



## ***Spiritualiteit in Uitvaart*** **Monique Dommanschet**

Sinds 2014 ben ik zelfstandig uitvaartondernemer. In mijn bedrijf Monique Dommanschet UitvaartbeZieling begeleid ik met hoofd, hart en ziel authentieke afscheidsbijeenkomsten, anders dan de standaard ceremonies en gebruikelijke locaties. Mijn specialisatie zijn mensen met dementie en spiritualiteit. Als levenseindecoach begeleid ik stervenden en hun naasten tijdens de laatste maanden, weken en dagen. Begin 2016 ben ik lid van TVN Centrum Zeeland geworden en sinds kort vervul ik de rol van penningmeester.

### **Definitie**

Er zijn vele definities voor het woord spiritualiteit en sommige mensen verwarren het woord spiritualiteit met 'zweverig'. In wezen heeft het te maken met ons pure bewustzijn. Het is de relatie tussen wat gedacht, gevoeld, geweten en ervaren wordt en juist dat zijn ook de aspecten die van groot belang zijn bij het stervensproces. Hieronder wordt beschreven waar je mogelijk vooraf over na kunt denken, wat er gebeurt als je doodgaat, fysiek en spiritueel, bijzondere ervaringen van naasten tijdens en na het overlijden van een dierbare, en de waardevolle tijd die volgt tot en met de uitvaart. De tekst is gebaseerd op persoonlijke ervaringen die in de loop van jaren aan mij verteld zijn of die ik zelf heb ervaren. Daarnaast heb ik informatie tot mij genomen door middel van boeken, tijdschriften en podcasts (zie bronvermelding).

### **Tijdige zorgplanning**

Wanneer je het sterven niet bespreekbaar maakt, maak je een goed afscheid bijna onmogelijk, aldus Manu Keirse. Zie je sterven als het einde van alles of als de start van jouw voortleven in het leven van mensen die je kennen? Als levenseindecoach wil ik mensen bewust maken van de mogelijkheden rondom zorg in de laatste levensfase en stimuleer ik hen om het gesprek over belangrijke keuzes aan te gaan. Bijvoorbeeld welke medische zorg of ingrepen je wel of niet meer wilt, al kun je daar alleen over beslissen als je correcte informatie krijgt over je ziekte, de mogelijke behandeling en de gevolgen daarvan. Maar even zo belangrijk is de herinnering die iemand nalaat. 'Ik heb altijd van je gehouden en ik zal altijd van je blijven houden' is de ultieme boodschap voor (klein)kinderen én volwassenen die ervoor zorgt dat er toekomst is na de dood. In wezen gaat het in het leven om vier dingen: 'Sorry', 'ik vergeef je', 'ik bedank je', 'ik hou van je' (Keirse 2015).

### **Wat gebeurt er als je dood gaat**

Ieder sterfbed is uniek en persoonlijk, maar het is ook een universeel proces. De theosofische gedachte leert ons dat alles in de natuur cyclisch is, zo ook de mens die volgens de oude wijsheid een zevenvoudig samengesteld wezen is. Na de dood valt

zijn samenstelling tijdelijk uiteen en gaan alle samenstellende delen krachtens hun aard naar hun respectievelijke gebied om te revitaliseren en zich op te maken voor een volgende incarnatie van de ziel in een nieuw lichaam (Pullen).

In het magazine *Drempel* wordt dit proces duidelijk aan de hand van de elementenleer (Koedam). Ieder mens is opgebouwd uit een aantal natuurelementen.

Het aarde-element wordt in ons lichaam vertegenwoordigd door ons skelet, onze botten, die ons stabiliteit en stevigheid geven. Als mensen stervende zijn en het aarde-element zich terugtrekt, verliezen mensen gewicht en nemen hun krachten af. Uiteindelijk nemen we afscheid van al onze aardse bezittingen.

Het water-element staat voor onze lichaamsvochten (we bestaan voor 80% uit vocht) waarover we de controle verliezen. Mensen worden incontinent, gaan transpireren of krijgen een loopneus of loopoor. Tegelijkertijd staat het water-element voor onze emoties en gevoelens. Stervenden lijken op een bepaald moment afstandelijk te worden; de emoties en gevoelens worden losgelaten. Vaak een verdrietig en eenzaam moment voor de naasten.

