

Afscheid als groeiproces (1995)

Wybo Vons, journalist

Informatie, november 1995

De afgelopen decennia is er veel bespreekbaar geworden. Maar rond dood en sterven bestaat nog altijd een zeker taboe. Veel mensen vinden het moeilijk om open over de dood te praten, zeker als het gaat over hun eigen afscheid. Hoe neem je afscheid als je zelf niet lang meer te leven hebt? En hoe neem je afscheid als partner, vriend of kind? Steeds meer mensen gaan bewust met deze vragen om en proberen daar een persoonlijk antwoord op te vinden. Ze gaan op zoek naar eigen vormen en rituelen voor wat het meest ver af staat van het leven: de dood. Twee vrouwen vertellen over hun aangrijpende ervaringen rond het overlijden van hun man.

“Later moeten we het er maar eens over hebben.” Meestal komt er weinig terecht van zulke goede voornemens. Hei is ook niet eenvoudig om zomaar eens te praten over je eigen dood of die van je partner. Beseffen dat je eigen leven ophoudt, weten dat je alles wat je lief is moet loslaten, en bang zijn voor wat je nog te wachten staat in een ziekteproces, het gaat steeds om emoties die je diep raken.

“Als je tijdens je leven niet echt met elkaar hebt gepraat, gebeurt dat ook niet vlak voor het sterven.” Sieth Delhaas, (59) weet uit eigen ervaring hoe belangrijk het is om wel met elkaar te praten over al die heel persoonlijke emoties bij een definitief afscheid. In november 1987 overleed haar man aan kanker na een ziekbed van veertien maanden.

Openheid

“Volgens mij heeft de manier waarop iemand sterft alles te maken met de manier waarop iemand in het leven stond. Tijdens zo’n crisis wordt de manier waarop je al die jaren met elkaar bent omgegaan uitvergroot. Als er geen echte openheid bestond, dan ben je als nabestaande praktisch niet in staat harmonieus afscheid te nemen van degene die je moet gaan begraven. Tja, en dan is het heel makkelijk om de hele uitvaart maar uit handen te geven aan een dominee of begrafenisondernemer”, verzucht Sieth Delhaas.

In de praktijk gebeurt het maar al te vaak dat niet de directe nabestaanden bepalen wat er tijdens een afscheidsplechtigheid gebeurt, maar de begrafenisondernemer, een dominee of priester. Sieth Delhaas vindt het verbijsterend om te zien met welke vanzelfsprekendheid men nog altijd de dode – letterlijk – uit handen geeft.

“Daarmee ontnemen je jezelf en mensen in je naaste omgeving een belangrijk stuk rouwverwerking.”

Zelf was zij daarom vastbesloten om alles rond de viering en de uitvaart zelf te regelen en uit te voeren.

“Dik, mijn man, zei altijd: ‘ik wil dat jij dit doet, want jij bent de enige die me werkelijk kent’. Ook tijdens zijn ziekte ging hij door zijn leven te leven. Hij was bezig met het schrijven van een boek en wilde dat graag afmaken. Hij ging dus niet ziek zitten zijn. Ondertussen hebben we allerlei



alternatieve therapieën uitgeprobeerd om zoveel mogelijk kwaliteit van leven te behouden.”

Sieth Delhaas wist met haar verstand dat haar man niet lang meer te leven had. Toch stelde ze het voortdurend uit om dat werkelijk toe te laten.

“Ik weet niet wat dat is, de dood is zo wezensvreemd. Tegen beter weten in bleef ik hopen dat het goed zou komen. Totdat ik de dagen vlak voor zijn dood zag dat het echt was afgelopen.”

Tijdens de ziekteperiode praatten Sieth en haar man heel wat af over keuzes in de behandeling en ook over het onontkoombare afscheid.

“We waren dagelijks bezig om die ziekte te accepteren, zonder dat daardoor ons hele leven zou worden overheerst.”

Ook bleef zij niet wachten op bezoek van vrienden, maar schreef zij brieven aan de mensen die dicht om hen heen stonden.

“Ik heb dat vanaf het begin gedaan om alles van me af te schrijven en ongelegen telefoontjes voor te zijn. Het klinkt misschien raar, maar ik wist dat ik de aandacht van onze vrienden nodig had. Daarom heb ik een kring van vrienden om ons heen georganiseerd door die brieven te sturen. En het was opmerkelijk hoe blij iedereen was met de vraag om er te zijn voor ons.”

Heilige ogenblikken

Toen Sieth Delhaas zag dat het echt misging met haar man verzamelde ze al haar moed en ging ze praktisch aan de slag. Ze bezocht de begraafplaats om een plek uit te zoeken. Bovendien stelde ze zich voor hoe het daar allemaal zou verlopen en waar ze zoal aan moest denken. Ze zocht ook een aantal liederen van Huub Oosterhuis bij elkaar, waarvan ze wist dat haar man daar steun aan beleefde. En ze huurde een kerk. Voor haar stond namelijk vast dat er geen dominee nodig was om de viering te leiden. De plaatselijke predikanten stonden daar welwillend tegenover. “Je ziet vaak dat mensen automatisch een beroep doen op een geestelijke. Maar waarom? Waarschijnlijk toch vanuit het idee dat een geestelijke een bemiddelende functie vervult en de deur naar de hemel een beetje open kan zetten.”

