

Opening Academisch Jaar 2015-2016
Universiteit voor Humanistiek
Wouter Jongstra, vrijwilliger bij Humanistische Uitvaart Begeleiding
31 augustus 2015

*Frysk bloed tsjoch op!
Wol no ris brûze en siede,
En bûnzje troch ús ieren om!*

Dit zijn de eerste drie regels uit het Friese Volkslied.

Het Friese volkslied is ontstaan op aandringen van Pieter Jelles Troelstra. Het wordt bij iedere thuiswedstrijd van SC. Heerenveen ten gehore gebracht en meegezongen door 26.000 kelen. Dit ritueel is ontstaan in de loop van de jaren. Eerst werd het door een dweilorkest gespeeld en later door de fans meegezongen. Volgens Riemer van der Velde, de oud voorzitter van SC Heerenveen, die ik hiernaar heb gevraagd, werd dit massale meezingen gedaan om de tegenstanders vooraf te imponeren. Inmiddels is het een vast ritueel geworden waar iedereen aan meedoet, behalve dan natuurlijk de supporters van de voetbalclub Cambuur uit Leeuwarden, ook een Friese eredivisieclub. Kenmerk van dit ritueel is om meegeslept te worden. In vervoering te raken, loutering door glorie of het delen van die glorie.

Dit is een goed voorbeeld van een ritueel, omdat het belangrijk is dat een ritueel

- . aansluit bij de belevingswereld van de aanwezigen, de deelnemers
- . herkenbaar, helder en eenvoudig is
- . een duidelijk begin en einde heeft
- . met rust en aandacht uitgevoerd wordt
- . onmiddellijk aanspreekt zonder veel uitleg van te voren
- . niet gekunsteld bedacht wordt, maar ontstaat.

Waarom gebruiken we bepaalde rituelen bij begrafenissen en crematies? Het is boeiend om daar eens bij stil te staan. Hoe nemen wij afscheid van de doden?

Bij alle belangrijke gebeurtenissen in ons leven maken we gebruik van rituelen.

Mooie , trieste, vrolijke, en bijzondere rituelen, allemaal met een inhoud en een diepliggende gedachte die mensen samen brengt en bindt.

Opvallend is de wijze waarop er in Nederland afscheid wordt genomen van bekende Nederlanders. Het afscheidconcert van André Hazes in de Arena is daar een sprekend voorbeeld van. Zijn kist stond op de middenstip in een vol stadion. En wat te denken van de rijen mensen die langs de weg stonden om een laatste groet te brengen aan Pim Fortuyn en

de vele mensen langs de route toen de eerste slachtoffers van de MH 17 terugkwamen in Nederland en daarbij applaudisseren. Jaren geleden zou zoiets niet denkbaar zijn geweest.

Ook bij onbekende Nederlanders vindt er een verschuiving plaats hoe nabestaanden afscheid nemen. Onderzoek van de Rijksuniversiteit van Groningen wijst uit dat dit onder andere te maken heeft met de veranderende geloofsovertuiging. Mensen laten steeds vaker de gedachte van één vastomlijnde godsdienst los en gaan zelf op zoek naar een geloof dat bij hen past en een godsbeeld waarbij zij zich thuis voelen. Daarbij worden zij vaak geïnspireerd door meerdere godsdiensten tegelijk. Daarnaast zijn er veel mensen die het geloof helemaal los hebben gelaten. Hoe nemen deze mensen afscheid van hun dierbaren? Er is tegenwoordig veel mogelijk. Van een roze uitvaart tot een groene uitvaart. Van het vervoeren van de kist op motor met zijspan tot tegenwoordig een avondcrematie. (het lijkt stiller, rustiger, meer sereen) Ook de keuze van de kist is geheel naar eigen smaak te realiseren: voor een boekenliefhebber een boekenkist of een eigen beschilderde kist tot en met een zelf getimmerde kist van afvalhout.

Rituelen ondersteunen de veranderingen bij een verlies en bevorderen de acceptatie hiervan.

Een ritueel bestaat doorgaans uit drie elementen:

- Een specifiek kenmerk, voorwerp of symbool
- Taal (woorden)
- Een handeling

Enkele voorbeelden van symbolen / kenmerken zijn;

- Verweven met het leven **linten of draden**
- Cirkel van het leven van rups tot **vlinder**
- Eigenschappen van de bloemen – **roos, zonnebloem**
- **Hoefijzer** – bescherming, geluk

Rituelen voor kinderen bij afscheid kunnen zijn bellen blazen of ballonnen oplaten, kaarsen versieren en aansteken, doosje met herinneringen maken of vullen, stenen beschilderen, snoepjes uitdelen uit oma's snoeptrommel.

Ook voor volwassenen geldt dat actief deelnemen aan het afscheid goed is. In de praktijk merk ik wel dat nabestaanden bij een ritueel de associatie met de kerk hebben, het zweverig vinden of denken dat het kinderachtig is. Lukt het wel dan vinden mensen het een bijzonder en troostrijk gebaar.

Een ritueel kan positief bijdragen aan de rouwverwerking, al maak ik wel de kanttekening dat het geen toverformule is. "Je kunt ze niet een sleutel geven, zo van 'je gaat door deze deur de toekomst in, doet 'm dicht en je bent klaar'. Zo werkt dat niet. Maar het is wel een

eerste aanzet. Ergens warm op terugkijken, dat is ook heel heilzaam. Je merkt dat in de slogans van onder andere Yarden, Een goed afscheid helpt je verder.

In de loop van de jaren als humanistisch spreker bij uitvaarten heb ik veel verschillende rituelen uit mogen voeren, waar nabestaanden warm op terugkijken.

Ik noem er een paar:

◆ Man van 27 jaar komt door een bedrijfsongeval om het leven. Wat was hij trots en blij dat hij papa zou worden. Kort voor zijn dood had hij nog een truitje voor de baby gekocht met de tekst made with love. De complete kinderkamer was al ingericht en het muziekdoosje voor de baby hing al boven het wiegje. En elke avond voor het slapen gaan legde hij zijn grote werkhanden op de buik van zijn vrouw. En bij dat dagelijkse ritueel werd het muziekdoosje gespeeld. Aan het einde van de afscheidsplechtigheid in de stampvolle kerk heb ik de mensen gevraagd om te gaan staan en een ogenblik van stilte in acht te nemen. Kort hierna heb ik het muziekdoosje voor de microfoon laten afspelen. Een golf van emotie volgde hierop in de muisstille kerk.

◆ Overleden is een opa van tachtig jaar. Paardensport was zijn rode draad door zijn leven, naast zijn gezin waar hij alles voor overhad en altijd wilde beschermen. Op mijn voorstel hebben we voor elk kleinkind een hoefijzer meegenomen naar de plechtigheid. Deze hoefijzers hebben we rondom de kist gelegd met een kaarsje erin. Deze werden aangestoken door de kleinkinderen aan het begin. Aan het einde werden de kaarsen door hun uitgeblazen en werden de hoefijzers meegenomen.

◆ Een man van 92 was een ware voetbal liefhebber. De toespraak heb ik geschreven in de vorm van een voetbalwedstrijd met warming up, aftrap, eerste helft, tweede helft, verlenging en nazitten. Een scheidsrechters fluitje had ik bij mij en er vier keer op geblazen. Soms hoor ik nog als ik ergens spreek: “Was jij die man die bij Jan Brouwer tijdens de afscheidsplechtigheid op het fluitje blies. Ik zal het nooit vergeten. Wat je deed was zo kenmerkend voor hem.”