

Haal de spanning uit de uitvaart

10 tips voor
uitvaartleiders



Voor en door
uitvaartkrachten

SPANNINGEN VOOR EN TIJDENS DE UITVAART

Met deze 10 tips bewaar je de rust. Na een overlijdensmelding weet je als uitvaartverzorgster nooit wat je achter de deur aantreft. Alle gegevens over het leven van de overledene worden genoteerd en besproken. Maar...

- Wie zijn de nabestaanden?
- Wie zijn er betrokken bij de voorbereidingen van de uitvaart?
- Hoe gaan zij met het verlies van hun dierbare om?

Het liefst wil je dat alles harmonieus verloopt, maar hoe kun je inspelen op onverwachte gebeurtenissen met markante mensen. Denk hierbij aan bijvoorbeeld:

- Familieleden met spanningen door onderlinge relaties (herkenbaar zijn de echtscheidingen en familievetes);
- Een dementerende partner;
- Kinderen die het heel spannend vinden en er niet van kunnen slapen;
- Kinderen en volwassenen met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS), zoals onder andere ADHD, PDDNOS, Asperger;
- Mensen met een verstandelijke beperking.

Allemaal nabestaanden die het grote verlies op hun eigen manier uiten. De een in zichzelf gekeerd en de ander extravert reagerend, schreeuwend, vol onbegrip en frustratie.

Uitvaartondernemers, -verzorgers en –begeleiders zijn geen rouwtherapeuten, geen psychiaters of geestelijk hulpverleners. Ze hebben wel ervaring en gezond verstand. Alle tips zijn voor de hand liggend, eenvoudig, gemakkelijk toe te passen en vooral effectief.

***“Men hoort slechts die vragen,
waarop men in staat is antwoord te geven.”***

Bron: Friedrich Nietzsche

Tip 1: Vragen, benoemen

Om erachter te komen óf er spanningsfactoren meespelen is het handig om dit te inventariseren. Dus vraag en benoem.

Geef de familie opening door te bespreken wie erg gespannen is en het samen te benoemen. Natuurlijk niet kort door de bocht: *“Is uw moeder dement of zo, krijgt ze alles nog wel mee wat we hier zeggen?”* (echt gebeurd).

Beter is om te vragen: *“Hoe gaat uw moeder om met dit grote verlies?”*

Of vraag: *“Hoe gaat het met de kleinkinderen, hoe gaan zij om met dit het overlijden van, enz..”*

Tip 2: Aanspreken

Praat niet met anderen over iemand die het lastig heeft, maar spreek ook zelf met die persoon.

Het maakt niet uit of dit een ouder iemand, een verwarde jongvolwassene met een bijzonder kort lontje of een angstig kind is. Maak kennis met ze en vraag oprecht: *“Hoe gaat het met jou vandaag, wat betekent dit allemaal voor jou?”* .

Onbekend maakt onbemind. Dus zorg dat je vertrouwd met elkaar raakt. Dat haalt de eerste spanningen al weg.

**“ Mensen met verdriet hebben maar één behoefte:
dat iemand naar ze luistert.”**

Bron: Rouwspecialist Manu Keirse

Tip 3. Luisteren en betrekken

Actief luisteren. Laat ieder zijn/haar eigen verhaal vertellen. Praten is goed. Als dat moeilijk is, dan is iemand erbij betrekken ook een vorm van luisteren. Natuurlijk kun je niet iedereen overal bij betrekken, maar heb wel aandacht voor degene die het nodig heeft.

Je creëert rust door te luisteren, op welke manier dan ook.

Niet door iemand weg te houden bij de voorbereidingen maar juist door die persoon erbij te betrekken. Dit kan al door hele kleine maar ook door grotere gebaren die iedere uitvaartbegeleider al weet. Denk hierbij aan:

- Mee laten kijken in het kistenboek bij het uitkiezen van een kist;
- Samen de kaart en teksten uitzoeken. Alleen al meekijken kan de angel uit een gesprek halen;
- Geef het gevoel van: je hoort er ook bij. Vraag gerust: “*Wat vindt u ervan?*”, ook al kan iemand geen antwoord terug geven;
- Kinderen een tekening laten maken, (jong-) volwassenen een brief laten schrijven en bij of in de kist leggen;
- Samen de bloemen uitkiezen;
- De kistdeksel laten versieren, de binnenkant of ook juist de buitenkant. Stiften meenemen naar het rouwcentrum of de deksel thuis op de tafel leggen en beschilderen (binnen- of buitenkant).

*“De kracht van vertrouwen
maakt onrust tot rust.”*

Bron: Dr. Eliza Laurillard

Tip 4. Rouwbezoeken voorbereiden en begeleiden

Rouwbezoeken kunnen spanning geven, in een rouwcentrum, een 24-uurskamer en zelfs thuis bij een thuis-opbaring.

