

Een klein gebaar

Anja Barendrecht, Kunstzinnig (natuur)coach, juni 2020

Tijdens het sterven en na het overlijden van een dierbare worden vaak kaarten en brieven meegebracht voor de familie/vrienden. Het is minder gebruikelijk de gelegenheid te hebben om in deze periodes een schrijven te richten aan de stervende of overledene. Juist in een tijd waarbij periodes van een ziekte-, stervensproces of uitvaart niet vanzelfsprekend met elkaar gedeeld kunnen worden, kan dit een essentieel gebaar zijn.



Het ritueel 'Message in a box' biedt een vorm om zielenroerselen, gedachtenspingsels, opkomende gevoelens, uitingen van dankbaarheid en geheimen op te schrijven of tekenen. Daarnaast is een mooi doosje de veilige omhulling en bedding voor al deze losse delen tezamen. Dat dit geheel meegaat met de dierbare, van de laatste levensfase tot en met de uitvaart, kan van toegevoegde waarde zijn en een rol spelen bij (latere) verwerking van nabestaanden.

Benodigdheden

- Papier, potloden en pen (mits contact kan en mag).
- Een eenvoudig doosje, van karton of hout. Zo mogelijk met een opening (gleuf) voor briefjes en kleine kaartjes. Bijvoorbeeld: een lege tissuebox of tissuehouder. Een dicht, afgesloten doosje geeft ook een veilig en beschermd gevoel; niemand kan je zielenroersel of hartenwens lezen.
- Een alternatief is een mooie, zelfgemaakte envelop of tas van papier of stof. Het effect van zeker weten dat niemand het leest is dan niet te waarborgen.
- Het doosje kan door de (begeleidende) zorg aangeboden worden of door familie zelf worden gemaakt.
- De buitenkant kan met milieuvriendelijke materialen versierd worden

Zie * voor aandachtspunten rondom materialen in of op het doosje.

Het ritueel – uitleg voor zorgverleners

1. Bespreek met de familie die aanwezig is de mogelijkheid van (onderdelen) van het ritueel. Wat het inhoudt, hoe het vorm kan worden gegeven en hoe het van betekenis kan zijn.
2. Creëer een fijn plekje in de buurt van de stervende of overleden persoon. Denk aan wat bij die

persoon past, bijv. een tafeltje met wat bloemen, een kaarsje of foto erbij. Eventueel passende muziek op de achtergrond.

3. Zorg voor een en mandje met wat schrijfgerei, papier of kaartjes in diverse maten of soorten en een doosje. En zo nodig hygiëne materialen. Indien er geen stukje tafel vrij is, voeg een clipboard toe. Zo mogelijk en wenselijk kan de familie zelf voor dit alles zorgen. Een blank papier/kaartje biedt vaak laagdrempelige ruimte. Soms kunnen een paar voorbeelden op kaart of als decoratie op de buitenkant van het doosje een hint geven wat mogelijk is. Een symbool, een woord, gedicht of spreuk.

Voeg ook een duidelijke (afwasbare) instructie toe. Bijvoorbeeld : “Schrijf of teken over dat wat jij/u ... (naam) nog wilt zeggen of meegeven. Doe uw tekst of tekening vervolgens in het doosje. Het doosje blijft verder dicht en gaat na overlijden in z’n geheel mee onder de handen van ... (naam).”

Belangrijk: Zet voor-en achternaam van de betreffende persoon op de buitenkant van het doosje. Zo is bij alle verplaatsingen duidelijk dat het bij deze persoon hoort.

4. Bied, zo mogelijk, dierbaren/nabestaanden de gelegenheid ieder om beurten, dus alleen, in gezelschap van de overledene te zijn en te schrijven. Ook al is het op grote(re) afstand. Ben daarbij duidelijk over hoeveel tijd en ruimte daar voor is en wat de hygiëne regels zijn. Bij een opbaring achter een raam of glazen kan zo’n moment van even erbij zitten, extra van betekenis zijn. Het biedt tevens ruimte om gevoel ter plekke om te zetten in een woord, symbool of teken.

Een zus: “Zo bijzonder, eerst was het wat spannend maar toen ik daar, in de buurt van haar, zat te schrijven, overviel me het gevoel nog echt even samen te zijn. Het gaf me kracht”.

Een moeder met 2 jonge kinderen: “De kinderen hadden echt de tijd om alles in zich op te nemen en kwamen met allerlei vragen. Ze hebben tekeningetjes gemaakt en in het doosje gestopt dat ze ‘het cadeautje voor oma’ noemden.”

Een buurtgenoot tijdens een condoleance thuis: “Eerst dacht ik, wat gek dit, maar toen de deur dicht ging en ik alleen met X was, vond ik het rustgevend. Ik kon nog even helemaal alleen met hem zijn. En ter plekke iets zeggen en schrijven wat ik nooit heb durven doen. Het voelt heel bevrijdend.”

5. Indien mensen niet langs willen of kunnen komen, kan hun brief of tekening worden meegegeven of desnoods worden verstuurd per post en door de zorgverlening of iemand van de familie in het doosje worden gedaan. In een tijd van complexe en soms emotionele zorg is het niet ondenkbaar dat een toegevoegd schrijven van een zorgverlener ook voor verwerking van betekenis kan zijn. Er is namelijk nog een expressie of handeling in aanwezigheid van een levende persoon of diens lichaam.

“Het zat me dwars, had ik iets anders kunnen doen? Tijd om rustig naast het bed te gaan zitten, had ik niet. Toen heb ik snel op een strookje papier geschreven dat het me erg spijt hoe het is gegaan”.

Uitbreiding ritueel

Het plaatsen van het doosje onder de handen van de overledene kan deel zijn van een afsluitingsritueel. Bijvoorbeeld bij het verlaten van het huis, hospice of bij het sluiten van de wade, kist of mand. Met een extra gedicht of persoonlijke noot kan dat van vele anderen bijeengebracht in

1 vorm zo aangereikt en meegegeven worden. Stel dat jouw briefje in de box zit terwijl je het ziekteproces en de uitvaart op afstand en via een videoscherm hebt moeten meemaken.

Dochter: "Na dagen van regelen, zat ik daar aan het tafeltje, dichtbij haar, in alle rust en stilte. Een leeg vel en een pen, alles was toch gezegd? Nee, ik wilde toch een danktekst en wens ook op schrift meegeven. Later was ik verrast dat het me zo ontroerde om het mooie doosje, met al die gedachten en wensen van zoveel mensen als 1 geheel, onder haar arm te plaatsen. Het voelde zo verzachtend, alsof we met elkaar haar nog iets extra's mee gaven, dichtbij het lichaam, in de handen waarvan we weten hoe ze voelden."

De kracht van dit alles tezamen zit in de eenvoud. Van meerdere mensen breng je iets in 1 handzaam beeld en gebaar bij elkaar. Dit wordt uiteindelijk in handen gegeven van een overleden dierbare. En het gaat mee van (zieken)huis/hospice naar laatste rustplaats. Het is een klein gebaar dat een grote afstand kan overbruggen.

Mocht u uw ervaringen met me willen delen, van harte welkom!

<http://www.anjabarendrecht.nl> 06 1697 2896

** Indien een beeldend object, in dit geval het doosje met inhoud, mee gaat met de persoon naar het crematorium of begraafplaats gebruik dan zoveel mogelijk milieuvriendelijke materialen. Check zo nodig de voorschriften van het crematorium of de begraafplaats (m.n. natuurbegraafplaats kent extra voorwaarden).*