Dag lieve jij, dag



Meer over het werk van Mirjam Verschure op
www.grenzelooslicht.nl

© Mirjam Verschure, 2013

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Mirjam Verschure, Engeveldsestraat 4, 6923 PA Groessen.
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Mirjam Verschure, Engeveldsestraat 4, 6923 PA Groessen, The Netherlands.

Hoewel bij de samenstelling van dit boek de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht is genomen, kan de auteur geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele onjuistheden.

Coverontwerp: Peter Groenewegen
Uitgegeven via mijnbestseller.nl
Print: Printforce, Alphen a/d Rijn

ISBN 9789461937964

Dag lieve jij, dag

Verhalen en tips van een ritueelbegeleidster om zelf een uitvaartplechtigheid vorm te geven

Mirjam Verschure

Dit boek draag ik op aan mijn vader,
Johan Verschure.
Vroeg gestorven, maar nog altijd bij me.

INHOUD

pagina

Inleiding 9

Hoofdstuk 1 Stervensbegeleiding 13
Emotionele en geestelijke begeleiding 14
Van oudsher: pastores en dominees 15
Pauline 15
Ritueelbegeleider en stervensbegeleider 26
Een religieuze ziekenzegen 26
Een ritueel bij afscheid – niet-religieus 27
Gesprekken 27
De helende reis 28
Gertie 28
Reiki 29
Wim P. 30
Hoofdstuk 1 in ’t kort 33

Hoofdstuk 2 Locatie van de uitvaart 35
Begraven 35
Cremeren 35
De locatie van de uitvaartplechtigheid 37
Katholieke kerk 37
Protestantse kerk 37
Crematorium 37
Aula van een uitvaartonderneming 38
Andere gebouwen 38
Wim P. 38
Buiten 39
Hoofdstuk 2 in ’t kort 40

Hoofdstuk 3 Voorgangers 41
Familie/vrienden 41
Uitvaartleiders 41
Voorgangers in de katholieke en protestantse kerk 42
Mensen van het Humanistisch Verbond 42
Ritueelbegeleiders of uitvaartsprekers 42
Taak van een voorganger 43
Gertie 43
Hoofdstuk 3 in 't kort 60

Hoofdstuk 4 Opzet van een uitvaartplechtigheid 61
Een opzet van een katholieke uitvaartplechtigheid 61
Wim P. 62
Een opzet van een niet-religieuze uitvaartplechtigheid 73
Wim de G. 74
Hoofdstuk 4 in 't kort 88

Hoofdstuk 5 Muziek 91
Uitvaartmuziek – wat is gepast? 91
Cd's 91
Koren 92
Zangers en zangeressen 92
Muzikanten 92
Wilfred 93
Samenzang 102
Hoofdstuk 5 in 't kort 103

Hoofdstuk 6 Teksten 105
Bestaande teksten 105
Zelfgeschreven teksten 105
Wie schrijft en leest voor? 106
Bob 106
Hoofdstuk 6 in 't kort 120

Hoofdstuk 7 Rituelen en symbolen 121
Religieuze rituelen en symbolen 121
Profane rituelen en symbolen 122
Bob 122
Bloemen 123
Johan 123
Bob 125
Familierituelen en -symbolen 125
Lotte 126
Symbolen met de as daarin verwerkt 138
Lotte 138
Hoofdstuk 7 in ’t kort 142

Hoofdstuk 8 Gedachtenisprentje en dankkaartje 143
Gedachtenisprentje 143
Wim P. 144
Pauline 145
Wilfred 146
Dankkaartje 147
Hoofdstuk 8 in ’t kort 148

Hoofdstuk 9 Zelf een uitvaartplechtigheid vormgeven 149
Opzet van de plechtigheid – sprekers 150
Muziek 151
Teksten 153
Rituelen en symbolen 155
Gedachtenisprentje 156

Nawoord 159
Dankwoord 160
Over de auteur 161

Inleiding

“Ik houd van uitvaarten.” Dat kun je natuurlijk niet zeggen, want een uitvaart betekent het verlies van een mens, misschien wel van een mens van wie je veel gehouden hebt. Maar wat als het waar is dat je van uitvaarten houdt? En dat doe ik.

