

Over-verlies-en-rouw (1993)

Naar aanleiding van het boek van de sprekerster 'Geen andere handen'

Sieth Delhaas

Dominicaans Activiteiten Centrum - Huissen, 18 februari 1993

Vraag: hoe sta ik, als ik met verlies en rouw te maken krijg, tegenover mijn eigen dood?

Wat heeft mij/ons geholpen:

- zelf je situatie in handen nemen;
- van tevoren nadenken/overleggen over wat de stervende wil;
- dichtbij de leefwijze, de persoon van de stervende blijven wanneer je keuzes voor haar/hem moet maken;
- zover mogelijk meegaan met de stervende, misschien over je eigen verwachte grenzen heen;
- hulp/nabijheid durven vragen aan anderen;
- meeleven en respect voor onze weg mogen verwachten;
- je eigen leven/werk/bezigheden zo lang mogelijk voortzetten;
- vooral je eigen grenzen ontdekken en laten weten;
- je op de hoogte stellen van maatschappelijke mogelijkheden;
- niets doen waar je later spijt van krijgt.

Wat heeft mij/ons gestoord:

- afgeschreven worden als je zelf nog wilt vechten voor het leven;
- gemis aan solidariteit met mijn/onze keuzes;
- betutteling, hoe goed bedoeld ook;
- ongevraagde gebeden of 'preken';

De kwaliteit van je relatie neem je mee in ziekte, sterven en rouw.

Niet van iedereen mag dezelfde inzet worden verwacht. Dit punt hangt sterk samen met de vorige opmerking.

Rouwen kent geen tijd, kent geen vast patroon;

Wat is dat eigenlijk: rouwen?

Wat zijn onze manieren?

Hebben we eigen rituelen?

Zijn ze van buitenaf opgelegd?

Betekenen ze iets voor ons? Zo ja, dan kunnen ze ons helpen.

Rituelen gaan door.

Laat je omgeving je niets wijs maken.

Kijk eens naar andere culturen en godsdiensten.

En vooral: wat heb je zelf in je mars?