Sieth Delhaas deelde tijdens de laatste weken veel met haar man, maar niet alles.

“Je gaat haarfijn aanvoelen wat je wel en niet meer samen kunt bespreken. We hebben bijvoorbeeld nooit gepraat over de invulling van de tekst op de kaart. Dat heeft Dik absoluut open gelaten. ‘Dat is aan jou’, zei hij dan. Ik vond het heel moeilijk om een goede tekst te vinden. Want als je niet meer gelooft in de hemel op de traditionele manier, hoe breng je dan toch iets van je geloof onder woorden? Ik wist dat in het geloven en denken van mijn man schepping en herschepping belangrijke woorden waren. Hij geloofde dat wij als herscheppende mensen een onderdeel van het goddelijke zijn en weer teruggaan naar die scheppende bron. Daarom heb ik uiteindelijk boven de kaart gezet: ‘Een prachtig mens is weergekeerd naar de Scheppende’. Ik wist zeker dat hij zich daarin kon vinden.”

Dat artsen en begrafenisondernemers nog niet gewend zijn aan eigen initiatieven van nabestaanden, merkte Sieth Delhaas al direct na het overlijden van haar man.

“Nog geen twee uur later had ik al een gevecht achter de rug over het feit dat ik mijn man thuis op zijn bed wilde opbaren. Ik heb daar ontzettend voor moeten knokken bij mijn huisarts en de begrafenisondernemer. Dat kon niet, vonden zij, want dat hadden ze nog nooit meegemaakt...”

Toevallig kwam ook de wijkzuster langs. Zij vertelde dat in haar geboortestreek het heel gebruikelijk is, dat familieleden zelf de overledene afleggen.

“Dat hebben we toen samen gedaan. Het was ontzettend emotioneel om dat lichaam voor de laatste keer helemaal in mijn armen te hebben. Op dat moment kon ik veel van mijn verdriet kwijt. Dat was goed, want daarna moet je zoveel regelen, dat je nauwelijks meer aan huilen toekomt. Op mijn gemak heb ik met de zuster overlegd wat we hem zouden aantrekken. Uiteindelijk hebben we gekozen voor het pak waar hij zich altijd heel prettig in had gevoeld. We hebben hem toen bovenop zijn eigen dekbed gelegd en drie dagen niet gestookt. Dat ging prima. We hebben bloemen bij hem gezet en wierook gebrand, het was echt heel mooi in die kamer. Eigenlijk was het een soort meditatieplek geworden voor mensen die even bij hem wilden zitten.”

Rituelen

In de afscheidsdienst die volgde probeerde Sieth verschillende facetten uit het leven van haar man te belichten. De vrienden die nauw betrokken waren bij het ziekteproces gingen samen met haar kinderen rond met druiven, zodat alle aanwezigen die in kleine groepjes met elkaar konden delen.

“Ik kwam op dat idee, omdat Dik de laatste weken ook steeds druiven had rondgedeeld aan mensen die bij hem op bezoek kwamen. Voor mij is dat echt een symbool voor vriendschap.”

Later hoorde Sieth een van haar kinderen zeggen: “die dagen zijn de mooiste van mijn leven geweest”.

“Zo’n opmerking drukt je op het feit hoe belangrijk het is dat je op cruciale momenten laat zien wat de essentie van je geloof is of de waarde van waaruit je leeft. Op die momenten kon ik dat ook beleven met mijn kinderen die niet meer naar de kerk gaan.”

Door het sterven van haar man is Sieth Delhaas nu ook meer bij haar eigen dood bepaald.

“Ik heb ervaren hoe belangrijk het is dat zo’n afscheidsdienst goed wordt ingevuld. Omdat mijn kinderen niet meer thuis zijn in de kerkelijke traditie, heb ik het één en ander op papier gezet, bijvoorbeeld over de liederen en over wie er aan het woord kunnen komen. Maar ik heb ook geprobeerd genoeg ruimte te laten voor hun eigen invulling door niet alles tot in details in te vullen en te regelen. Uiteindelijk is zo’n viering immers bedoeld voor de *nabestaanden*.”

Sieth Delhaas zou iedereen willen aanmoedigen om zelf ook eens stil te staan bij het afscheid dat ooit komt. “Ga met rituelen aan de gang die bij je passen. Want rituelen geven kleur aan het bestaan, van slingers en versierde kerstbomen tot rituelen bij een



begravenis. *En er is zoveel te bedenken met bloemen, kaarsen of vruchten. Iedereen die hier creatief mee aan de gang gaat, ontdekt dat er vanzelf allerlei ideeën bovenkomen om zichtbaar te maken wat vaak zo moeilijk onder woorden is te brengen!*”

De brieven van Sieth Delhaas zijn gebundeld in het boekje: Geen andere handen, Ten Have, Baarn, 1992.