



Laat me Jos, hou me vast

**De dood is het ultieme moment van loslaten.
Voor wie sterft én voor wie afscheid moet
nemen van een geliefde. Hoe ga je ermee om?
Enkele mensen die werken op de grens van leven
en dood, delen hun wijsheid.**

Ineke Koedam werkte jarenlang in een hospice en schoolt zorgverleners in de terminale zorg. Ze heeft haar eigen praktijk voor sterven, afscheid en rouw. Ze schreef 'In het licht van sterven. Ervaringen op de grens van leven en dood'

"Wat er overblijft aan het einde van iemands leven is de mens in zijn diepste, ware wezen. Als iemand gaat sterven maakt hij zich los van alles waar hij zich in zijn leven mee heeft geïdentificeerd: relaties, werk en lichaam. De stervende mens neemt afscheid en laat los. Hij geeft alle verzet op en komt tot de essentie van wie hij werkelijk is. Dat is een verdrietig, maar vaak ook heel mooi proces. Als we loskomen van al onze 'rollen' en ons verbinden met wie we werkelijk zijn, dan neemt onze ziel de leiding over.

Ik zat eens aan het bed van een oude dame, samen met haar familie. Ze was denk ik altijd tenger geweest, maar nu leek ze wel doorschijnend, als een engel. Al enige tijd bevond ze zich in de allerlaatste fase, ze was niet meer aanspreekbaar. Op een bepaald moment deed ze haar ogen open en kwam over-eind. Ze keek al haar familieleden een voor een aan, tot haar ogen zich richtten op iets boven hen. Een stralende glimlach verscheen op haar gezicht, ze spreidde haar armen en zakte terug in de kussens. Toen overleed ze. De immense vrede van dat moment daar in die kamer, dat kan ik nu nog terughalen.

Ik weet niet wat ze zag, misschien was het een glimp van een andere werkelijkheid of een overleden dierbare. Ik heb vaak meegemaakt dat stervende mensen het gevoel hadden dat ze opgehaald werden door iemand die hun was voorgegaan. Dat zijn wezenlijke, troostrijke ervaringen, niet alleen voor de stervende, maar ook voor de naasten. Als we openstaan voor zulke ervaringen, kunnen we iemand die sterven gaat nog meer nabij zijn.

Zelf heb ik altijd een diep weten gehad van andere werkelijkheden. Toen ik dertien was, overleed mijn oma. Op de avond van haar uitvaart zag ik haar aan het voeteneinde van mijn bed zitten. Heel lang is

die ervaring uit mijn herinnering geweest, totdat ik in een hospice ging werken. Toen had ik een heel bijzondere droom over mijn oma. Ze nam me mee op reis en liet me een onwaarschijnlijk mooie stad zien. Een stad van goud, een stad van licht. Ik werkte toen in een Bijna Thuis-huis, en door die droom wist ik: oma is thuis.

Als je iemand die gaat sterven wilt steunen, is het allerbelangrijkste dat je ontvankelijk bent voor wat de ander nodig heeft. Dat vraagt best iets van je. Als je wordt geconfronteerd met kwetsbaarheid of lijden, ben je misschien geneigd daar iets aan te willen doen, maar het hoort bij het proces van sterven - ook al is het niet altijd prettig om te zien. Doodgaan is een natuurlijk, autonoom proces. Het doet zich aan ons voor, we kunnen ons er alleen maar aan overgeven. Voordat je de kamer van een stervende binnengaat, is het goed om stil te worden en te vertragen. Het helpt om bewust de drempel over te stappen. Om een stervende echt nabij te zijn, hoeft je niet altijd iets te zeggen. Woorden brengen je soms juist verder bij iemand vandaan. Durf stil te zijn en je over te geven aan dat wat er is, ook al is dat niet altijd makkelijk. Stilte kan gevoelens van onrust en onmacht oproepen. Je kunt het namelijk niet oplossen, je kunt iemand alleen helpen om deze laatste fase zo goed mogelijk door te komen.

We nemen van alles mee in de kamer van een stervende: onze eigen kwetsbaarheden, behoeften en ideeën. Het is belangrijk dat je kunt onderscheiden wat van jou is en wat van de ander. Soms doe je iets voor de ander vanuit een eigen behoefte, bijvoorbeeld omdat je zelf erkenning zoekt. Als je accepteert dat dit iets van jou is, geeft dat ruimte om er helemaal voor de ander te zijn."

www.weerschijn.nl

‘Om een stervende echt nabij te zijn, hoef je niet altijd iets te zeggen’

Gé Peterink is samen met zijn vrouw Els beheerder van natuurbegraafplaats Weverslo, midden in de Peel.

