

**ROUW en RITUELEN**

EEN THEORETISCH MODEL

3.8

Ton Overtoom

**1. INLEIDING**

In dit artikel wordt ingegaan op de huidige stand van zaken met betrekking tot rituelen in relatie tot rouw. Binnen de jarenlange tradities van de religies is deze relatie altijd een vanzelfsprekendheid geweest. In de huidige tijd is vooral de rouw door de gedragswetenschappen onderzocht en is onze kennis over rouw enorm toegenomen. Belangrijke visies op rouw passeren de revue en worden samengebracht in het *rouwveld*. Dit begrip is door de auteur van dit artikel geïntroduceerd als het veld tussen de polen verlies en herstel van rouw, dat we kennen uit het duale procesmodel van Stroebe en Schut. Als het gaat om het fenomeen ritueel, dan is daar niet alleen door theologen, maar vooral ook door antropologen veel onderzoek naar gedaan. We bekijken eerst hoe de religieuze tradities inhoud geven aan rouw en rituelen, vervolgens bestuderen we visies op rouw en werken we uit hoe het proces van een ritueel in elkaar zit. Tenslotte brengen we rouw en rituelen weer bij elkaar. De centrale vraag in dit artikel is: Hoe zit het met de huidige kennis over rituelen in relatie tot rouw?

**2. ROUW EN RITUELEN VOLGENS DE RELIGIEUZE TRADITIES**

Voor de opkomst van de psychologie werd er vooral binnen de religieuze tradities invulling gegeven aan het rouwproces. Dit is veelal vastgelegd door rituele handelingen te voltrekken binnen de religieuze locatie, bijvoorbeeld een kerkelijke viering waarin de overledene herdacht wordt door de gemeenschap. Ook buiten de religieuze gebouwen vindt rouw plaats op de begraafplaatsen. De rouwperiode kent bij iedere stroming weer een andere indeling. Enkele voorbeelden volgen hier<sup>1</sup>:

- In de *Rooms-Katholieke traditie* kennen we het noveengebed voor de overledene. Hieronder verstaan we, dat gedurende negen dagen er iedere dag een mis wordt gelezen voor de betreffende overledene. Een variant hierop is de Gregoriaanse dertigdaagse, waarop er gedurende dertig dagen iedere dag een mis wordt gelezen voor een enkele overledene. Een alternatief is alleen een mis op de dertigste dag of na zes weken. Heel gebruikelijk in deze tijd is een mis op de geboorte- of sterfdag. Het is niet voor iedere Rooms-Katholieke stroming gelijk. Bijvoorbeeld de Rooms-Katholieke Kaapverdianen kennen wel de mis op de dertigste dag, maar in plaats van negen dagen hebben zij acht dagen van rouw.
- De *Protestantse traditie* is zeer bescheiden als het gaat om het rouwproces. De kerkelijke afscheidsviering is pas halverwege de vorige eeuw ingevoerd. Rouwrituelen na de dood zijn o.a. in de orthodoxe kringen nog het 'rouwbrengen in de kerk': op de zondag na de uitvaart zit de familie van de overledene in het zwart gekleed op de voorste bank van de kerk. In de minder orthodoxe kringen zit de familie niet in het zwart gekleed en niet op de voorste rij, er wordt slechts melding gemaakt van de

---

<sup>1</sup> Bot, 1998

overledene en er wordt gebeden om troost en kracht voor de nabestaanden. In Nederland is er een grote Creoolse gemeenschap, die haar oorsprong heeft in Suriname en waarin de Protestantse traditie gecombineerd is met de Winti-traditie van de Creolen. Op de avond voor de uitvaart beginnen de rituelen in huiselijke kring. Er wordt veel gegeten, gedronken, gezongen, gebeden en uit de Bijbel gelezen. Op de achtste dag na de uitvaart wordt dit nogmaals herhaald. Tenslotte na zes weken vindt dit voor het laatst plaats.

- De *Joodse traditie* kent een eerste week van rouw. De nabestaanden (vooral de mannen) zitten in het rouwhuis op lage rouwstoeltjes, het zogenaamde sjiwwezitten. De Joodse traditie biedt de rouwendenden een strikt kader van verboden en verplichtingen. De rouwtijd voor ouders beslaat een heel jaar, voor andere familieleden is dit dertig dagen. De sterfdag blijft een bijzonder dag onder de naam van 'jaartijd' of 'jaartijddag'.
- In de *Islamitische traditie* is er in de Koran sprake van een officiële rouwtijd van drie dagen bij de Moslims. In de praktijk wordt de driedaagse rouw verlengd tot veertig dagen. Deze periode is bedoeld om de nabestaanden te troosten en te condoleren. Naast het gezamenlijk eten in de woonkamer wordt er ook door de mannen in een kring gebeden uit de Koran.
- Ook het *Hindoeïsme* kent een rouwproces na een crematie van een dierbare. Er zijn vele stromingen binnen het Hindoeïsme. De Sanaatan-Dharm hindoes kennen een rouwtijd van een jaar, waarin er vele rouw- en reinheidsvoorschriften gelden. De eerste tien dagen is er nog rouwbezoek, dit wordt afgesloten met een ritueel en daarna zijn er in de loop van het jaar vier grote offerrituelen. De offeraar (vaak de oudste zoon) en de pandit zijn hiervoor verantwoordelijk. De teksten bij de rituelen worden gelezen in het Sanskriet, dat voor de meesten niet te begrijpen is. Het gaat erom, dat het ritueel juist wordt uitgevoerd.
- Het rouwproces binnen de *Boeddhistische tradities* wordt gekenmerkt door de witte kleding. Zeven dagen na het overlijden wordt de naam van de overledene op een tablet bijgeschreven en na 49 (7x7) dagen wordt dit tablet bijgezet op het huisaltaar of in de tempel. Dagelijks is er in deze periode een ceremonie en daarna na honderd dagen wederom. De sterfdag is een herdenkingsdag aan de overledene en de oudste zoon gaat tijdens een plechtigheid voor in witte kleding.

Als het gaat om *algemene dodenherdenking* kennen we in de Westerse traditie al eeuwenlang het Rooms-Katholieke feest van Allerzielen op 2 november en de Protestantse dodenherdenking op de laatste zondag van het kerkelijk jaar rond eind november. Over de hele wereld komen dergelijke vieringen voor. Ook bij de Chinezen is de voorouderverering erg belangrijk en er zijn vier dodenherdenkingsdagen: in het voorjaar is er het Qingming-, in het najaar het Chongyang- en in de winter het minder populaire Dongzhifestival. Dit zijn bijzondere dagen, waarop de families hun overledenen herdenken op de begraafplaats. Naast het schoonmaken van het graf worden er ook vele rituelen voltrokken. In de zomermaand augustus is er ook nog het Fangyankou. De hele maand kunnen verloren zielen of hongerende geesten terugkeren. Er wordt bij het woonhuis wierook aangestoken, er staat iedere dag eten klaar en er liggen kleren gereed voor de geesten. Er zijn uitgebreide ceremonies met een theateraal karakter op de vijftiende van de maand. In Nederland wordt dit laatstgenoemde feest tegenwoordig gevierd in een grote evenementenhal. Alle Chinezen

woonachtig in Nederland en omgeving die belangstelling hebben, zijn welkom bij dit gebeuren.

Het is duidelijk, dat er vele gebruiken binnen de verschillende religieuze tradities zijn. Het is een kwestie van weten hoe, cognitieve kennis hebben van, vertrouwd zijn met en leren hoe de gebruiken zijn. Een rouwperiode wordt binnen een traditie uitgedrukt in dagen. Heilige getallen als 3, 7, 30 en 100 komen vaker voor in de verschillende tradities. Er zijn kledingvoorschriften, ofschoon dat in deze tijd steeds minder wordt. De gelovigen organiseren bijeenkomsten in huiselijke kring, zoals rituele maaltijden en/of bijeenkomsten in de eigen religieuze ruimte of op de begraafplaats<sup>2</sup>. Het gedenken van de sterfdag wordt regelmatig genoemd in de diverse tradities en dit is ook één van de weinige gebruiken, die ook door de niet-kerkelijken in ere wordt gehouden. Als de religieuze instituten in onze tijd een steeds geringere rol gaan spelen, wordt het moeilijker om vanuit de theologie iets over het rouwproces te zeggen. Een ander probleem is, dat we steeds vaker te maken hebben met het feit, dat de rouwendenden verschillende tradities combineren. We maken daarom dankbaar gebruik van de inzichten van de gedragswetenschappen.

