ervaring en creativiteit gewend is om in de meest uiteenlopende omstandigheden vorm en inhoud te geven aan ingrijpende levensmomenten: de ritueelbegeleiders.

Afscheid nemen lijkt zowel voor degene die gaat sterven, als voor nabestaanden een eenzaam proces te worden. De restricties die sinds half maart gelden in onder andere ziekenhuizen, verpleegtehuizen en de uitvaartbranche, maken het lastig om stil te staan bij leven en verlies. Geen knuffel, geen arm om je heen, niet met z'n allen tegelijk bij de uitvaart kunnen zijn, doen veel mensen besluiten om er nu niet zoveel aandacht aan te besteden en het in sommige gevallen zelfs uit te stellen. Terwijl juist het afscheidsritueel zo belangrijk is. Dat kan maar één keer. Over een half jaar zijn de scherpe kantjes ervan af.

### **De kracht van rituelen**

Door uitvaartleiders zijn nieuwe vormen gevonden om nabestaanden toch zoveel mogelijk te betrekken bij een afscheidsceremonie. Stoelen worden verder uit elkaar gezet, de dienst wordt gestreamd via video en een erehaag of drive-in biedt gelegenheid om fysiek tóch nog zo dichtbij mogelijk te komen. Raken deze oplossingen ook de emotionele- en spirituele laag van iemands leven? Passen ze inhoudelijk bij degene waar afscheid van wordt genomen en bij de nabestaanden?

Een persoonlijk ritueel geeft aandacht aan wat iemand heeft gebracht, het laat bewust stil staan bij het hier en nu en biedt handvatten om de draad weer op te pakken zonder diegene. Het verbindt, troost en helpt om de overgang te maken naar de nieuwe situatie. Die zich hoe dan ook aandient, dat valt niet uit te stellen. Juist nu bieden rituelen een kans voor een andere vorm van verbinding. Op maat gemaakt met aandacht voor de persoonlijke situatie.

### **Ritueel begeleiden**

Ritueelbegeleiders bezorgen dat maatwerk. Ook zonder fysiek contact kan je nabijheid voelen. Ger Thonen, ritueelbegeleider in Tilburg en omstreken, zegt hierover; *“Mensen zijn niet op afstand, maar anders dichtbij. De kracht van ritueelbegeleiders zit hem in het samen zoeken en vinden van het andere dichtbij. Welke vorm en inhoud zorgt in deze persoonlijke situatie voor verbinding?”* Een afscheid in deze tijd vol beperkingen hoeft niet onbevredigend te zijn. Ook niet voor degenen die op afstand meekijken via een livestream verbinding.

Ritueelbegeleiders zijn opgeleid om in uiteenlopende omstandigheden handen en voeten te geven aan bijzondere levensgebeurtenissen. Bij een afscheidsceremonie werken ze intensief samen met een uitvaartleider. Daar waar de uitvaartleider zorgt voor het regelen van alle praktische zaken rondom een overlijden, is de ritueelbegeleider in beeld voor het inhoudelijke gedeelte.

Hij of zij helpt nabestaanden om de overgang te maken naar een leven dat ingrijpend veranderd is. Een ritueelbegeleider bekijkt per situatie wat er nodig is, heeft aandacht voor eventueel gebrouilleerde familieleden of traumatisch verlies door bijvoorbeeld zelfdoding of het overlijden van een jong kind. In alle omstandigheden wordt gezocht naar de verbinding, naar de rode draad in iemands leven. Omdat je maar één keer echt afscheid kunt nemen.

### **Het leven loslaten**

Regelmatig wordt een ritueelbegeleider al ingezet in de periode voordat iemand gaat overlijden. Ook nu kan dat een grote meerwaarde hebben. Wat kan je doen om het leven en om elkaar los te laten? Wie betrek je hierbij en op welke manier? Hoe maak je een vertaalslag van wat je zonder corona gedaan zou hebben, naar de mogelijkheden die er nu zijn? En hoe houd je de verbinding vast rondom het overlijden tot en met de uitvaart en daarna? Als ritueelbegeleiders houden we rekening met de persoonlijke situatie. We putten uit de mensen om wie het gaat. Dat maakt elk ritueel uniek.

