

Spreken bij een afscheid, een vak apart

Afscheid nemen van iemand die je na stond, is een emotionele gebeurtenis. En bijna iedereen vindt het belangrijk om dat op een goede manier te doen. Maar hoe pak je het aan, hoe vind je de rust om bijvoorbeeld een toespraak te schrijven en de kracht om die uit te spreken? Ineke Koedam-Visser maakte er haar beroep van. Spreken bij een uitvaart is één van de diensten die zij met haar praktijk 'Weerschijn' aanbiedt.

'Veel mensen denken dat ze het niet kunnen, iets zeggen tijdens een plechtigheid waar hun dierbare herdacht wordt, maar je zou verbaasd zijn hoe sterk iemand is die op weg geholpen wordt! Ik schrijf zelf toespraken en spreek ze ook uit, maar ik probeer altijd de nabestaanden erbij te betrekken, ze zelf iets te laten doen, want soms is dat al een eerste stap in de verwerking van het verdriet.'

Ineke Koedam-Visser is al geruime tijd professioneel uitvaartspreker.

Vorm en inhoud geven aan een afscheid

Wie zijn de mensen die een beroep op haar doen? 'Meestal nabestaanden van iemand die juist is overleden, en die vorm en inhoud willen geven aan de afscheidsplechtigheid maar niet goed weten hoe ze dat kunnen doen. Doorgaans mensen zonder kerkelijke binding die wel hechten aan rituelen. Het gebeurt ook heel soms dat ik een toespraak voorbereid met iemand die zelf spoedig zal sterven. Dat past in het groeiende zelfbewustzijn van mensen van de generatie die nu oud wordt: deze mensen willen de regie zelf in handen houden en dus ook zelf bepalen wat er gezegd wordt bij het afscheid. Dan wordt het als het ware hun eigen afscheidsrede.'

Mensen zijn geen heiligen

De toespraken die Ineke Koedam schrijft, zijn toegesneden op de overledene, maar kunnen tegelijk een persoonlijke visie zijn op de betekenis die hij of zij had voor de nabestaanden. 'Het eerste gesprek dat ik heb met de nabestaanden is het allerbelangrijkste contact, dan nemen we ruim de tijd om te praten, zo'n 2,5 tot 3 uur. Ik vraag dan ook of er meer mensen van de familie bij kunnen zijn, om een zo volledig mogelijk beeld te krijgen, want ieder heeft z'n eigen verhaal. Niet om alles te gebruiken, maar meer om te peilen wat de kern zal zijn. Zo'n gesprek is vaak ook al een stap op de weg naar verwerking, er worden herinneringen opgehaald, er wordt gehuild en gelachen, en véél gepraat, dat zijn heel bijzondere ontmoetingen. Gaandeweg moet dan duidelijk worden hoe de insteek zal zijn. Wordt het een levensloop, een bezinnend verhaal of een toespraak vanuit een thema. En gaat het over de overledene of is het ook een persoonlijke herinnering van een van de familieleden? Spreek ik alleen of 'doet er iemand mee'. Wat ik eigenlijk het allerbelangrijkste vind is dat de toespraak recht doet aan iemand in al zijn hoedanigheden, mooie maar ook minder mooie kanten kunnen op een goede manier aan bod komen, mensen zijn geen heiligen tenslotte: de mens moet mens blijven. Daarmee kunnen de nabestaanden verder.'

En na dat eerste gesprek? ‘Dan ga ik schrijven, ik lees de toespraak een eerste keer voor en breng wijzigingen aan als dat nodig is. Daarna zie je vaak opluchting: de nabestaanden weten dat het goed is, dat is een geruststelling. Na het uitspreken tijdens de plechtigheid bel ik nog een keer op of ga langs om te horen hoe men het heeft ervaren.’ Maar ook voor mijzelf is dat een manier om tot afronding van het contact te komen.