### 3. VISIES OP ROUW

Dankzij de inzichten van de psychologie ontstaat er een nieuwe kijk op rouw. Zo introduceerde Sigmund Freud naast de normale rouw het begrip *pathologische rouw*. Zijn werk<sup>3</sup> is de eerste blauwdruk voor wat nu bekend staat onder *rouwverwerking of rouwarbeid*. Het gaat om de arbeid, die door de nabestaande moet worden verricht. Bij rouw komt hier het accent vooral te liggen op de emoties. Er is emotionele energie nodig om de hechting aan de overleden dierbare los te laten. Als dit niet lukt, staat het verdriet naar binnen en krijgt de nabestaande te maken met *melancholie*. De rouw blijft in dat geval een open wond en dit kan leiden tot allerlei vormen van depressie. De sessies onder leiding van een psychiater zijn de beste oplossing om tot heling te komen. De visie van Freud is zeer bepalend voor de 20<sup>e</sup> eeuw. Dit blijkt o.a. uit het werk van Eric Lindemann: *De symptomatologie en behandeling van acute rouw*<sup>4</sup>. Ook hij stelt, dat het loslaten van de banden met de dierbare overledene de belangrijkste rouwtaak is voor de nabestaande. Hij meent, dat dit te klaren is met acht tot tien sessies. Vermeldenswaardig zijn de kenmerken van acute rouw: Het gaat om fysieke pijn en/of klachten, steeds maar aan de overledene denken, schuldgevoelens hebben t.o.v. de dierbare overledene, vijandige reacties tonen, niet kunnen functioneren zoals in de periode voor het verlies en het eigen maken van gedragseigenschappen, die kenmerkend waren bij de overledene. Ook volgens Lindemann kan er sprake zijn van uitgestelde rouw en volgens hem kan dit getransformeerd worden naar normale rouw via therapie. Dit hebben we eerder gezien bij Freud. De nieuwe bijdrage van Lindemann is het accent op het fysieke, het niet normaal kunnen functioneren van de nabestaande.

In de periode direct na de Tweede Wereldoorlog wordt er vooral gebruik gemaakt van *trechtermode*<sup>5</sup>. Opvattingen binnen de rouwverwerking zijn, dat iedere nabestaande door

---

<sup>2</sup> Bot, 1998

<sup>3</sup> Freud, 1917

<sup>4</sup> Lindemann, 1944

<sup>5</sup> Maes & Jansen, 2010

een periode van emotionele pijn heen moet kort na het verlies, er is sprake van een noodzakelijke confrontatie en verwerkingsperiode. Het loslaten van de persoon die overleden is, is daarbij een belangrijke voorwaarde en er moet in de rouwverwerking naar een eindpunt toegewerkt worden en wel zo vlug mogelijk. Men spreekt van een trechtermodel, omdat het voor iedere nabestaande geldt, dat hij/zij door hetzelfde proces loopt, dat begint met de hevigste pijn en deze pijn wordt steeds minder. Het accent ligt op negatieve emotionele verwerking. De nabestaande moet geconfronteerd worden en dit vraagt om emotionele pijnlijke reacties. Het gaat om het loslaten van de band met de overledene, de acceptatie van het verlies door de nabestaande. Het proces speelt zich vooral af in de privé sfeer, in het openbare leven heerst er een taboe op de dood. Men gaat ervan uit, dat de nabestaande herstelt binnen een periode van enkele maanden tot anderhalf jaar. Het idee van het trechtermodel, dat rouw voor iedereen gelijk is, is intussen achterhaald, maar dit model levert wel de inzichten op, dat er sprake is van confrontatie met het verlies en integratie richting herstel.

In de jaren zestig wordt er veel onderzoek gedaan naar rouw en als eerste komt de *hechtingstheorie* van John Bowlby in beeld. Deze theorie krijgt veel aandacht en ligt o.a. aan de basis van de opleidingen van Land van rouw<sup>6</sup>. In 1962 deed Bowlby belangwekkend onderzoek op het vlak van hechtingsgedrag bij jonge kinderen. Hij combineerde psychoanalytische en ethologische concepten binnen het concept van de hechtingstheorie. Hij bestudeerde het gedrag van kinderen die tijdens de aanval op Londen in de Tweede Wereldoorlog omwille van hun veiligheid werden weggestuurd van hun families. Hij observeerde hun reacties op de scheiding met hun moeder en omschreef hun rouw als een vorm van scheidingsangst en het rouwproces als een emotioneel transitieproces via verschillende fases. Met het idee van de fases heeft hij o.a. Elisabeth Kübler-Ross geïnspireerd en zo een eerste aanzet gemaakt om het rouwproces in beeld te brengen. Bowlby spreekt over vier fases. Na de initiële fase van *shock, confrontatie* en *ontkenning* doorlopen de nabestaanden een fase van *scheidingsangst* met veel wenen, missen van en zoeken naar de overledene om terug samen te zijn, vervolgens een fase van *desorganisatie* en *wanhoop* die optreedt als de rouwende zich realiseert dat de overledene niet terugkeert, met tot slot een fase van *reorganisatie*, waarin de rouwende de banden met de overledene loslaat en nieuwe relaties installeert. Bowlby wordt gezien als de grondlegger van de hechtingstheorie. Door hem is de proceskant beter in beeld gekomen en zien we, dat het accent in de eerste drie fases sterk ligt op de emotie.

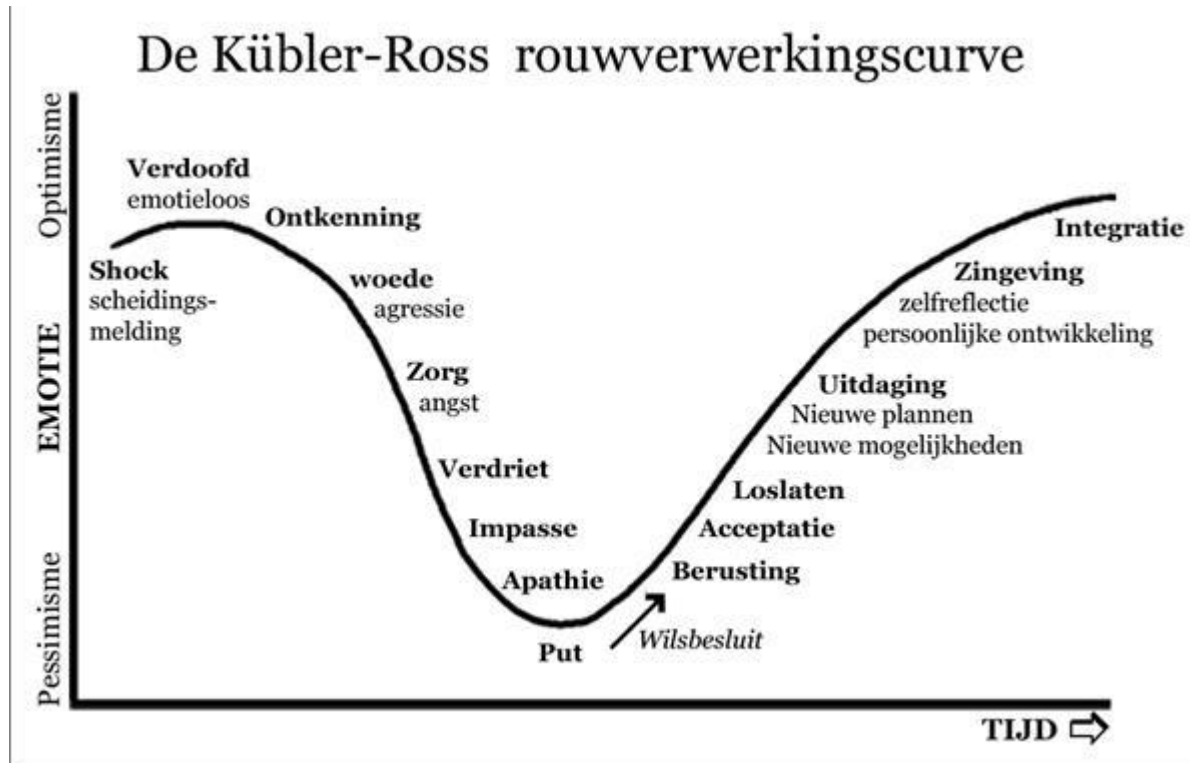
Zoals gezegd vinden we de *fasentheorie* terug in het werk van Kübler-Ross<sup>7</sup>. Dankzij haar observaties werden de vijf rouwfases in de jaren zeventig een begrip. In 1969 verschijnt haar bekende boek *Lessen voor levenden*. In plaats van de vier fases van Bowlby spreekt zij van vijf fases. De Nederlandse rouwtherapeute Marieke de Bruijn spreekt liever over *componenten* dan over fases<sup>8</sup>. Andere rouwdeskundigen spreken liever over *stadia*. De vijf fases of stadia met het doel het verlies uiteindelijk te accepteren zijn: *ontkenning, woede, marchanderen, depressie* en *aanvaarding*. In de latere discussies wordt er gesteld, dat niet altijd alle stadia in beeld komen. En ook gebeurt dit niet in de vaste volgorde, zoals Kübler-Ross dat in het begin heeft gesteld. Met enige zekerheid kan alleen gezegd worden, dat de