Laat ik duidelijk zijn: ik vind het verschrikkelijk om lieve mensen om me heen te verliezen. Als kind al heb ik heel wat tranen vergoten op de uitvaarten van mijn oma en mijn opa en van andere lieve mensen uit de familie en het dorp waar ik opgroeide. Toen mijn vader overleed – ik was toen 19 jaar, hij 54 jaar jong – heb ik er nog veel meer vergoten, omdat er een tijd van diepe rouw volgde.

Ik houd niet van het verliezen van mensen, wel van uitvaarten. Zelfs de dag van de uitvaart van mijn vader was voor ons een dag ‘met een gouden randje’. De uitvaart was het laatste wat we nog voor hem konden doen, dus natuurlijk maakten we er een bijzonder en mooi afscheid van, dwars door onze tranen van verdriet heen. Alsof hij voor het laatst aanwezig was en wij onze liefde voor hem nog eenmaal konden tonen. Dus dat deden we. Aan die dag heb ik geen nare herinneringen. De dag erna vond ik veel erger. Ik weet nog dat ik geen kant op kon met de leegte, die te groot voor me was. Ik heb het letterlijk uitgeschreeuwd.

Door mijn persoonlijke ervaring met het verliezen van een dierbare, de uitvaart en de rouwperiode die volgt, heb ik geleerd hoe belangrijk een goed afscheid is voor de verwerking erna. De eerste keren dat ik voorging in een uitvaart toen ik pastoraal werker in de katholieke kerk was geworden, was het weleens confronterend, omdat mijn eigen verdriet naar boven werd gehaald. Dat doet een uitvaart meestal. Mensen zijn niet alleen verdrietig om degene van wie ze op dat moment af-

scheid nemen. Het verdriet van het verlies van mensen die eerder in het leven zijn overleden, voelen ze vaak ook. Ik merkte dat het verdriet van de mensen heel goed voelbaar was als ik voorin de kerk stond. Ik heb me er steeds voor geopend en het verdriet gewoon maar door me heen naar de aarde laten stromen. Voor mij was dat de natuurlijkste manier om het verdriet van de mensen te verwelkomen en tegelijkertijd zelf te blijven staan. Hierdoor kon ik met een open hart voor blijven gaan zonder iets in mezelf af te sluiten. Zo doe ik dat nog altijd.

Het bijzondere aan een uitvaart is dat mensen meestal opener zijn dan normaal. Maskers gaan af. Wat er is gebeurd, is te groot om de schijn te kunnen ophouden. Op zo'n moment mag ik even dichtbij mensen staan. Soms is er grote onderlinge verbondenheid of juist pijn van afgescheiden zijn en onderlinge onbereikbaarheid. Wat er ook speelt, mensen zijn vaak authentiek en oprecht. Dat vraagt van mij ook oprechte belangstelling en échte, warme betrokkenheid. Het contact is er dan al gauw. Het is alsof er intenser geléefd wordt als de dood in ons midden is.

Na vijf jaar pastoraat was het tijd om als zelfstandige verder te gaan. Ik heb mijn eigen praktijk *Grenzeloos Licht* opgestart, waarin ik mensen individueel begeleid met wat 'de helende reis' heet. Het is een methode – een innerlijke reis – om oud zeer, conflicten of rouw te verwerken. Daarnaast ben ik buitengewoon ambtenaar van de burgerlijke stand en ritueelbegeleidster en ga ik in die hoedanigheden voor in plechtigheden rond grote gebeurtenissen in het leven, zoals een huwelijk of een afscheid. Ik merk soms dat er onwetendheid is over de mogelijkheden van een uitvaart. Veel mensen weten niet precies wat er kan en mag bij een afscheid. Daarom heb ik dit boek geschreven. Aan de hand van concrete voorbeelden uit mijn praktijk beschrijf ik wat er zoal mogelijk is bij een uitvaart. Natuurlijk heb ik hiervoor toestemming gevraagd aan

de nabestaanden en hebben zij hun verhaal eerst gelezen. In sommige gevallen heb ik op hun verzoek namen gewijzigd.