Zorg dat je erbij bent. Een bekend gezicht haalt al veel spanning weg. Er is helemaal niets mis mee om tijdens een rouwbezoek te besluiten om toch maar niet in de kist te kijken. Niet iedereen voelt zich relaxed bij het zien van een levenloos lichaam.

We zien ook regelmatig dat het toch niet zo eng is als men dacht. Geef iedereen de ruimte om wel of juist niet bij een open kist te kijken bij een rouwbezoek.

Vaak vragen ouders: *“Wat is het beste voor onze kinderen, hoe moeten we hiermee omgaan?”*. Een goed advies zou kunnen zijn: indien kleine kinderen het eng vinden, laat het dan aan de ouders over. Kijk eerst hoe zij het rouwbezoek ervaren. Als de ouders geen spanning meer voelen bij een rouwbezoek dan stralen ze deze rust ook uit naar de kinderen. Laat de ouders het zelf ook met de kinderen bespreken. Kinderen kunnen vaak goed zelf hun grenzen aangeven.

Soms is er een familielid die onder toezicht van woonbegeleiding of externe zorg woont. Maak bespreekbaar welke rol de professionele hulpverlener kan hebben onder andere tijdens rouwbezoeken en de dag van de uitvaart.

Rouwbezoeken zonder spanning dragen (heel goed) bij aan een gezond rouwproces.

“Alleen in helder water zie je de diepte.”

Bron: dichter Rutger Kopland

Tip 5: Maak het transparant en informeer

De week van de uitvaart en vooral de dag van de uitvaart is voor iedereen spannend en voor sommigen te spannend.

Leg daarom veel uit en laat veel zien:

- Leg uit **HOE** de dag van de uitvaart er uitziet, maak een draaiboek voor de familie;
- Leg uit **WAAR** de dag van de uitvaart plaatsvindt. Een plattegrond, foto's routebeschrijving, alles helpt. Sommige mensen zijn nog nooit in een crematorium of op een begraafplaats geweest. Laat de uitvaartlocatie zien, ga er samen naar toe. In veel crematoria is een rondleiding mogelijk;
- Leg uit **WANNEER** iedereen waar moet zijn. Schrijf het ook op, gewoon op papier of op een kaartje: tijden, plaats, vervoer, enz.
- De kracht van **HERHALING**. Mensen die rouwen hebben soms een selectieve manier van luisteren. Daarom is het erg belangrijk om uitleg en/of afspraken te herhalen. Soms is 1 keer voldoende, maar soms moet je het nog 4 keer vertellen. Heb geduld!

Echt; transparantie, overleg en informatie nemen spanning weg en het voorkomt slapeloze nachten.

Tip 6: Spreid emotionele momenten

Het sluiten van de kist is voor veel mensen een emotioneel moment. Als dit wordt gepland op de dag van de uitvaart, dan is het voor hoog sensitieve nabestaanden extra zwaar. Het brengt heel veel spanning met zich mee.

Een medewerker van een crematorium vertelde laatst: “We hebben regelmatig bijzondere gasten in huis. Gisteren nog was er een jongeman die zwaar overstuur raakte en agressief werd in de aula. Het was een afscheid met open kist, vervolgens werd de kist gesloten en daarna moest de afscheidsplechtigheid nog beginnen.”

Dit zijn allemaal heel veel indrukken geweest op één moment: de route naar de uitvaartlocatie toe, een vreemde locatie, veel mensen om hem heen, het laatste afscheid van zijn dierbare vader die hij nog zag liggen in de kist en zich realiseerde dat hij na het sluiten van de kist zijn vader nooit meer kon zien, enz. enz. Veel te veel in één keer. Beter is het om emotionele momenten zoveel mogelijk te spreiden.

- Adviseer om de kist minimaal één of twee dagen voor de dag van de uitvaart te sluiten. Dan is er meer ruimte om alle gebeurtenissen apart te laten bezinken en te verwerken.
- Stel gerust voor om de laatste dag voor de uitvaart een dag rust te nemen. Even een dag niks moeten met ruimte, ontspanning en aandacht voor jezelf. Bijvoorbeeld tijd voor winkelen (nieuwe schoenen of mooie sjaal speciaal voor de uitvaart of nog even lekker naar de kapper).
- Adviseer ontspanning.

*“Wanneer iemand van wie je houdt overlijdt,
raakt dit je op alle dimensies van het leven.
Rouwen brengt je uit balans.”*

*Bron: boek *Dag dood tot later*
van psycholoog Machteld Stakelbeek*

Tip 7: Ontploffen mag

In de week voor de uitvaart is iedereen kwetsbaar. Regelmatig maakt een uitvaartondernemer mee dat bij de families de gemoederen hoog oplopen. Niet vreemd als je bedenkt dat mensen heel prikkelbaar zijn, vooral in de week voor de uitvaart.