Het vuur-element symboliseert de verterings- en omzettingsprocessen in ons lichaam. Als het vuur-element oplost neemt de energie af en trekt de warmte zich terug richting de hartstreek. Handen en voeten worden koud, net als het puntje van de neus.

Het lucht-element geeft het uiteindelijk als laatste op: de ademhaling gaat hoger zitten en wordt oppervlakkig. Soms raken mensen benauwd of hoopt zich afscheiding op in de keelholte waardoor een rochelende ademhaling ontstaat. Het moment van overlijden duurt niet lang meer.

Het ether-element is ij, zonder vorm, niet zichtbaar en bevindt zich in de leegte tussen organen en gewrichten. Deze leegte is gevuld met informatie en bewustzijn. Het zijn deze subtiele energieën die oplossen in de laatste fase en het lichaam onzichtbaar verlaten, meestal via de kruin.

De laatste intensieve fase voorafgaand aan het sterven kan gepaard gaan met bijzondere bewustzijnservaringen, de zogenaamde levenseinde-ervaringen. Enkele voorbeelden hiervan zijn visioenen van overleden familieleden die op bezoek komen (mensen zien), tussen verschillende realiteiten bewegen (ben ik nu thuis), verandering van kamertemperatuur, stilstaande klokken of subtiele gewaarwording van wasem of licht rondom het lichaam.

Het kan ook zijn dat naasten, zelfs op afstand, SDE-ervaringen (Shared Death Experience) krijgen. Enkele voorbeelden zijn: het stervensmoment doorkrijgen op afstand, voorwerpen die vallen/kapot gaan op moment van overlijden, verschijning van overledene in dromen of verandering in gedrag van huisdieren.

Uit ervaring weet ik dat het van groot belang is deze ervaringen serieus te nemen. Maar al te vaak worden door medici dergelijke ervaringen van de stervende gerelateerd aan de bijwerkingen van medicatie zoals morfine. Het spirituele aspect wordt daarbij over het hoofd gezien, maar is van wezenlijk belang voor zowel de stervende als de naasten. Levenseinde-ervaringen bezitten een spirituele kwaliteit zoals het gevoel van zin en betekenis, verbondenheid, hoop en vertrouwen. In tegenstelling tot onrust veroorzaakt door medicatie (hallucinaties) treden levenseinde-ervaringen meestal op bij een helder bewustzijn. Ze hebben grote betekenis voor degene die zo iets ervaart evenals voor de betrokken familie, vrienden en zorgverleners. Levenseinde-ervaringen helpen de stervenden om de fysieke wereld los te laten, hun angst voor

dood te overwinnen en bieden niet zelden troost aan hun naasten (Visser).

### **De laatste momenten**

Mensen die stervende zijn, kunnen extra gevoelig zijn voor de energie om hen heen. Liefde, warmte en verbondenheid maken de laatste momenten zowel voor de stervende als voor de naasten dragelijker. Vaak is er bij beide partijen sprake van ernstige vermoeidheid en ik probeer met name de naasten daar tijdig op voor te bereiden. Door andere familie of vrienden te betrekken kunnen de naasten worden ontlast en geef je anderen de kans daadwerkelijk iets te kunnen betekenen waardoor een waardevolle verbondenheid ontstaat.



Zorg voor een stervende is een dankbare taak. Soms wacht hij of zij nog op de komst van een familielid of vriend; informeer mensen die belangrijk zijn in een tijdig stadium. Reuk en gehoor blijven langdurig scherp. Wees voorzichtig met sterke geuren als bloemen en parfum. Voorkom harde geluiden en zet eventueel zachte (lievelings) muziek op. In plaats van zachte muziek kan men ook voorlezen (poëzie, bijbel of wat de stervende mooi vond). De behoefte aan fysiek contact zal afnemen. Alleen een rustige aanwezigheid naast het bed met af en toe een lichte aanraking is voldoende. Benoem nogmaals je liefde of bedank de stervende persoon. Vertel hem wat je zult doen om hem te herinneren, het drukt respect uit en laat zien dat zijn leven volop wordt gewaardeerd (Manu Keirse)

Rondom een sterven kunnen zich subtiele ervaringen en gewaarwordingen voordoen. Koester deze ervaringen die niet zelden een onuitwisbare indruk hebben achter gelaten. Voel je niet schuldig wanneer je dierbare sterft als je er niet bij bent. De stervende kiest altijd zelf het moment om het leven los te laten.