Twee op de drie Nederlanders, 64%, praat niet met vrienden of familie over het einde, de dood, de uitvaart, zo is duidelijk geworden uit een enquête van de KRO in samenwerking met de Koninklijke Facultatieve[1]. "Dat komt nog wel een keer als ik oud en ziek word", wordt vaak gezegd. Helaas overlijden er ook veel mensen plotseling door bijvoorbeeld een hartstilstand of een ongeluk. Wachten totdat je ziek wordt, kan dus weleens te laat zijn. Nabestaanden weten zo niet altijd wat hun dierbare zou hebben gewild bij het afscheid. Vier van de vijf mensen, 82%, heeft niets op papier gezet rondom de eigen uitvaart[2]. Wetend dat je ook plotseling kunt 'gaan', is het misschien slim om deze zaken wel te regelen. Dat is niet 'de goden verzoeken'; dat is gewoon verstandig handelen. De dood is de enige zekerheid die we hebben in het leven. Het is niet leuk om ermee geconfronteerd te worden: niet met het naderende einde van je eigen leven, niet met het einde van je dierbaren. Het is emotioneel zwaar en er komen veel dingen op je af die geregeld moeten worden. Het is dan fijn dat een aantal praktische zaken die van tevoren geregeld kunnen worden, al voor elkaar zijn en dat je van je naasten weet wat de laatste wensen zijn met betrekking tot de uitvaart. Het is mijn grootste wens met dit boek een opening te bieden om met elkaar te praten over het leven én de dood.

Mirjam Verschure

[1] Dit is gebleken uit een enquête die het Kaski, expertisecentrum over religie en samenleving, in 2008 in opdracht van de KRO heeft uitgevoerd in samenwerking met de Koninklijke Facultatieve in Den Haag voor het programma 'Ode aan de Doden' van 2 november 2008.
[2] Ibid.

1 Stervensbegeleiding

Veel mensen sterven met een ziekteproces eraan voorafgaand. Meestal brengt dat allerlei gevoelens met zich mee. Twee aspecten zijn daarbij van belang: aan de ene kant ‘de mensen om je heen verlaten’ en aan de andere kant ‘de dood en de ideeën over wat er daarna komt’. Voor de een is vooral het eerste aspect lastig: de aarde verlaten met alle mensen die hem of haar zo lief waren. Soms zijn relaties verbroken of zaken onopgelost, wat het ook lastig kan maken om te gaan. Weer andere mensen maken zich zorgen over het (voort)bestaan van een partner of kinderen. En sommigen vinden het leven gewoon veel te leuk om los te laten en willen nog zo veel mogelijk meemaken. Weer een ander gaat met een gerust hart en beseft dat de eigen taak en het leven erop zit.

Wat het tweede aspect betreft zijn sommige mensen bang voor wat er komen gaat, terwijl anderen er alle vertrouwen in hebben dat het hoe dan ook goed is na de dood. Religieus besef kan beide gevoelens met zich meebrengen, zoals ook de overtuiging dat er niets meer is na de dood dat kan doen. Er zijn mensen die niet in een hiernamaals geloven en juist bang zijn voor de ontbinding: dat ze helemaal niet meer bestaan. Voor een ander, die denkt dat er hierna niets meer is, is het juist een geruststelling: het grote niets. Sommige gelovigen vertrouwen er volledig op weer bij dierbare mensen te komen als ze overlijden en zien daar naar uit of ze zijn ervan overtuigd dat God hen opvangt. Andere gelovigen zijn bang voor het hiernamaals, bang om niet goed genoeg geleefd te hebben en gestraft te worden daar aan die andere kant. Voor weer anderen is de dood een tussenfase voordat een nieuw aards leven begint.