<sup>6</sup> Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014, p. 26

<sup>7</sup> Kübler-Ross, 1969

<sup>8</sup> Bruijn, de, 2001

eerste fase van confrontatie en de laatste van acceptatie in beeld komen. Hoelang het proces duurt, is ook niet te zeggen<sup>9</sup>. De fasentheorie is gemeengoed in de wereld van de werkers in de hospices. Deze setting sluit meer aan bij wat Kübler-Ross heeft gedaan als onderzoek. Zij sprak met terminale patiënten en kwam zo tot haar inzichten. Later is de fasentheorie steeds meer gebruikt voor nabestaanden.



Figuur 1: de rouwverwerkingscurve van Kübler-Ross

Bekend van Kübler-Ross is ook de *rouwverwerkingscurve*, waarin we de vijf bovenstaande fases terugvinden. De emotie wordt uitgezet in de tijd. We zien dat er na het dal een stijgende lijn volgt tot zeker het oude niveau van de emotie aan het begin van de rouw. De curve doet sterk denken aan het trechtermodel, dat we al eerder hebben besproken. We kunnen concluderen, dat de ontwikkeling van de modellen steeds voortbordurt op wat er al eerder aan ideeën bestond. Deze curve geeft duidelijk weer, dat de nabestaande komt tot integratie van het verlies in zijn/haar leven.

Er is in de literatuur meer aandacht voor de negatieve gevolgen van rouwen (zoals verdooving, verdriet, angst en kwaadheid) dan voor de positieve gevolgen van rouwen (helen, grenzen stellen en getroost worden). Rouwen wordt door meerdere deskundigen gezien als een verlies van iets dierbaars.

Een decennium later in 1982 introduceerde William Worden de vier rouwtaken om aan te geven dat je rouw niet alleen ondergaat, maar dat rouwen ook een werkwoord is. In het Nederlandse taalgebied is het de Belg Manu Keirse geweest, die in zijn werk deze taken van Worden uitvoert heeft beschreven en toepast op ervaringen in de rouwpraktijk<sup>10</sup>.

<sup>9</sup> Polspoel, 2003

<sup>10</sup> Keirse, 2008

Dit model wordt tegenwoordig veel gebruikt en onderwezen en ook uitgebreid naar andere vormen van verliesverwerking, zoals rouw op het werk<sup>11</sup>. Interessant is dat Worden niet langer spreekt van rouwfases maar van *rouwtaken*, waarbij de rouwende wordt aangesproken als iemand die actief deelneemt aan het rouwproces en zelf een antwoord moet formuleren op het verlies.

De vier rouwtaken zijn:

1. Het accepteren van de realiteit van het verlies. Het gaat om geloven en aanvaarden dat de dierbare dood is en dat de wereld nooit meer dezelfde zal zijn;
2. Het emotioneel doorwerken van de pijn van het verlies. Je moet de pijn niet ontkennen of vermijden, maar zoveel mogelijk doorleven door de pijn te uiten;
3. Het aanpassen aan een omgeving zonder de overledene. Je gaat het dagelijkse leven reorganiseren zonder de overledene;
4. De emotionele energie van de overledene losmaken en opnieuw investeren in andere relaties.

In een latere versie van zijn werk werd deze laatste taak door Worden omschreven als *de overledene emotioneel een nieuwe plaats geven en opnieuw investeren in het leven*. Daarmee zegt hij dat men 'aan het einde' van het rouwproces komt, dat men niet meer belemmerd wordt door gevoelens, gedachten en herinneringen aan het verlies en de draad van het leven weer kan opnemen en onder meer nieuwe relaties kan aangaan. Het verlies zal echter wel altijd blijven.

Worden wijst erop dat alle taken moeten worden ingevuld om een gezond rouwproces door te maken en hoewel hij een chronologische volgorde niet als norm stelt, kan hij dit toch niet vermijden door de rangorde waarin hij de taken plaatst. Een andere volgorde in het rouwproces zou beter passen in het duale procesmodel van Stroebe en Schut. Eerst de emotie van taak 2, dan het fysieke van taak 3, vervolgens taak 1 en tenslotte taak 4. Worden heeft zijn model ook opnieuw bewerkt en aangepast aan de nieuwe rouwvisies.

Confrontatie met rouw en verdriet kan onverwachts komen en eenieder ondergaat het op zijn of haar eigen wijze. De uiterlijke kenmerken kunnen totaal verschillend zijn. Onverwerkte rouw kan leiden tot lichamelijke en geestelijke klachten. Daarom is het goed om eraan te werken en het verlies te integreren in je leven. Rouwen is een proces en in de loop van de tijd zal het langzaam afnemen. Hoe lang dit duurt, is voor iedereen verschillend, maar sommige aspecten van rouw verdwijnen nooit. In de literatuur is er de laatste jaren veel aandacht voor de psychologische kant van verliesverwerking. Er zijn vooral autobiografische verhalen verschenen en hierin is weinig theoretische onderbouwing. Over de spirituele kant bij rouw wordt ook nog erg weinig geschreven.

Wie daar wel mee bezig is geweest, is de Amerikaanse psychiater en rouwtherapeut Robert Neimeyer. Het gaat bij hem vooral om het geven van betekenis. De nabestaande zal moeten beseffen, dat het verlies een feit is en dat hij/zij gaat werken aan het inhoud geven van de nieuwe situatie. Het levensverhaal van de overledene krijgt een nieuwe betekenis in de toekomst. Neimeyer staat een continuïteit voor van verleden, heden en toekomst. We zien deze proceslijn straks terug bij het ritueel. Neimeyer heeft het over de verlies- en de