‘We organiseren elk jaar een bijeenkomst voor de voortbestaanden’

“Eigenlijk geloof ik niet in afscheid. Tenminste niet in de zin dat je ergens een punt achter zet. Het leven van wie achterblijft gaat door, en de herinneringen aan mensen van wie je hebt gehouden, neem je met je mee. Soms doen ze pijn en soms inspireren of bemoedigen ze je. Wat is het echte einde van een mens? Als er niets meer over hem of haar gezegd wordt, als er geen verhaal meer is.

Ik vind het belangrijk dat we de verhalen blijven vertellen. Daarom organiseren mijn vrouw en ik elk jaar een herdenkingsbijeenkomst voor de voortbestaanden van alle mensen die bij ons begraven liggen. Tegen de schemering heten we iedereen welkom. Daarna maken we een stiltewandeling. Zwijgend lopen we met wel tachtig mensen door het donkere bos. Je voelt dat er dan iets met hen gebeurt. Op een centrale plek komen we samen. Er branden fakkels en de namen van alle overledenen worden gezongen. Bij elke naam komt een familielid of geliefde naar voren, die een brandende fakkel krijgt. Op de terugweg vormen de fakkels een stoet van lichtjes door het bos. Zo vieren we de mensen die op Weverslo begraven zijn.

Mensen zijn in deze tijd op zoek naar nieuwe rituelen. Vooral mensen bij wie religie geen rol meer speelt in hun leven, hebben behoefte aan symbolen en ceremonies om aandacht te geven aan een overlijden. Afscheid nemen van een overledene wordt steeds persoonlijker; ik ben ervan overtuigd dat dit een reactie is op de massaliteit en het hoge tempo van onze tijd. Voor sommigen is het best moeilijk om een eigen invulling te geven aan een afscheid. Ik zie dat mensen op zoek zijn naar wat er kan en wat er mag.

Bij ons kan bijna alles, van uitbundig tot ingetogen, als het maar met respect voor de natuur is. Zo hebben we eens een begrafenis gehad van een vrouw van wie iedereen goed afscheid had kunnen nemen. De kist werd naar het graf gedragen. Niet door mannen in zwarte pakken, maar door mensen in gewone kleding. Bij het graf vertelden vijf vrouwen een verhaal over de overledene. Een van hen zong, daar in dat stille bos, ‘Over the rainbow’. Het was een afscheid in de meest pure vorm, vol warmte. Terwijl het graf gedicht werd, dronken ze koffie op een picknickbankje. Er was alle ruimte, alle tijd.

Wandel je op Weverslo, dan heb je niet het gevoel dat je op een begraafplaats bent. De natuur staat voorop; de begraafplaats is een manier om een mooi gebied in stand te houden. Daarom zijn er ook geen grafstenen, maar alleen bescheiden, duurzame houten gedenktekens die verwezen en opgaan in de natuur. Tussen de graven is veel ruimte, ze liggen verspreid over het bos. We willen een plek bieden waar rust en privacy zijn. Het terrein is de hele dag door open.

De mensen die er begraven liggen, blijven hier begraven, want je betaalt eenmalig voor een plek die niet geruimd wordt. We nodigen voortbestaanden uit om betrokken te blijven bij de plek, bijvoorbeeld door te helpen bij de aanplant van nieuwe bomen.

We besteden uitgebreid aandacht aan een geboorte, als we trouwen maken we er een groot feest van, dus waarom dan niet uitvoerig bij de dood stilstaan? Ik weet zeker dat het helpt als je de periode van rouw begint met een bewust en zo persoonlijk mogelijk ritueel. Het is een bemoedigend, versterkend gevoel dat je het afscheid zelf handen en voeten hebt kunnen geven. De een vindt daar gemakkelijker zijn weg in dan de ander. Daar zie ik een rol voor ons: ik wil stimuleren en faciliteren dat mensen het afscheid creëren dat bij hen past.

Vanaf het allereerste moment is deze begraafplaats voor mij een heel persoonlijke plek. Mijn kinderen hebben bedacht hier een herdenkingsmonument te plaatsen voor hun moeder, die destijds gecremeerd is. Toen ik in de twintig was, en vader van drie jonge kinderen, is mijn eerste vrouw in coma geraakt. Ze overleed tien jaar later. Het is een periode die me tekende voor het leven; ik ging er het betrekkelijke van de dingen door inzien. Ik ben hertrouwd en kreeg met mijn huidige vrouw nog een dochter. Het overlijden van mijn eerste vrouw is al lang geleden, maar doordat we dat monument hebben gerealiseerd, blijft ze prominent aanwezig in ons leven. Mijn ouders liggen vlak bij haar monument begraven, en ik weet dat daar, in dat hoekje van het bos, ooit ook mijn plek zal zijn.”

www.weverslo.nl

**‘Door samen iets te dóen,
verbind je je met elkaar.
Dat geeft troost’**

Stylist Liesbeth Steur richtte samen met haar nicht Esmée Steur '1001 lichtjes' op, een online platform waar je bijzondere diensten en producten kunt vinden op het gebied van afscheid, troost en herinnering.