### **Wanneer iemand gestorven is**

Dit is een uniek moment dat nooit meer terug komt, neem de tijd die nodig is om het volledig te ervaren. Er is geen haast om de zorgverlener of uitvaartondernemer te informeren. Het is goed (indien mogelijk) de overledene een aantal uren te laten rusten voor de laatste verzorging plaatsvindt. Ook na de laatste uitademing gebeurt er nog veel op subtielere niveaus. Het is zowel voor de naasten als de overledene zelf een grote schok om te ervaren dat iemand is overleden. Het kan helpen om uit te spreken dat hij/zij het leven heeft losgelaten en niet meer op deze aarde is (Newton). De laatste verzorging is prettig om zelf te doen, eventueel met hulp van professionals.



Als dank voor een leven lang te hebben gewerkt en gezorgd kun je de handen oliën, een ritueel dat ook fijn is om in de terminale fase af en toe te doen.

De opbaring kan, indien wenselijk en mogelijk, thuis of in een vertrouwde omgeving gebeuren. Met bloemen en kaarsen creëer je voor de overledene een liefdevolle laatste omgeving waar desgewenst mensen afscheid kunnen nemen.

## Duurzaamheid

Spiritualiteit heeft ook te maken met aandacht en zorg voor de natuur, vandaar dat ik adviseer om gebruik te maken van natuurlijke materialen. Puur linnen, biologische katoen, bamboe of hennep voor de kleding en een kist van Nederlands hout, bijvoorbeeld populierenhout van Staatsbosbeheer.

De meest ideale plaats voor opbaring is thuis; iemand is in zijn/haar vertrouwde omgeving, er is geen extra vervoer nodig en de familie kan in de dagen die volgen stapsgewijs toegroeien naar het definitieve afscheid. Wanneer de opbaring niet thuis kan, zoeken we een locatie waar zowel de opbaring als het afscheid kan plaatsvinden. Het is zelfs mogelijk om in de tuin een mobiel opbaarhuisje te plaatsen. Vanzelfsprekend is de wens van de familie leidend in dit proces.

In de voorbereiding van de afscheidsceremonie is de levensvisie van de overledene, maar zeker ook van de familie, mijn leidraad. Met woorden en muziek kan uiting worden gegeven aan gevoelens, maar rituelen verwezenlijken wat je met woorden niet kunt zeggen. Een goed gekozen ritueel zorgt voor een moment van verstilling en zal vaak een blijvende herinnering zijn. Mooie rituelen zijn bijvoorbeeld het aansteken van waxinelichtjes of kaarsen door alle aanwezigen (indien mogelijk) of het brengen van een bloemengroet met één passende bloem.

Het kiezen van een ritueel ontstaat vaak naar aanleiding van het gesprek met familie en vrienden van de overledene. Het moet iets 'eigens' zijn wat past, zo niet gemaakt is voor de overledene.

Live muziek kan de juiste toon zetten bij een uitvaart; het kan emoties losmaken en tegelijkertijd ook troost bieden. Trilling is een universele taal die door de cellen van het menselijk lichaam wordt begrepen. Het



lichaam ontspant zich onbewust bij het horen van de harmoniserende klanken van fluit of klankschaal. Ook viool, piano of harp worden vaak gebruikt.