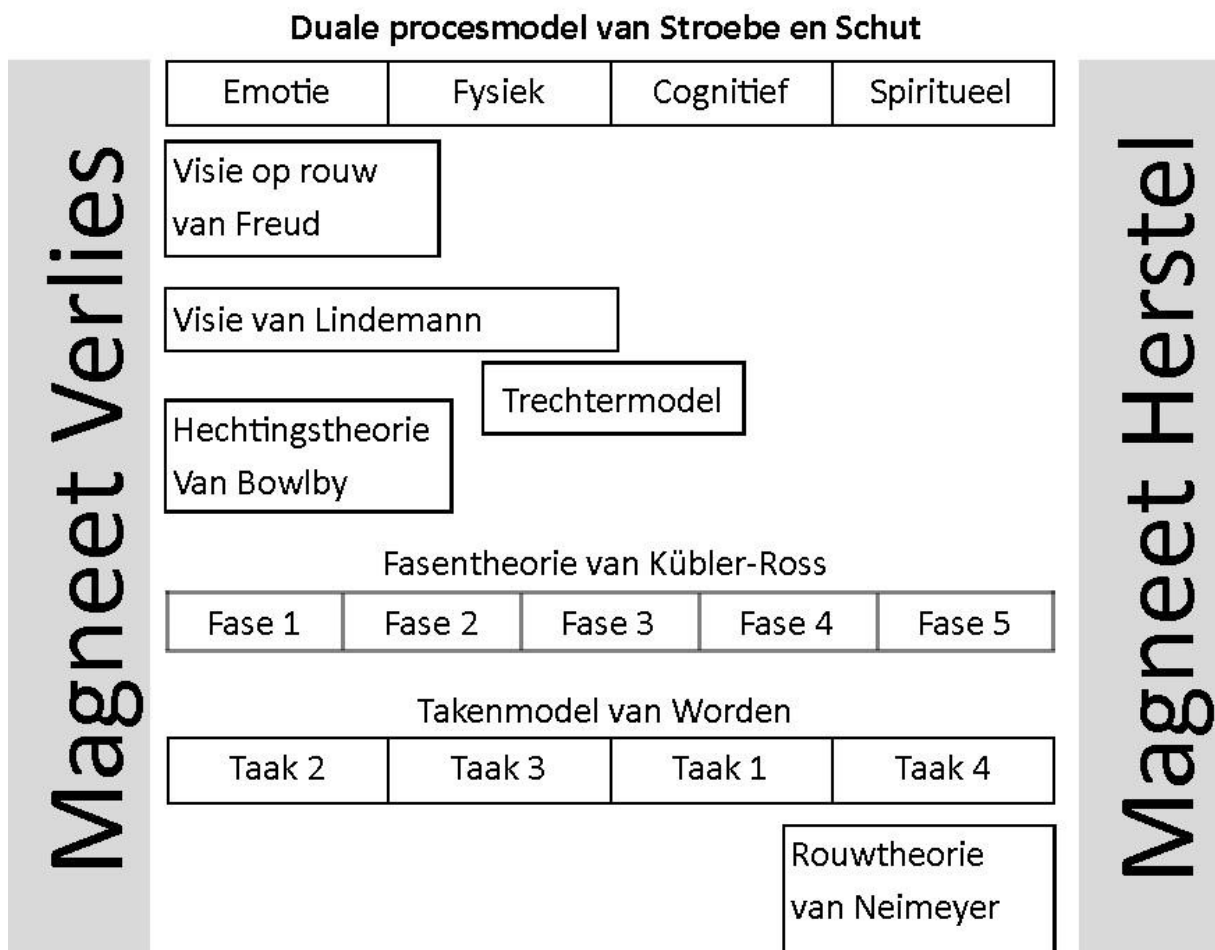
---

<sup>11</sup> Bax et al., 2007, p. 14-16

herstelsituatie. In het rouwproces gaat het erom weer in balans te komen op fysiek, emotioneel, cognitief en spiritueel niveau.

De mens is een betekenisgever of -maker, hij kan niet anders dan betekenis creëren of construeren. Dit gegeven zien we ook bij het symbool en het ritueel. Eenieder schrijft zijn/haar eigen levensverhaal met ondersteuning van de mensen uit de eigen omgeving. Bepalend voor iedereen zijn ook de maatschappelijke en culturele betekenissen en overtuigingen (de grote verhalen) die proberen antwoorden te formuleren op de fundamentele levensvragen: Waar kom ik vandaan? Wie ben ik? Waar ga ik heen? Wat is de zin van lijden? Dit vormt onze identiteit. Verlieservaringen horen ook thuis in het levensverhaal. Neimeyer is de eerste die de existentie en/of spiritualiteit verbindt met het rouwproces.

Voor dit hoofdstuk beperken we ons tot bovenstaande modellen en theorieën, die we in relatie willen brengen met het duale procesmodel van Margaret Stroebe en Henk Schut<sup>12</sup>.



Figuur 2: Rouwtheoriën in één model

In het model van Stroebe en Schut bevindt de rouwende zich in het spanningsveld tussen verlies en herstel, tussen het oude en het nieuwe, tussen verlies ervaren en een grens verleggen, tussen blijvend verbinden en nieuwe rollen aannemen, tussen het intuïtieve en het instrumentele en tussen het emotionele-fysieke en het cognitieve-spirituele. Net zoals

<sup>12</sup> Maes & Jansen, 2010

tussen twee magneten een ‘magnetisch veld’ ontstaat, zo roepen verlies en herstel ook een spanningsveld op, dat hier wordt omschreven als het *rouwveld*. Dit begrip correspondeert met de vergelijking van de magneten. De emotie ligt dicht tegen het verlies, daarna volgt het fysieke, na de scheidslijn is eerst het cognitieve en tenslotte is het veld dicht tegen de herstel-magneet het spirituele.

Emotie	Fysiek	Cognitief	Spiritueel	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5
Taak 2		Taak 3	Taak 1	Taak 4

Figuur 3: het rouwveld

We mogen concluderen, dat Freud vooral ingaat op de emotie. Van Lindemann kunnen we zeggen, dat hij naast de emotie ook ingaat op het fysieke. Het trechtermodel zit middenin het spanningsveld van de twee magneten. Bowlby legt het accent weer sterk op de emotie en bevindt zich dus dicht bij het verlies. Voor Kübler-Ross geldt dat de fases zich verspreiden tussen het verlies en het herstel. We kunnen zeggen dat fase 1 een eerste reactie is op het verlies, dit verloopt naar fase 5, die dicht bij het herstel zit. Ook bij Worden is het spectrum breed. We zien hier, dat taak 2 dicht bij de emotie ligt, taak 3 bij het fysieke, taak 1 bij het cognitieve en tenslotte taak 4 bij het spirituele. Neimeyer houdt zich vooral bezig met betekenis geven, de spiritualiteit. Binnen het model van Stroebe en Schut is dat op gebied van het spirituele, tegen het herstel aan.

We hebben de verschillende visies op rouw, het trechtermodel, de hechtingstheorie, de verschillende fases en taken tijdens de rouw en het geven van betekenis aan dit proces ondergebracht in dit ‘rouwveld’. De fases en taken zijn verdeeld over het hele scala, de andere visies en theorieën leggen een bepaald aspect bloot. Het bovenstaande model is inzichtelijk weergegeven. De praktijk is natuurlijk veel ingewikkelder. Het is een eerste poging om de visies/inzichten bij elkaar te brengen. De vraag is nu om dit gegeven model te verbinden met het fenomeen van het ritueel.

Er zijn wel psychiaters en rouwtherapeuten geweest, die op een bescheiden manier een link hebben gelegd tussen rouw en rituelen. Bekend is het verslag van Onno van der Hart e.a., dat gebaseerd is op een aantal lezingen, die gehouden zijn in Utrecht<sup>13</sup>. Van der Hart baseert zich op Victor Turner, die we in de volgende paragraaf zullen tegenkomen.

#### 4. RITUELEN

Een *ritueel* is een overgang, waarin een veranderingsmoment plaatsvindt. Andere woorden voor een overgang zijn een *overhaal* of een *overtoom*: In de weg- en waterbouw heb je soms te maken met twee wateren links en rechts van de weg. De wateren hebben verschillende waterstanden en in het verleden werd een (trek-)schuit van het ene water overgeheveld naar het andere water. De overtoom is een sterk beeld voor een ritueel: Als nabestaande word je overgeheveld van de oude situatie naar de nieuwe situatie en je krijgt een nieuw doel voor de weg, die je verder moet gaan.

<sup>13</sup> Van der Hart, 2003



De antropoloog *Arnold van Gennep* noemde deze overgang een *rite de passage*. Deze bestaat uit drie fases: de *separatie*, de *transitie* en de *incorporatie*<sup>14</sup>. Volgens Van Gennep geldt dit voor ieder ritueel overal en in alle tijden. De begrippen separatie en incorporatie kwamen we ook tegen bij de visie of rouw. Toen Van Gennep deze ideeën rond 1900 publiceerde, stuitte hij op veel verzet van de kerkelijke leiders en de theologen. Laatstgenoemden stelden, dat een ritueel door God en de Bijbel bepaald wordt. Van Gennep keek volgens hen te veel naar de proceskant en te weinig naar de inhoud of diepgang van het ritueel. Later werd er vooral gekeken naar de tweede fase, de transitie, het moment, waarin het goddelijke of spirituele een belangrijke rol kreeg en het model werd ook steeds meer geaccepteerd binnen kerk en theologie. De tweede fase kreeg veel aandacht bij de antropoloog Victor W. Turner. In zijn boek *The ritual process*<sup>15</sup>, dat verscheen in de jaren zeventig, citeert hij Van Gennep en geeft hij meer betekenis aan het begrip *liminaliteit*. Er is een drempel ('limen' in het Latijn) tussen de eerste fase van het verleden en de derde fase van de toekomst. Als er in de tweede fase sprake is van een drempel, waar de betrokkene als het ware overheen moet stappen, dan is het niet moeilijk voor te stellen, dat er ook een deur is in deze fase, die geopend moet worden naar de toekomst. Als de deur gesloten is, kan deze alleen maar geopend worden met een sleutel(-symbool). Hier gaan symbolen een rol spelen. Een *symbool* is een typisch menselijk gegeven. Het begrip symbool wint terrein in de wetenschappelijke studies in de eerste helft van de vorige eeuw en de cultuurfilosoof Ernst Cassirer beweert zelfs in zijn boek *An Essay on Man*, dat de mens een homo symbolicus is. In het gebruik van symbolen onderscheidt de mens zich volledig van het dier. In zijn opvatting is er zonder symbolen geen communicatie mogelijk. Ook voor Carl Gustav Jung, de grondlegger van de analytische psychologie, spelen symbolen een grote rol in ons leven<sup>16</sup>. Hij heeft het over vier typologieën, die hij verbindt met de vier elementen aarde, water, lucht en vuur. Hij heeft het over het *gewaarwordingstype* (aarde), het *gevoelstype* (water), dan volgt het *denktype* (lucht) en ten slotte het *intuïtieve type* (vuur). We zijn het helemaal eens met Jung met uitzondering van het begrip 'intuïtief'. Dit begrip zit meer tussen emotie en cognitief in. Wij geven de voorkeur aan 'spiritualiteit' in plaats van 'intuïtie'. Spiritualiteit is in deze tijd een meer gangbaar begrip. Het is geïntroduceerd door Danah Zohar<sup>17</sup> en als aanvulling op de zeven eigenschappen van effectief leiderschap is spiritualiteit voor Stephen R. Covey het centrale begrip van de achtste eigenschap, van effectiviteit naar inspiratie<sup>18</sup>. In de tijd van Jung was het begrip 'spiritualiteit' nog nauwelijks uitgewerkt en werd het vooral gebruikt binnen de religieuze tradities.