Een dochter uit een familie die zeer recent geconfronteerd werd met een overlijden, omschrijft het als volgt; *“Sinds het contact met de ritueelbegeleider veranderde er iets in ons gezin. Waren we eerst vooral druk met beschermende maatregelen en alles wat niet kon. Kwam er ineens het besef bij de rest van mijn gezin; hij gaat sterven, dit zijn de laatste momenten waarop we nog samen kunnen zijn. En waarop ook familie en burens nog een boodschap aan hem kunnen brengen. In alle hectiek en verdriet kwam er ook een soort rust. Dat zat ‘m niet in grote dingen, maar juist de gewone kleine dingen die we door alle protocollen bijna zouden vergeten. Stilstaan bij zijn leven en wat hij voor ons betekent heeft. Nog even samen foto’s kijken, en met zijn vieren aan zijn bed een kopje koffiedrinken en herinneringen delen. Toen kwam er langzaam ruimte om na te denken over de invulling van zijn afscheid. Onze wensen werden omgezet naar een persoonlijke vorm waarbij juist de verbinding met iedereen die hem dierbaar was, werd gevonden. Stap-voor-stap werd steeds gekeken wie wat ging doen. Oké, vanwege de quarantaine waren we slechts met ons eigen gezin, maar de bemoedigende woorden en de betrokkenheid van iedereen die er in een andere vorm toch voor ons was hebben we echt wel gevoeld. Dit heeft ons enorm geholpen.”*

### **Betekenis geven aan grote veranderingen**

Rituelen helpen ons om je te verhouden tot het leven. Tot alle onzekerheden. Een vroege inzet van rituele begeleiding bij afscheid kan van wezenlijk belang zijn in een rouwproces. Dit geldt overigens niet alleen voor rouw bij overlijden maar ook voor rouw bij andersoortig verlies.

Het kan gaan over het verlies van werk of gezondheid, verlies van bepaalde mogelijkheden. Ook kunnen ritueelbegeleiders handvatten bieden aan- en meedenken met (huis)artsen, zorginstellingen, bedrijven en uitvaartondernemers.

Naast overlijden en afscheid nemen zijn er meer belangrijke levensmomenten die nu minder aandacht krijgen dan ze verdienen. Het lukt de meeste mensen nog aardig om een verjaardag enigszins feestelijk te vieren, een pasgeboren kindje krijgt raamvisite (mits je niet in een flat

woont) en een huwelijk kan in de meeste gevallen nog wel even uitgesteld worden. Maar wat doen we met de gemiste eindexamens, de gemiste musicals op school, een jubileum op je werk of een fusie of misschien wel het failliet gaan van je bedrijf? Wat doen we rondom Moederdag? Hoe hangen we de gemiste slinger toch op? Uitstellen van belangrijke momenten in de hoop op betere tijden is niet altijd een optie.

Weet dat er in dit land een heel leger van ritueelbegeleiders klaar staat om van die kille anderhalve meter afstand (het nieuwe normaal) iets warm en zinvols te maken. Omdat we ervaren zijn in het vinden van symbolen, van woorden, muziek en beeld. Omdat we luisteren en verbinden. Omdat in elke situatie het nieuwe normaal slechts één van de factoren is om rekening mee te houden, niet de focus.

### De afzenders & meer informatie

Bovenstaande tekst is tot stand gekomen namens een viertal ritueelbegeleiders: Lisette de Lange (Amersfoort), Indra van den Berg (Utrecht), Carlien van Geffen (Utrecht) en Christien van Bergen (Vinkel). We willen met dit pleidooi aandacht vragen voor ons vak en het belang van rituelen. Neem voor meer informatie over dit artikel gerust contact op met één van ons. Kijk voor een overzicht van meer ritueelbegeleiders op de website van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders: [www.lbvr.nl](http://www.lbvr.nl)



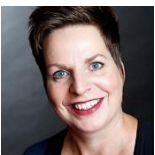
Lisette de Lange *Amersfoort*  
[www.hartemens.com](http://www.hartemens.com)



Indra van den Berg *Utrecht*  
[www.vormgevenenvoorgaan.nl](http://www.vormgevenenvoorgaan.nl)



Carlien van Geffen *Utrecht*  
[www.dekunstvanhetvieren.nl](http://www.dekunstvanhetvieren.nl)



Christien van Bergen *Vinkel ('s-Hertogenbosch)*  
[www.christienvanbergen.nl](http://www.christienvanbergen.nl)