Zowel voorafgaand aan als tijdens de afscheidsceremonie betrek ik graag kinderen bij de invulling. Zij staan van nature veel meer open voor de spiritualiteit rond leven en dood. Door te spreken en herinneringen op te halen aan de overledene geef je ruimte aan hun verdriet en leren zij te schakelen tussen 'het hier en nu' en 'wat was voorheen' (Keirse 2020). Creativiteit is nauw verbonden met spiritualiteit en kinderen vinden het fijn om bijvoorbeeld de kist te beschilderen als laatste groet aan de overledene.

## Rouwwerk

Wanneer de uitvaart achter de rug is begint vaak het echte rouwwerk. Het rouwproces is ook een transformatieproces. Door alles wat er is gebeurd en alles wat je overkwam, verander je tijdens het rouwproces als vanzelf. De wereld waarin je leefde is fundamenteel veranderd en er zit niets anders op dan je aan te passen aan die nieuwe wereld. Ieder gaat dat proces op zijn eigen manier aan. Er zijn geen regels voor, geen goede of foute manier; er is alleen rouwen. Het maken van foto's tijdens de afscheidperiode en de ceremonie blijkt heilzaam (Stolp 2003). Een mooi fotoboek helpt kinderen (en volwassenen) om terug te kijken en geeft ruimte om over gevoelens

te praten. Ook dingen kunnen troosten, vooral als er een verhaal aan verbonden is. Er is een veelheid aan gedenksieraden (sieraden met as of vingerafdruk), glaskunstwerk en keramiek die allemaal hetzelfde beogen: de herinnering aan een overleden dierbare in stand houden. Het helpt echter toch het meest wanneer mensen hun verhaal kunnen vertellen, keer op keer, van mens tot mens. Meer dan ooit gaan mensen in rouw op zoek naar verdieping, naar antwoorden op hun vragen. Een professioneel, maar vooral betrokken en liefdevol luisterend oor kan dan veel betekenen. Ook voor wie niet kan of wil praten is er een scala aan mogelijkheden die op praktisch en emotioneel gebied handreikingen geven om door te gaan. Zij die geïnteresseerd zijn in de theosofische levensvisie kunnen wellicht troost vinden in het boek *Levensvragen in het licht van de esoterische wijsheid* van G. de Purucker.



#### Bronnen:

Keirse, M. *Als ik er niet meer ben* Lannoo 2015.

*Kinderen helpen bij verlies* Lannoo 2020

(Prof. Em. Dr. .Manu Keirse is klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde, rouwexpert)

Pullen, R.A. *Uitzicht door Inzicht* Ankh-Hermes 2008

(Robert A. Pullen is theosoof, schrijver van o.a. de cursus 'De Oude Wijsheid als een allesomvattende levensfilosofie')

Koedam, I. *De gelaagdheid van sterven in Drempel*, uitgave van Landelijk Expertisecentrum Sterven

Visser, I. *Tijd voor een ander verhaal*

(Ineke Visser werkte in hospices als vrijwilliger, coördinator, trainer en onderzoeker van levenseinde-ervaringen. Ze is oprichter en voorzitter van Landelijk Expertisecentrum Sterven)

Newton, M. *De Zielenreis, het bestaan tussen de levens in Altamira* 2010

*De Zielsbestemming* Altamira 2011

(Michael Newton is spiritueel regressietherapeut en hypnotherapeut gespecialiseerd in leven na de dood)

Stolp, H. *Als een geliefde sterft, over afscheid nemen en verdergaan* Ankh-Hermes 2003

*Wat gebeurt er als je dood gaat?* Ankh-Hermes 2021

(Hans Stolp is pastor en auteur. Hij studeerde theologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, later de psychologie van G.C. Jung en maakte een studie van het esoterische christendom)

Stassen, D *Stervensgoed* Podcast <https://sterinzorg.nl/podcast/>

(Diana Stassen is palliatief (HBO) verpleegkundige, gecertificeerd hypnotherapeut en NLP-trainer)

Bessem, B. / Visser Y. *Levensinspiratie*

Podcast <https://podcasts.apple.com/nl/podcast/levensinspiratie-podcast-levenscollege/id1497555314>

Stichting Stimuleringsfonds Rouw *Dag voor Dag*

Podcast <https://podcasts.apple.com/us/podcast/dag-voor-dag/id1509721902>