Ieder symbool kent vier niveaus: fysiek, emotioneel, cognitief en spiritueel. Het gaat om een begrip, dat we *fysiek* kunnen waarnemen. Het hoeft niet perse een voorbeeld of beeld te zijn. Ook taal kunnen we waarnemen of geluid kunnen we horen. Het gaat om een zintuiglijke waarneming. De *emotionele* laag zegt ons, dat we er iets mee moeten hebben. Het symbool moet ons triggeren. Het roept een emotie, een gevoel, op. Dit kan negatief of positief zijn. De derde laag is het *cognitieve*. Wat weten we over het symbool? Welke

---

<sup>14</sup> Van Gennep, 1966

<sup>15</sup> Turner, 1969

<sup>16</sup> Jung, 2000

<sup>17</sup> Zohar & Marshall, 2001

<sup>18</sup> Covey, 2005

informatie geeft het symbool? Symbolen nodigen ons uit om meer informatie boven tafel te krijgen. De kennis is een belangrijke laag van het symbool. Het symbool krijgt zo een kader, een setting. Bij de vierde laag, die van het *spirituele*, draait het om de persoonlijke betekenis geven aan het symbool. Juist dit maakt het symbool tot een persoonlijk symbool. Hiermee geef je zin aan het leven. Het symbool is onderdeel van jouw communicatie. Het zegt iets over jou. We definiëren het begrip persoonlijk symbool als een zelfstandig naamwoord of beeld, dat ons iets doet, waar we kennis over hebben en wat voor ons persoonlijk een betekenis heeft.

Het symbool heeft dus altijd het vermogen in zich om te transformeren. President Obama gebruikte dat kenmerk in zijn afscheidstoespraak voor Mandela. Hierin stelde hij het begrip 'ubuntu' (gemeenschapszin) centraal als symbool voor de overleden Mandela, waarmee hij een stadion vol toehoorders inspireerde en transformeerde. Andere bekende voorbeelden zijn: het dagboek van Anne Frank, dat staat voor de Jodenvervolging in de Tweede Wereldoorlog of de woorden 'I have a dream' van Maarten Luther King. Deze rede werd gehouden in het kader van de Amerikaanse burgerrechtenbeweging, die de weg vrij wilde maken voor meer arbeidsplaatsen, vrijheid en gelijkheid, in het bijzonder voor de Afro-Amerikanen in de Verenigde Staten.

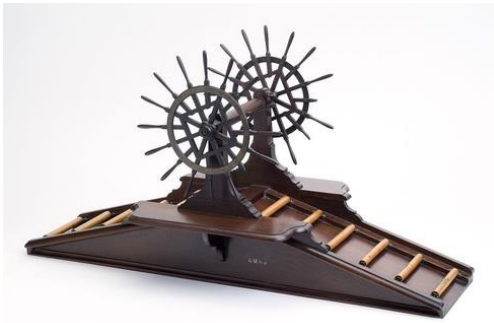
Wat is de rol van het symbool bij een ritueel? Een ritueel is te definiëren als een symbolische handeling bepaald door tijd, plaats en betrokkenen. Het gaat om een handeling rond een centraal symbool. Er is volgens Hermien Embsen en Ton Overtoom altijd een sleutelsymbool, dat in de eerste fase de relaties karakteriseert van de nabestaanden met de overledene (de herinnering), dat in de tweede fase transformeert in de blijvende herinnering aan de overledene en dat tenslotte in de derde fase de betekenisdrager is van de boodschap aan de nabestaanden<sup>19</sup>. Hier is goed te verwijzen naar Neimeyer, die het ook heeft over betekenis geven. Je kunt concluderen dat het centrale symbool de drager of rode draad is van het afscheidsritueel. Bij een persoonlijk ritueel noemen we dit het *persoonlijke symbool*.

## 5. ROUW EN RITUELEN IN DEZE TIJD

Hoe brengen we nu een relatie aan tussen rouw en rituelen? De twee polen van verlies en herstel uit het duale procesmodel van Stroebe en Schut kunnen respectievelijk worden verbonden met de eerste en de derde fase uit het model van Van Gennep. Er heeft een verlies plaatsgevonden en dit moet een plek krijgen. Het levensverhaal en de herinnering horen bij het verlies in de eerste fase van het ritueel. Er moet ook herstel plaatsvinden. Wat is de toekomst of nieuwe situatie waar je naartoe werkt? Het is goed om te beseffen, dat het er niet om gaat om een oplossing te vinden voor de toekomst. De toekomst is een beeld van wat nog komen gaat. Het ritueel is een brug of overtoom van de verlies- naar de herstelsituatie.

---

<sup>19</sup> Embsen & Overtoom, 2007



Ship-portage 1763 made by Jan Paauw, Leiden. At a ship-portage (Dutch: *overtoom*), small flat-bottom vessels were tugged from one waterway into another. These mechanisms were common in the Dutch landscape, but now they rarely survive except in street names, as in the *Overtoom* in Amsterdam. This mahogany model consists of two inclined planes, with palm wood rollers over which a model boat would be tugged by the windlass at the top. Petrus van Musschenbroek described and illustrated a closely similar device in his text-book of 1762. This model was made by Jan Paauw, who supplied it to Leiden University in 1763 for F 48,00.

In the 1880s it still had its model boat, but that is now lost.

Waar bevindt zich nu de tweede fase van het ritueel, het moment van transformatie? We hebben geconstateerd, dat er tussen het verlies en het herstel een rouwveld is. In dit rouwveld bevinden zich de betrokkenen, die te maken hebben met het trechtermodel, de hechtingstheorie, de fases van Kübler-Ross, de taken van Worden en het betekenis geven van Neimeyer. Voorlopig laten we het hierbij, zodat het beeld niet te complex wordt. Dit zegt iets over de tijd en plaats waarin de betrokkenen in het rouwveld zich bevinden. Op dat moment en in die situatie voltrekken zij een ritueel, waarin er herinnerd wordt aan het verlies en wordt uitgekeken naar het herstel. Er vindt een transformatie plaats van het verleden naar de toekomst. Hier refereren we aan de ideeën van Neimeyer, die stelde, dat het betekenis geven aan het verlies uit het verleden een belangrijk element is in het rouwproces om te werken naar het herstel in de toekomst. Dit is precies wat er gebeurt in het ritueel met het persoonlijk symbool. Het wordt de betekenisdrager voor de nabestaanden.

In mijn dissertatie toon ik aan, dat rituelen zeer geschikt zijn om een bijdrage te leveren aan het rouwproces. De kracht van het ritueel wordt zelfs versterkt als er gewerkt wordt met een terugkerend persoonlijk symbool, dat staat voor het verlies, en dat een betekenis geeft naar de toekomst toe. Het symbool zal de herinnering aan het verlies direct oproepen en biedt een perspectief op weg naar de herstelsituatie. Het persoonlijk symbool is dan niet alleen de rode draad in dat bepaald ritueel, maar ook de verbinding van de rituelen onderling. Hierdoor wordt de kracht van het symbool nog sterker.