De belangrijkste criticus ben je zelf

Koedam spreekt met liefde over haar vak, dat zeker specifieke eisen aan iemand stelt. ‘Het begint bij kunnen luisteren, een echt gesprek kunnen voeren, kunnen en durven doorvragen. En natuurlijk kunnen schrijven, uit de veelheid aan informatie die je krijgt een verhaal maken. En nog belangrijker dan technieken, opleidingen en dingen die je kunt leren, is dat je je eigen innerlijk op orde hebt. Dat je je ervaring kunt gebruiken om tegelijk nabij te zijn en afstand te houden, dat je niet zó betrokken raakt dat je je werk niet kunt doen. Dat wil niet zeggen dat ik niet ontroerd kan zijn, en geraakt word door wat ik hoor en meemaak. Maar als ik helemaal van de kaart zou zijn, zegt dat iets over mij. Steeds naar jezelf kijken dus, kritisch zijn en weten waarom je iets doet. Kritisch zijn, kun je dat? ‘Ik heb een solitair vak, nagenoeg de enige luisteraars zijn mensen die blij zijn dat ik de toespraak voor ze houd en die al weten wat ik ga zeggen. Dus de grootste criticus ben je zelf? Ja, en ik moest ook leren dat ik (kleine) fouten en onvolkomenheden mag maken zoals een verspreking of last hebben van een verkoudheid omdat je ook maar een mens bent. Dat geeft soms zelfs iets geruststellends. Maar je moet ook tevreden kunnen zijn, en trots. Je moet de waarde kunnen schatten van wat je de ander aanbiedt en wat voor effect dat heeft. In een paar dagen richt je je, zeer geconcentreerde aandacht, alleen maar op hem of haar en dat is iets wat niemand anders kan doen in die dagen. En ik kan dat puur omdat het mijn werk is en ik even alles opzij heb gezet. Dat moet je dus ook kunnen, al het andere minder belangrijk vinden, ook dingen die je persoonlijk bezighouden op dat moment.’

Je wordt ergens door gedreven, dat kan niet anders. ‘Ik heb prachtig werk. Ik kom binnen bij een familie, ben voor hen een wildvreemde, en ontmoet daar al heel snel een openheid en vertrouwen waar je stil van wordt. Je gaat binnen korte tijd een intieme gelegenheidsband aan, en dat vind ik heel bijzonder. Of het zwaar is, belastend? Nee dat niet, wel intens, maar dat sluit aan bij mijn behoefte bezig te zijn met wezenlijke dingen. Dit werk is dus voor mij ook heel verrijkend, het geeft me voldoening als ik voel hoe ik het sterven van iemand als het ware kan opvolgen met een mooi afscheid.’

Bezieling en behoefte

Bezig zijn met wezenlijke dingen. Ineke Koedam realiseerde zich dat ze dát miste in haar werkzame leven, nadat een burn-out haar enkele maanden gedwongen had, stil te staan. Ze besloot het roer om te gooien, zei het bedrijfsleven vaarwel, ging studeren aan de Universiteit voor Humanistiek, richting geestelijke begeleiding. Werd als vrijwilliger uitvaartspreekster bij het Humanistisch Verbond, maar zocht nog meer haar eigen weg en vond die in de begeleiding van mensen die stervende zijn in een hospice. ‘Ik merkte een sterke drang, een roep bijna, om dienstbaar te zijn. Voor mij is werken met stervende mensen de hoogste vorm daarvan maar ik ervaar dat zeker niet als eenzijdig. Het brengt mij heel veel, de dood is zo ontzagwekkend, ik heb het gevoel dat ik er steeds een glimp van op mag vangen, van dat onbegrijpelijke mysterie. Dit werk is dus voor een deel een eigen behoefte, en voor een ander groot deel bezieling. Bezieling omdat ik het belangrijk vind dat mensen op een goede manier sterven. En ‘goed’ is voor mij dat het leven klaar is, dat je je conflicten, verwondingen, relaties hebt geheeld.’

In Weerschijn weerklinkt deze bezieling. Haar praktijk biedt meer aan dan uitvaartspreken, in feite zijn afscheidsbegeleiding en rouwverwerking de belangrijkste diensten. 'Het uitvaartspreken is kleinschalig en bescheiden van omvang, maar het is ook niet iets wat je dagelijks kunt doen. Ik hou dat bewust zo, klein en persoonlijk, want dat past bij mij. Ik wil het bovendien zélf blijven doen, dan weet ik precies wat ik kan geven.'

Informatie

Weerschijn, praktijk voor afscheidsbegeleiding en rouwverwerking.

Ineke Koedam- Visser

Joh. Voorhoevestraat 44

3065 NB Rotterdam

Tel. (010) 202 16 27,

e-mail info@weerschijn.nl

internet www.weerschijn.nl.

Wat kost het?

Een toespraak kost € 285,- inclusief voorgesprek, uitspraak, tussentijds contact en nazorg, exclusief BTW en reiskosten.