Hoe mensen erover denken, beïnvloedt hun laatste levensfase. Als stervende kan het van belang zijn te zeggen wat er speelt en om hulp te vragen als dat nodig mocht zijn. Sommige mensen vinden het moeilijk om te sterven als er mensen om hen heen zijn; zij gaan op een moment dat er net even niemand in de kamer is. Andere mensen stellen het sterven nog even uit als ze weten dat er nog iemand van ver moet komen en gaan pas als iedereen om het bed verzameld is. Sommige naasten vinden het moeilijk om de stervende te laten gaan, zijn steeds aanwezig en blijven aan de stervende 'trekken' om nog even hier te blijven. Anderen zijn zo bang de stervende tegen te houden in het stervensproces dat ze steeds herhalen dat hij of zij mag gaan. Ook dat kan een spanning teweegbrengen bij de stervende, alsof hij of zij moet opschieten, hoewel de naasten dat helemaal niet zo bedoelen. Het is van belang om het 'gewoon maar' te laten gebeuren, zoals het wil gebeuren. Het is het fijnst als een stervende meekrijgt dat hij of zij mag gaan én op de eigen tijd.

Emotionele en geestelijke begeleiding

Soms is er iets méér nodig. Voor de naasten is het goed om te vragen wat er bij de stervende speelt, zodat ze de juiste steun kunnen geven of de juiste persoon kunnen inschakelen. De een zal gerust zijn als je zegt voortaan om te kijken naar zijn partner, terwijl een ander juist rust vindt als de pastor haar haar zonden vergeven heeft. Sommige mensen vinden rust bij het idee dat er een euthanasieverklaring getekend is, anderen willen naar een hospice of willen juist thuis sterven. Binnen het mogelijke kan er gekeken worden wat er voor de stervende gedaan kan worden. Voor het lichamelijke gedeelte is de (huis)arts de aangewezen persoon om te overleggen. Voor het emotionele en geestelijke gedeelte kun je ook begeleiding krijgen. Dat kan zowel voor de stervende als voor de mensen eromheen fijn zijn.

Van oudsher: pastores en dominees

Van oudsher is het een taak van een pastor of dominee om mensen te begeleiden in de laatste levensfase. Deze zielenherder kwam regelmatig op bezoek en wist wat er speelde in de gezinnen die hij onder zijn hoede had. Dat is lang niet altijd meer het geval, omdat de binding met de kerk vaak weg is en de agenda van de meeste geestelijken het niet meer toelaat: er zijn simpelweg te weinig beroepskrachten. Toch zullen de meeste pastores en dominees proberen langs te komen als hun hulp wordt ingeroepen. Dominees zullen komen bidden voor een gemeentelid als daarom gevraagd wordt, pastores zullen langskomen als er gebeld wordt voor een ziekenzalving of -zegen.

Pauline

In de tijd dat ik pastoraal werker ben, leer ik Pauline kennen als een actieve vrijwilligster in de kerk. Het gaat vrij goed met haar – gezien de omstandigheden. Ze heeft namelijk borstkanker gehad. In april 2005 ontdekte ze een knobbeltje in haar borst. Er bleek een kwaadaardige tumor te zitten. Ze is twee keer geopereerd. De eerste keer is haar rechterborst geamputeerd en zijn twee poortwachtersklieren weggehaald. In één zo'n klier bleek kanker te zitten. Tijdens de tweede operatie zijn toen voor de zekerheid nog zestien klieren weggehaald. Daar bleek het achteraf niet in te zitten, maar het zekere was voor het onzekere genomen. Na deze operatie kan Pauline haar rechterarm niet goed meer bewegen, er zit geen kracht meer in. Hierdoor kan ze het werk dat ze met zo veel plezier deed, niet meer doen: in de huishoud- en cadeauwinkel moest ze te veel met haar arm doen. Pauline blijft de positieve mens die ze al was. In september worden ook haar eierstokken weggehaald omdat de hormonen die daar worden aangemaakt, de kanker zouden kunnen bevorderen. Er wordt alles aan gedaan om Pauline gezond te maken en te houden. Ondanks de lichamelijke beperkingen is ze blij dat ze leeft en

gaat ze vol goede moed weer midden in het leven staan. Ze is heel creatief en als er iets gemaakt moet worden voor een viering in de kerk, doet ze dat met verve. De vooruitzichten van haar ziektebeloop zijn goed, dus niets belet haar daarin.