Het voltrekken van rituelen is zo een geschikte manier om een bijdrage te leveren aan het rouwproces, waarmee mensen te maken hebben. Met de kennis van de rouwmodellen aangevuld met de theorie van de rite de passage heeft de hulpverlener inzicht bij het begeleiden van cliënten, die zich bevinden in het rouwveld. Als begeleider van rituelen wordt hij/zij echter ook een creatieve coach van de nabestaanden. Rouw en rituelen worden weer met elkaar verbonden, zoals het altijd is geweest binnen de religieuze tradities. De grote verandering is echter, dat het ritueel nu niet is vastgelegd door een instantie, maar dat de invulling van het ritueel vrij is. Je kiest je persoonlijk symbool om de transformatie te voltrekken.

Ik heb ervaren, dat er binnen lotgenoten- of rouwgroepen wel eens behoefte is om iets te doen met rituelen. Vaak blijft het beperkt tot het aansteken van een kaars bij de foto van de overledene en het voorlezen van een gedicht. Met het inzicht van het rouwveld hoop ik, dat

er meer creativiteit en diepgang gerealiseerd kunnen worden, juist als een professional het ritueel begeleidt. In het spanningsveld tussen verlies en herstel, verleden en toekomst is er op dat moment altijd een transformatie te realiseren. Dit helpt mensen om een stap te zetten.

## LITERATUURLIJST

- Bax, E.H. (red.) (2007). *Verlies en rouw op het werk*. Den Haag: Koninklijke Boom Uitgevers.
- Bot, M. (1998). *Een laatste groet*. Rotterdam: Marrie Bot.
- Bruijn, M. de (2001). *Leren leven met verliezen*. Dordrecht: Drechtwerk.
- Covey, S.R. (2005). *De 8ste eigenschap*. Amsterdam: Business Contact.
- Embsen, H. & Overtoom, T. (2007). *Hoe zou jij het willen?* Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Fiddelaers-Jaspers, R. & Noten, S. (2014). *Herbergen van verlies*. Heeze: In de Wolken.
- Freud, S. (1917). *Mourning and Melancholia*. London: Hogarth.
- Hart, O. van der (red.) (2003). *Afscheidsrituelen*. Lisse: Swets & Zeitlinger BV.
- Jung, C.G. e.a. (2000). *De mens en zijn symbolen*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Keirse, M. (2008). *Helpen bij verlies en verdriet*. Tiel: Uitgeverij Lannoo BV.
- Kübler Ross, E. (1969). *Lessen voor levenden*. Bilthoven: Uitgeverij Ambo NV.
- Lindemann E. (1944). 'Symptomatology and management of acute grief'. *American Journal of Psychiatry* 101, 141-148.
- Maes, J. & Jansen, E. (2010). *Ze zeggen dat het overgaat*. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
- Polspoel, A. (2003). *Wenen om het verloren ik*. Kampen: Uitgeverij Kok.
- Turner, V. (1969). *The ritual process*. New York: Aldine de Gruyter.
- Van Gennep, A. (1966). *The rites of passage*. Chicago: the University of Chicago press.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2001). *Spirituele intelligentie*. Utrecht: Kosmos.

## ROUW EN RITUELEN, EEN WORKSHOP

*Ton Overtoom*

### 1. INLEIDING

Op 1 november 2013 tijdens het lustrum van het Landelijk Steunpunt Rouw verzorgde Ton Overtoom een workshop over 'Betekenisvolle rituelen tussen loslaten en verbinden'. Allereerst werd er een onderbouwing gegeven. Volgens de theorie van Van Gennep<sup>20</sup> bestaat een ritueel uit drie fases: een terugblik op het verleden, het veranderingsmoment en de boodschap naar de toekomst. Je kunt een ritueel definiëren als *een menselijke symbolische handeling uitgevoerd door de betrokkenen op een bepaald moment en in een gekozen ruimte*. Een goed voorbeeld in deze is een huwelijksluiting, waarvan de datum en de locatie gekozen worden door de huwelijkspartners in overleg met familie en vrienden. De ceremonie draait om het uitwisselen van de ringen. Het ja-woord dat uitgesproken wordt, heeft betrekking op het gekozen persoonlijke symbool, de ringen. In die ringen ligt de belofte naar de toekomst.

Het voltrekken van een ritueel hebben we in de theorie voorgesteld als een 'overtoom', een verandering van de ene situatie in de andere. Om dit te realiseren is menskracht nodig. Deze inzet komt van een professionele begeleider van het ritueel, een therapeut of een coach.

Aan de deelnemers van de workshop werden de drie onderstaande casussen voorgelegd. Iedere tafel koos voor een onderwerp en kreeg de volgende vier vragen mee: Hoe organiseer je deze activiteit? Welk symbool gebruik je?<sup>21</sup> Hoe ziet het ritueel eruit? En wie doet wat tijdens het ritueel? Hier volgen de casussen (cursief geschreven) en wat er in de praktijk gebeurde. Tijdens de workshop kwamen de groepen met originele varianten als oplossing.

#### **1.1 Hoe neemt Mark de marketeer afscheid met plezier?**

*Na vijftien jaar trouwe dienst bij een familiebedrijf, een bierbrouwerij, in het zuiden van het land krijgt Mark zijn ontslag toegezegd. Simon, zijn leidinggevende, kwam twee jaar geleden met het idee om bier te maken met een smaakje. Mark geloofde er niet in. Doe maar gewoon, het bier was goed, was zijn mening. Simon wilde een nieuwe markt veroveren en hij was de leidinggevende. Mark en zijn collega's gingen aan de slag gegaan om het bier met een smaakje aan de man te brengen. Het was na twee jaar nog steeds geen succes en de directie greep in. Er moesten ontslagen vallen bij de afdeling marketing en Mark kon vertrekken.*

*Natuurlijk werd er alles aan gedaan om het vertrek zo aangenaam mogelijk te maken. Er volgde een prima ontslagregeling en Mark maakte direct gebruik van de mogelijkheid om een coachtraject te volgen om zo een andere baan te vinden. Daarnaast was er na zoveel jaren dienstverband een persoonlijke afscheidsreceptie, waarin Simon Mark wilde toespreken en waarin Mark afscheid kon nemen van zijn collega's.*

---

<sup>20</sup> Van Gennep, 1966

<sup>21</sup> Embsen & Overtoom, 2007

*Tijdens het coachtraject werd direct duidelijk, dat Mark veel moeite had met een feestje, waarin Simon, die wel mocht blijven, hem zou toespreken. Volgens Mark was het de schuld van Simon, dat hij moest vertrekken. Als er een feestje kwam, dan zonder Simon, was de mening van Mark. Monique, zijn coach, besprak met hem, hoe het feestje eruit moest zien. Wie zou er welkom zijn en wat ging er gebeuren?*

Als Mark de eerste keer zijn coach ontmoet, rouwt hij. Hij vertelt over wat hij ongevraagd moet loslaten: zijn collega's, de status, het inkomen en het dagritme. 'Ik krijg er alleen ellende voor terug. Opeens heb ik alle tijd, dát is geen vrijheid. Ik kan meer aandacht besteden aan mijn gezin, maar ze lijken me wel te mijden. Mijn toekomst is een donker gat.' Mark is moe, het laatste restje energie glijdt weg, hij is boos op Simon. 'Waarom moet mij dit overkomen? Wat moet ik nú? Het is oneerlijk!' blijft hij zeggen. 'Ze hadden Simon moeten ontslaan, niet mij. Ik heb hem zo vaak gewezen op de risico's.'

De deur naar zijn toekomst houdt hij dicht, dit maakt hem verdrietig en onzeker. De coach zegt: 'Eerst rouwen en dan bouwen. Eerst nemen we goed afscheid.' 'Afscheid nemen? Ik ben toch al weg?' Hier begin Marks afscheidsproces. Samen brengen Mark en de coach de mensen in beeld die de afgelopen vijftien jaar belangrijk waren voor hem. Dan definiëren ze de relaties, stuk voor stuk. Zo terugblikken is constructief, het geeft Mark zelfinzicht. Met alle kenmerken van de relaties ontstaat snel het beeld van de schietschijf. De herinnering aan de spelletjes die ze als team deden tijdens de lunch, maakt Mark vrolijk. Opeens zegt hij: 'Ik weet het! Ik neem tijdens lunchtijd afscheid van mijn team en ik geef hen een schietschijf.'

Zijn persoonlijke afscheid is voor het hele team een succes, uiteraard zonder Simon. Ze zijn blij met het originele cadeau en denken dagelijks aan Mark. Met het pijltjesschieten raakt Mark zijn woede kwijt. Het inzicht dat hij zich nooit meer als schietschijf laat gebruiken, maakt hem sterk. Hij heeft weer de regie over zijn leven en zijn zelfreflectie is gegroeid. De coaching komt in een nieuwe fase nu de deur naar de toekomst openstaat.