“Er zijn culturen waar vrouwen op hun trouwdag al beginnen met het borduren van hun lijkwade, het kleed waarin ze na hun overlijden gewikkeld zullen worden. Dat is toch prachtig? De dood als vanzelfsprekend onderdeel van het leven. In onze cultuur vinden we dat een beetje eng, willen we liever niet te veel stilstaan bij sterven. Maar de dood hoort erbij, en juist door dat te onderkennen wordt het minder beladen.

Als iemand van wie je houdt plotseling overlijdt, word je daar door overvallen. Het is dan heel fijn als je al weet wat iemand mooi had gevonden, en hoe je als familie het afscheid vorm wilt geven. In de eerste dagen wil je samen zijn, elkaar troost bieden, niet gehaast van alles moeten regelen. Daarom willen we meer bekendheid geven aan wat er allemaal mogelijk is, zodat mensen er alvast eens over na kunnen denken. Op een prettige, lichte manier.

Op '1001 lichtjes' geven we mensen een podium die een product of een dienst aanbieden die met afscheid te maken heeft. Je kunt een sieraad laten ontwerpen ter herinnering aan iemand, of een boek laten maken met foto's en verhalen die je aan hem of haar doen denken. Er worden lijkwades en kisten aangeboden die de maker in overleg met jou ontwerpt, en er zijn ook mensen die het afscheidsritueel begeleiden of een persoonlijke, sfeervolle catering aanbieden. Het zijn allemaal kleinschalige bedrijfjes van mensen die werken vanuit hun hart. Niet iedereen kan zich bij 1001 lichtjes aansluiten, wij moeten er zelf een goed gevoel bij hebben.

Nadat mijn moeder was overleden, stonden er opeens twee statige heren in grijs pak voor de deur. We waren erdoor overdonderd en hebben ons maar gewoon laten vertellen hoe we alles moesten doen. Ik had toen graag geweten dat je daar zelf een keuze in hebt, dat je kunt kiezen voor iemand die met je overlegt, je helpt en adviseert bij alles wat er geregeld moet worden. Achteraf had ik mijn moeder graag zelf de laatste verzorging willen geven. Ik durfde het toen niet, maar ik had graag gewild dat er toen iemand was geweest die me over die drempel heen had geholpen.

Eigenlijk gaat het bij een overlijden niet over afscheid of loslaten, maar over herinneren. Je wilt dat iemand onderdeel blijft van je leven, na de uitvaart is het niet voorbij. We willen het nare, het moeilijke rond sterven een beetje verzachten. Het moment dat iemand wegvalt is heel verdrietig, maar bij het afscheid mag je z'n leven vieren, omdat hij of zij het waard was. Natuurlijk, soms is het moeilijk om iets moois te ontdekken aan het afscheid. Als een jonge moeder sterft, is dat keihard. Maar juist dan wil je een mooie herinnering hebben. Als de kinderen later een fotoboek kunnen openslaan waarin ze zien dat het afscheid mooi was, dat er naast de tranen ook gelachen is, dan is dat heel veel waard.

Door samen iets te dóen, ter herinnering aan een overledene, verbind je je met elkaar. Dat geeft troost. Het kan iets heel simpels zijn. Zoals met kinderen naar een pluktuin gaan om samen een boeket te plukken in de kleuren waar de overledene van hield. Ook dat soort dingen noemen we op onze site, om mensen op ideeën te brengen, te inspireren. Esmée, mijn nichtje en mede-oprichter van 1001 lichtjes, vertelde over een begrafenis van een oude dame die altijd een parelketting droeg. Bij haar uitvaart kregen alle mensen die dicht bij haar stonden een parel van die ketting mee naar huis. De sluiting ging mee in de kist. Op dat moment maak je samen nog een prachtige herinnering.”

www.1001lichtjes.nl

TEKST DORIEN VRIELING STYLING NICOLE DE WERK
FOTOGRAFIE ARJAAN HAMEL VISAGIE NIELS WAHLERS
MMV GANT, EDITH & ELLA EN VERA MONT (ZIE PAGINA 98)

'DE ONEINDIGE EINDIGHEID' VAN NIENKE SYBRANDY, GEPRINT OP DOEK. IS EEN SERIE DESSINS GEMAAKT MET ZEEPBELLEN, ALS SYMBOOL VAN DE VERGANKELIJKHEID, MAAR UITVERGROOT LATEN ZE EEN ONEINDIG UNIVERSUM ZIEN.
INFORMATIE: INFO@NSYBRANDY.NL, WWW.NSYBRANDY.NL