Toon begrip, leg uit dat dit herkenbaar is en waarom.

Zeg dat het OK is, bevestig dit met onderbouwing, namelijk:

Als je iemand verliest door overlijden dan kost dat heel veel energie om

- dit te beseffen;
- te rouwen;
- te regelen;
- te troosten;
- te praten;
- te overleggen.

Heel veel gedachten en emoties verwarren zelfs de sterkste, stabiele persoonlijkheid. Slapeloze nachten, vermoeidheid, weinig eetlust. Het vergroot allemaal de kans op ontploffen. Emoties worden bij vlagen getriggerd en dat mag. Het doseren van emoties komt nog wel. En als het ontploft, laat het ontploffen, het haalt de druk eraf. *“Huil maar uit adem in adem uit het komt goed kom maar weer op adem”.*

Beter nu ontploffen dan op de dag van de uitvaart.

Tip 8: Even kijken voor de plechtigheid

Gedurende de week voor de uitvaart, als alles geregeld is, lijkt het vaak dat men weer tot rust komt. Niets is minder waar.

Veel mensen voelen juist spanning op de dag van de uitvaart. Dit begint al bij het opstaan, bij het vertrek naar de uitvaartlocatie of als ze in de familiekamer wachten tot de plechtigheid begint. Waar die spanning vandaan komt, dat is voor iedereen anders.

Voor wie het echt te spannend vindt is een kijkje in de aula of kerk voordat de plechtigheid begint een spanningsbreker.

Bijvoorbeeld in de aula van het crematorium, samen nog even kijken naar de bloemen rondom de kist, of kort het geluid van de microfoon checken met degene die zelf wil spreken, of even met de kinderen het kaarsjes aansteken oefenen. Een paar minuten de sfeer van de lege aula proeven doet wonderen.

Het geeft inzicht en overzicht; het gevoel dat alles onder controle is en dat brengt rust.

Wel echt op tijd aanwezig zijn, dus tien minuten extra inplannen voorkomt haasten en stress.

Tip 9: Regel een escape

Als een klein kind onrustig is, geluid maakt of iets gekks roept tijdens een dienst of plechtigheid heeft iedereen hier begrip voor. Als een volwassene dit doet dan vindt iedereen dit raar of storend. Maar wat is raar en wat is storend als dit goed wordt voorbereid?

Mensen kun je niet veranderen of vastbinden op een stoel, maar je kunt er wel rekening mee houden. Een uur lang stilzitten of stil zijn tijdens een kerkdienst of een afscheidsplechtigheid kan voor sommige mensen of kinderen heel moeilijk zijn. Bespreek dit vooraf met de familie. Bijvoorbeeld: Als er een peuter bij is, neem de lievelingsknuffel mee, dat geeft troost en rust. Zorg voor opvang met een extra zitplaats op de tweede rij, zoals een tante of opa van een onrustig kind of de begeleider van bijvoorbeeld het broertje met ADHD.

Bij mensen met een vorm van autisme helpt het al als je van tevoren de uitgang laat zien. Alsnog de aula of de kerk verlaten mag, het liefst samen met een begeleider.

“De manier waarop je ademhaalt, weerspiegelt het stressniveau”.

Bron: St. Meesters in de psychologie

Tip 10: Water en lucht

De muziek tijdens een afscheidsplechtigheid triggert vaak emoties. Soms heeft iemand zijn emoties niet meer onder controle.

Grijp als uitvaartleider niet te snel in. Emoties mogen er zijn en als de muziek weer stopt temperen de gemoederen vaak. Echter, begin niet met de volgende spreker voordat jij ziet dat alles weer onder controle is. Zo niet, water en lucht doen wonderen:

- Breng een glaasje water;
- Vraag met een klein handgebaar om oogcontact;
- Adem samen even in en uit ...
- Houd oogcontact ja gaat het weer OK.

Kleine moeite, groot gebaar en zeer effectief.

“Voor en door uitvaartkrachten”.

Dit e-book is opgesteld met medewerking van meerdere uitvaartkrachten waaronder:

[Dian Labrujere](#) , Katwijk aan Zee e.o.

[Jo-Lan van Leeuwen](#), Yma Uitvaartzorg

[Bert Mulder](#), Stadskanaal e.o.

[Marlies Masereeuw](#) , Utrecht en Noord-Brabant

Heb je nog aanvullingen of tips. Stuur en bericht naar info@uitvaartkrachten.nl

We vullen dit document aan en in overleg melden we jouw naam in dit document.