## **1.2 Wat is de laatste dans voor Femke en Frans?**

*Femke en Frans leerden elkaar kennen toen ze studeerden en beiden in de studentenflat woonden. Femke was toen 21 jaar en volgde een opleiding creatieve therapie. Haar hobby was dansen. Frans, 22 jaar, deed een studie natuurkunde aan de universiteit. Femke ging om de zoveel maanden verhuizen en Frans was haar trouwe verhuizer, die telkens weer bereid was om te sjouwen en te slepen.*

*Als Frans klaar was met zijn studie, kreeg hij een baan in Amsterdam. Femke zocht hem op en tijdens een dansavond sloeg de vonk definitief over. Femke verhuisde nog een keer en wel naar Amsterdam. Ze trouwden, kregen een zoon Rembert en een dochter Carolien. Ze werkten allebei. Frans begon in het bedrijfsleven. Dat was geen succes. Vervolgens koos hij voor het onderwijs. Ook hier was hij niet gelukkig. Femke begon als vrijetijdbegeleidster bij psychiatrische patiënten. Later kreeg ze de mogelijkheid om te werken als therapeut. Dit vond ze echt geweldig.*

*Femke en Frans groeiden uit elkaar en ze besloten om in relatietherapie te gaan. De relatietherapeute Bianca had goede gesprekken met hen. Peter, een gezamenlijke vriend, adviseerde hen om eens te kijken naar een datingsite. Femke en Frans wisten het niet van elkaar, maar beiden waren ze enthousiast. Op een avond moest Frans vroeg weg en hij zei niet waarom. Ook Femke had een afspraak. Wat een toeval die avond. Ze kwamen elkaar met speed-daten tegen. Toen ze tegenover elkaar zaten, hadden ze elkaar niets te zeggen.*

*Tijdens de volgende afspraak met Bianca werd het besluit genomen. Ze gingen definitief uit elkaar. Alleen naar de notaris voor een handtekening was wel erg kaal. Onder begeleiding van Bianca wilden ze een scheidingsritueel voltrekken.*

Frans en Femke gaan met Bianca terug in de tijd op zoek naar de kern van hun relatie. Ze vraagt hen: 'Wat zochten jullie bij elkaar?' Femke reageert spontaan: 'Ik ben een emotioneel type en Frans is meer een rationeel type, dat verschil werkte als een magneet.' Frans denkt hardop: 'We wilden elkaar aanvullen en versterken.' Dan is de conclusie duidelijk. De afstand is te groot, ze hebben elkaar nooit echt bereikt.

'Waar staan jullie nu?' vraagt Bianca. 'Ik sta op de ene oever', zegt Femke direct en Frans volgt: 'En ik op de andere.' Ieder op hun eigen oever, kijkend naar de overkant, waar ze niets meer te zoeken hebben. 'Wat is de verbinding tussen de oevers?' vraagt Bianca. 'Hoezo?' 'Wat verbindt ons nu nog?' Ze zijn zo bezig om zich los te maken van elkaar, dat ze werkelijk geen idee hebben. Bianca zegt vol verbazing: 'Er is in de loop der jaren een brug gevormd, dat zijn jullie kinderen. Rembert en Carolien verbinden deze oevers voor eeuwig.'

Daarmee is het afscheidsritueel helder: Samen met de kinderen vindt het ritueel plaats op de brug, waar Frans Femke ooit ten huwelijk vroeg. Hoe? De kinderen staan midden op de brug. Femke komt van de ene en Frans van de andere kant. Beiden met een brief over hun keuze. Samen gaan ze eerst naar de linkeroever, waar Frans zijn brief voorleest op een plek die hij daarvoor uitkoos. Aansluitend gaan ze naar de rechteroever, waar Femke haar brief voorleest op haar plek. Ze ronden het ritueel af midden op de brug, waar de kinderen hun ouders uitzwaaien, elk op weg naar de eigen oever. Wat is de rol van Bianca? Zij lijkt een stille getuige, maar zorgt voor stilte, aandacht en sacraliteit. En de familie en vrienden? Die krijgen een kaart met een korte tekst en de foto van de brug. Als ze een week later de kaarten versturen, is het ritueel voor Frans en Femke rond, ze beginnen aan de eerste dag van hun nieuwe toekomst. Als Rembert afstudeert, zijn ze met hun vieren weer samen.

### **1.3 Steven krijgt een stoma, hoe nu verder?**

*Steven was vijftien jaar en zit in 4 HAVO. Na een zware operatie had hij blijvend een stoma. Voor de ouders en zijn zus was het hebben van een stoma goed bespreekbaar. Zij waren blij, dat hij de darmoperatie had doorstaan. Het was vrijdag, twee weken na de operatie, en toen hij naar huis mocht, had hij veel vragen. Klasgenoten waren niet op ziekenbezoek geweest. Hoe zat het met school? Hoe maakte hij het daar bespreekbaar met zijn vrienden? Hoe ging het met de gymnastiekles, in de kleedkamer vooral? Sinds twee maanden had hij een vriendinnetje in de klas, Vera. Ging hij het haar direct vertellen? Nee, dat leek hem niet handig.*

*Op vrijdagmiddag kwam Kees, de klassendocent van Steven, op ziekenbezoek. Er was verder niemand aanwezig. Kees informeerde naar de operatie en vroeg wanneer hij weer terugkwam in de klas. Steven zei, dat hij eerst moest aansterken en toen was hij stil. De vraag brandde hem op de lippen maar hij stelde deze niet. Hij zag er erg tegenop om weer naar school te gaan, er was zoveel veranderd voor hem. Keest stelde voor om de terugkomst samen voor te bereiden, het onderwerp bespreekbaar te maken. Dit kon goed met een ritueel: samen iets doen, ook met Vera. Een week later kwam Kees weer bij hem thuis. Het leek Steven een geweldige idee, wel eng, maar hij wilde het wel.*

Als Kees een week later langskomt, is Steven nerveus. Hij heeft er over gedroomd dat hij in een kringgesprek vertelde over zijn ziekte en hoe ze hem uitlachten. Kees reageert hierop met de woorden: 'Je schaamt je voor je lichaam.' Het thema wordt hiermee duidelijk: je lichaam. Steven wil de situatie graag ontkennen, maar dat lukt niet meer. Kees legt uit dat bij een ritueel iedereen meedoet en zegt: 'Het kan in een spelvorm. Wat denk je van de gymzaal?' Steven kijkt hem vragend aan. Kees: 'We kunnen iets doen met jouw frisbee.' Steven wordt enthousiast: 'Mijn frisbee?' Kees gaat verder: 'Iedereen vertelt iets positiefs en iets negatiefs over zijn/haar lichaam en schrijft dat met een kernwoord op je frisbee.' 'Leuk!' zegt Steven. Maar iets positief? Wat kan hij dan zeggen? Nu kijkt Kees Steven vragend aan, hij zegt niks en dan lacht Steven: 'Natuurlijk, mijn haar.' Hoe vaak heeft Vera dat niet gezegd.

Als ze die maandagochtend in de gymzaal in een kring staan, begint Kees met een introductie en vertelt over de afgelopen weken zonder Steven. Hij heet hem welkom en luidt het thema in. Het is spannend: Steven is terug en ziet er wit uit. Kees heeft de frisbee van Steven in de ene hand en een viltstift in de andere. De bedoeling is snel duidelijk. De groep is dol op frisbeeën. Tijdens het spel en het overgooien van de frisbee wordt er gelachen en gehuild, iedereen meldt iets positiefs en negatiefs. De frisbee is bijna te klein voor de vele woorden, aan de binnenkant de negatieve en aan de buitenkant de positieve. Als de frisbee weer bij Kees terug is, vertelt hij over je persoonlijke buiten- en binnenkant. 'Jullie mogen je buitenkant meer laten zien en voor je binnenkant hoef je je nooit te schamen. Jullie zijn allemaal oké.' Tot slot bedankt hij iedereen voor de openheid en geeft hij Steven zijn frisbee terug.

Nu hangt die frisbee al enige jaren op de studentenkamer van Steven. Soms vraagt iemand hem ernaar en dan zegt hij: 'Dat? Die frisbee is beschreven op de dag, dat ik me weer thuis voelde in mijn lichaam.'