In 2008 begint Pauline, voor we de vergadering over het Vormsel[3] *aanvangen, te praten: ze heeft nieuwe lichamelijke klachten. Ze is weer gaan menstrueren, terwijl dat niet mogelijk is, de eierstokken zijn immers weggehaald. Ze moet weer onderzocht worden. Er komt een nieuwe operatie: haar hele baarmoeder wordt nu weggehaald. We leven met haar mee en vinden het spannend hoe haar ziekte zal gaan verlopen.*

Ze krijgt last van haar rug. Ze heeft er veel pijn aan en gedacht wordt aan een hernia, maar er wordt ook een scan gemaakt om uit te sluiten dat er geen kanker zit. In september wordt het geconstateerd: er zit een uitzaaiing van kanker. Pauline krijgt chemokuren en bestralingen. Ze kijkt steeds weer optimistisch naar het leven: "Na deze chemo zal het wel weer onder controle zijn." Zo gaat het een tijd verder waarin hoop meestal de boventoon voert.

Eind 2009 wordt Pauline weer onderzocht: op de lever lijken plekjes te zitten. Het is voor het eerst dat ze over haar eigen dood praat tegen haar man Rob: "Ik zou het fijn vinden als Mirjam de uitvaart zou doen." De plekjes worden weer in twijfel getrokken doordat er gewerkt is met nieuwe apparatuur die nog niet goed onder controle is. Even haalt iedereen opgelucht adem.

[3] Het Vormsel is in de katholieke kerk een sacrament. Het doopsel wordt meestal vlak na de geboorte gegeven is dus een keuze van de ouders. Het Vormsel is bedoeld als een bevestiging van het doopsel door het kind zelf en het ontvangt de kracht van de Heilige Geest.

Dan worden begin 2010 de zorgen echt groter: Pauline krijgt vreemde klachten. Haar benen 'schoppen', zoals ze het omschrijft. Ze krijgt haar benen niet meer stil: die bewegen steeds, zonder dat ze er controle over heeft. Er blijkt kanker te zitten in het bot, in haar bekken en op de lever. Ze weet: "Ik heb nu nog tien tot vijftien procent overlevingskans, maar ik ga er honderd procent voor!" Er volgen een aantal chemokuren. Dit keer kan ze er niet goed tegen, ze wordt er misselijk van en kan niet goed meer eten. Ze valt af. Op 26 juni zijn Pauline en Rob vijfentwintig jaar getrouwd. Het is te veel voor Pauline om het uitgebreid te vieren. De hoop is gevestigd op volgend jaar: misschien kunnen ze dan wel hun zesentwintigjarig huwelijk op de 25e juni vieren! Dan, op 10 juli, komt Rob thuis en krijgt geen antwoord van boven als hij naar haar roept. Hij gaat snel naar Pauline toe en ziet dat er iets niet goed is. Pauline is onrustig en in de war. Ze is niet goed meer bereikbaar. Rob belt het alarmnummer 112 en de ambulance komt er zo snel mogelijk aan. Het infuus dat wordt aangelegd slaat ze weer weg, niet wetend wat ze precies doet. Ze kunnen ook niet meer tot haar doordringen om het uit te leggen. Ze krijgen haar uiteindelijk op een brancard naar beneden en in de ziekenwagen. Ze is in coma. Het is een spannende nacht; niemand weet of Pauline de morgen zal halen. De volgende dag belt schoonzus Thea me op om me te vertellen dat het niet goed gaat met Pauline. Ze heeft de nacht gehaald, maar blijft in coma. Het is nog onduidelijk wat er aan de hand is: misschien een hersenvliesontsteking?

Als ik de volgende avond haar kamer in het ziekenhuis binnen kom, zit Rob bij haar. Pauline ligt nog steeds in coma. Ik noem haar naam, waarop ze haar ogen open doet, maar ze ziet me niet echt. Ze is te ver weg om contact te kunnen maken. Het is een vreemde gewaarwording. Rob vertelt dat hij bang is haar te verliezen. Ze hebben wat onderzoeken gedaan. Er is nog geen definitieve uitslag. We zitten erover te praten, wanneer Pauline ineens onrustig begint te bewegen: ze draait