

TERUG NAAR DE AARDE

Annegien Ochtman-de Boer begeleidt uitvaartrituelen en andere ceremonies. Zij vertelt hoe je een zinvol en passend uitvaartritueel kunt creëren dat recht doet aan de overledene en waarin je als nabestaanden goed en troostvol afscheid neemt.

door Wieger Favier

Hoe bereid je je voor op een afscheid?

“Met mijn boek Nieuwe rituelen wil ik vertellen dat je je kunt voorbereiden op overgangsmomenten, ook je eigen uitvaart. Bespreek je gedachten hierover met nabestaanden. Het troost hen als ze weten dat ze jouw wens uitvoeren. Voor nabestaanden is het goed om in de dagen voor de uitvaart letterlijk bij de overledene te zijn. Laat tot je doordringen dat hij of zij er niet meer is. Praat met elkaar over de overledene. Benoem je emoties en zoek samen naar passende en betekenisvolle woorden, muziek en beelden, zoals een gedicht of een kunstwerk. Doe alles met liefde, aandacht en respect.”

Hoe verloopt het ritueel?

“Elk ritueel is anders. Het kan op uiteenlopende locaties plaatsvinden: in de kerk, in de aula van de begraafplaats, maar ook in het bos, bij de overledene thuis of in de tuin. Je kunt eventueel zelf de kist timmeren en beschilderen. Knip het verdriet in stukjes door kleine rituelen in te lassen. Sluit bijvoorbeeld al een dag van de voren gezamenlijk heel bewust de kist. Tijdens de uitvaart ligt de overledene tussen kaarsen, bloemen en meegenomen voorwerpen en beelden. Vanwege de diepe voorbereiding is er goed nagedacht over de afwisseling van de juiste teksten en liederen. Eventueel zing je de overledene samen toe met een zelfgekozen lied. Zelf houd ik vaak een toespraak met persoonlijke woorden, passend bij de overledene.”

Wat ervaar je tijdens de bijeenkomst?

“Naast verdriet ervaren nabestaanden ook herkenning, erkenning en troost. Samen kunnen we de uitvaart optillen, zin geven, het leven laten overstijgen, met mooie woorden en beelden zoals: ‘De liefde die stroomt is eeuwig en sterk.’ Het is niet voorbij. Er is iets dat over grenzen van dood en leven heen blijft verbinden, en het maakt niet zo uit hoe je dat noemt: God, Liefde of gewoon Zijn.”

Hoe sluit je dit ritueel af?

“Bij een begrafenis kun je kleine rituelen uitvoeren: blaadjes op de kist, ballonnen oplaten, wijwater sprenkelen, wierook branden en de kist toedekken met een handje zand of een bloem. Het allerlaatste woord kan een kerkelijke zegen zijn of bijvoorbeeld een Keltische wens: ‘Moge je gezegend zijn met het licht van de zon, de dauw van de hemel en de gloed van de maan en moge de zachte wind woorden van liefde om je heen blazen.’ “

Wat ervaar je achteraf?

“Naast leegheid en moeheid ervaren nabestaanden ook rust en voldoening omdat het zo gegaan is als de overledene en/of zichzelf graag wilden. Het afscheid was intens, je hebt er middenin gezeten, je stem laten horen, het echt beleefd en met elkaar in verbondenheid een waardevol en zinvol ritueel gemaakt.”

(bron: *De Verwondering* 2016/2 (juni), blz. 57)