## **2. ALGEMENE TIPS**

Er was plezierig gewerkt aan de casussen tijdens de workshop en na afloop kreeg iedere deelnemer de vijf kenmerken van het ritueel mee als tips voor de toekomst. De vijf kenmerken zijn:

1. Ken de cultuur en de gewoontes van de betrokkenen;
2. Zorg voor één verbindend symbool;
3. Introduceer de symbolische handeling;
4. Organiseer een passende setting;
5. Voltrek het ritueel met alle betrokkenen.



**LITERATUURLIJST**

Embsen, H. & Overtoom, T. (2007). *Hoe zou jij het willen?* Kampen: Uitgeverij Ten Have  
Van Gennep, A. (1966). *The rites of passage*. Chicago: the University of Chicago press.

## ROUW EN RITUELEN, DE PRAKTIJK

*Ton Overtoom*

### 1. INLEIDING

In deze bijdrage geven we twee praktijkvoorbeelden van de werking van rituelen tijdens het rouwproces. De rituelen geven betekenis aan een blijvende herinnering. Het gebruik van een persoonlijk symbool draagt bij aan de werking van het ritueel. In het eerste verhaal zijn het de vergeet-mij-nietjes en in het tweede de rode draad. Rituelen lossen de rouw niet op, maar verzachten de wond.

#### 1.1 De vergeet-mij-nietjes



De eerste situatieschets betreft vader Ben (69 jaar), die zijn oudste dochter Anne (39) verliest. Ze woonden in dezelfde plaats, vader Ben hield wekelijks haar tuin bij en verzorgde altijd haar bloemen. Anne werkte als hoofdverpleegkundige in een ziekenhuis. Toen bleek, dat zij darmkanker had, wist zij wat de consequenties waren. Anne is nog zeven maanden ziek geweest, voordat zij stierf. Ze had geen levenspartner noch kinderen en de laatste maanden van haar ziek-zijn is ze verzorgd door haar vader Ben en moeder Marie. Vol overgave en liefde hebben zij alles voor hun dochter gedaan. 'Niets is erger, dan je eigen kind te overleven', werd door hen vaak gezegd. Bij het afscheid waren vergeet-mij-nietjes het persoonlijk symbool, bloemen uit eigen tuin en de betekenis was voor iedereen duidelijk.

Enige dagen na de uitvaart begon vader Ben het huis van Anne te ontruimen en een bestemming te geven aan de bezittingen van Anne. Anne had alleen een jongere zus Maartje en geen broers, maar wel veel vrienden. Dagenlang was vader Ben bezig om gegadigden te vinden voor een bank, een stoel, keukengerei etc. Voor hem was het belangrijk, dat er een nieuwe bestemming aan werd gegeven en dat het niet zomaar werd weggegooid. Eenieder, die iets kwam uitzoeken, had een gesprekje met vader Ben. De boeken van Anne lagen gesorteerd in de woonkamer en als er een persoonlijk briefje in een boek zat, werd dat eerst hardop door Ben gelezen, voordat het boek meegegeven werd. De persoonlijke brieven van Anne moest vader Ben verbranden. De laatste spulletjes nam hij mee naar huis als blijvende herinnering.

Het verdriet bleef groot. Ben en Marie sloten zich af van de buitenwereld en meenden, dat er geen ruimte meer was voor de mooie kanten van het leven. Dit rouwproces duurde lang, heel lang. Achttien jaar werd er geen familiefeest gevierd. Een belangrijk

veranderingsmoment was hun zestigjarig huwelijksfeest. Maartje stond erop dat er een groot familiefeest werd gehouden met vrienden en burens. Het was een grote doorbraak in het verwerken van het verlies van Anne. Tijdens het feest werd er gerefereerd aan Anne: In de feestzaal stond naast de foto van Anne een boeketje vergeet-mij-nietjes. Ben leefde weer helemaal op en was blij om de vrienden en burens iets leuks te kunnen bieden. Het was een geslaagd feest, maar het verlies bleef.

Ieder jaar werd er stil gestaan bij de sterfdag van Anne. Dit jaar was het vijftwintig jaar geleden. Ben, Marie, Maartje en Joost, de partner van Maartje, gingen samen naar de begraafplaats waar Anne ligt. Maartje en Joost hadden een ritueel voorbereid voor deze gelegenheid. Bij de ingang van de begraafplaats werd er al lopend een lied gezongen en bij het graf werd er aan Ben gevraagd om een gedicht voor te lezen over de tuinman. Hij kon het niet. Maartje las het gedicht voor en de tranen liepen over zijn wangen. Hij voelde Anne dichtbij. Hij wilde weer de tuinman zijn van zijn dochter. Met hun vieren stonden ze stil bij wie Anne voor hen was en nog steeds is. Dit bracht troost en vervolgens werd het graf aangeharkt en weer werden er vergeet-me-nietjes op het graf gelegd.

### **1.2 De rode draad**



Het tweede verhaal gaat over een groot gezin van negen kinderen. Vijf jaar geleden is moeder Janny overleden en negen jaar geleden vader Kees. Intussen hebben de negen kinderen allemaal een partner en zijn er veel kleinkinderen. Ieder jaar komen zij in de maand mei bijeen, omdat de ouders in die periode altijd jarig waren. De bijeenkomst was vaak goed te combineren met het feest van Hemelvaart of Pinksteren, dan was iedereen vrij. In het verleden was je nooit verplicht om er te zijn, vrijheid blijheid. De meeste keren was iedereen er wel en ook dit jaar ontbrak er niemand.

Bij het overlijden van Kees was kleindochter Iris destijds zeer verdrietig. 'Ik heb opa nog helemaal niet zo goed gekend, was haar eerste reactie en daarna hilde ze opnieuw: 'En de kleine neefjes en nichtjes kennen opa Kees helemaal niet...'. Dit was een aanleiding om na vijf jaar stil te staan bij het leven van de (groot-)ouders. Toen iedereen aanwezig was, vroeg Thomas, de oudste zoon van Janny en Kees, aandacht voor een bezinningsmoment. Samen vormden ze op het grasveld een grote kring. Na de inleidende woorden van Thomas zette hij de foto van Janny en Kees in de kring. Wie waren deze mensen en wat hebben zij teweeggebracht binnen dit gezelschap? Er kwam een rode bol draad tevoorschijn. Het was een flinke bol en de kleur rood was bewust gekozen als symbool van de onderlinge bloedband.

Er werd gevraagd om een herinnering aan de (groot-)ouders Janny en Kees met elkaar te delen en om te vertellen wat zij nu nog betekenen. Thomas begon en nadat hij zijn verhaal gedaan had, hield hij het eindpunt van het rode touw vast en gooide hij de rode bol naar een ander familielid. Zo gooiden ze de bol naar elkaar toe en vertelde iedereen een eigen ervaring. Je hoorde verhalen, die je nog nooit gehoord had en het waren er vele. Naast persoonlijke ontboezemingen van de kinderen kwamen er ook mooie verhalen van de kleinkinderen. Zij, die hun oma en opa amper gekend hadden, waren reuze nieuwsgierig. Je zag de jongsten een stap naar voren doen om letterlijk hun oor te luister te leggen. Wie waren hun opa en oma geweest? Waarom betekenen zij nog zoveel voor deze mensen hier? Je merkte dat iedereen het fijn vond om nu eens de gelegenheid te hebben om over hen te praten. Ook vervelende ervaringen werden gedeeld en af en toe was er ruimte voor een humoristische opmerking. De ouders hadden elk zo hun onhebbelijkheden en sommige slechte eigenschappen hadden hun eigen kinderen geërfd, maar dit stond niet in verhouding met de positieve instelling, die je bij eenieder zag.

### *Toevoeging blz. 755*

Drs. **Ton Overtoom** staat aan de basis en is mede-directeur van Het Moment. Deze organisatie verzorgt in Nederland (te Amersfoort) en in België (te Antwerpen) de opleiding ritueel begeleiden. Hij is de drijvende kracht achter de reader van deze opleiding en is ook één van de trainers. Verder is hij als docent/trainer verbonden aan Docendo Opleidingen, zowel bij de Academie voor Uitvaartzorg als bij de Academie voor Postmortale Zorg. Hij geeft les over rouw en rituelen aan de opleiding Rouw- en verliesbegeleider van het Landelijk Steunpunt Rouw. Ook voor de uitvaartorganisaties Monuta en Yarden verzorgt hij regelmatig trainingen. Daarnaast is hij bezig met een promotie-onderzoek aan de Radboud Universiteit te Nijmegen. Muziek is zijn passie en zijn persoonlijk instrument is de contrabas.