

NOVEMBER - 2020

TUSSENTIJD'S Magazine

VAN KATHOLIEK UTRECHT

Feministische
Theologie

Afscheid dirigent
Gerard Beemster

Periodesiekabed voor de Ludgerus-, Martinus- en Salvatorparochie

Allerzielen 2020
verdriet èn hoop

Welkom
voor een bakkie
tröst bij de
blauwe keet



Accepteren

Dit jaar speelt de ingrijpende coronacrisis een grote rol. Duizenden Nederlanders zijn intussen aan deze ziekte overleden, tienduizenden worstelen met de langdurige nasleep.

Op 22 maart 2020 overleed Maria Nagtegaal, aan corona. Zij kerkte in de Aloysius.

Weduwnaar Dick was erbij. 'Ze heeft corona opgelopen bij de dagopvang. Ze is toen eerder naar huis gebracht, omdat ze zich niet lekker voelde. Ze is naar bed gegaan en er niet meer uitgekomen. Hoewel ze niet heel ziek overkwam, heb ik na een week toch de dokter gebeld; ik vertrouwde het niet. Ze werd positief getest op corona. Daarna was het een kwestie van dagen.'

Dick praat er rustig over, maar het was een verwarrende tijd. 'Ik werd geleefd. Het ziekenhuis had het goed geregeld. Ik mocht er constant bij zijn. Ze hadden een extra bed in haar kamer geplaatst. Toen het kritiek werd, is een van mijn zoons er meerdere malen bij geweest. De laatste keer is hij rond middernacht vertrokken. Een half uur later is Maria overleden.'

Met haar conditie had ze corona waarschijnlijk niet overleefd, vertelt Dick. En anders had ze er waarschijnlijk zware complicaties aan overgehouden. Maar mogelijk is het geestelijke aspect zwaarder geweest, blijkt uit zijn verhaal.

'Drie jaar geleden is onze dochter aan borstkanker overleden, dat is een grote klap geweest. Ze is daar nooit overheen gekomen. Ze had heel veel verdriet en ze miste haar enorm.'

'Toch heb ik zelf lang het idee gehouden dat het goed zou komen. Maar dat ik erbij was toen ze ging, scheelt veel. Ze is beter af. Dat geeft steun. Het leek er bijvoorbeeld op dat er dementie aan zat te komen. Ook dat biedt troost: dat is haar bespaard gebleven.'

'Voor Maria was zingen in het gemengd koor heel belangrijk: "Als ik niet meer kan zingen, hoeft het niet meer," zei ze. Een paar maanden voor het overlijden is ze gestopt met zingen,

het ging niet meer. Achteraf bekijk je foto's en dan zeg je: ja, ze zag het inderdaad slechter uit. Op het moment zelf heb je het niet zo door. Het ging geleidelijk.'

Dick kon het goed verwerken. 'Ik kan dingen makkelijk accepteren. Als het eenmaal is gebeurd, is het een voldongen feit. Dat accepteert de een makkelijker dan de ander.'

Hoop en troost

Emmy Bouwman, voedingsassistente in verpleeghuis Careyn Rosendaal, stond middenin de chaos tijdens de eerste golf: een enorme werkdruk, veel extra regels en afspraken rond corona en continu de dreiging dat een collega of een bewoner besmet zou raken. 'Een paar collega's zijn ziek geweest. Ze zijn weliswaar beter en aan het werk, maar het herstel is nog steeds gaande.'

Eén patiënt is haar bijgebleven. 'Deze vrouw had geen corona, maar doordat alles op slot zat, kreeg ze nooit meer bezoek. Voor corona was ze een echt dameetje. Ze ging elke week naar de kapper; haar nagels waren netjes gelakt. Haar dochter kwam minstens één keer per week op bezoek. Nu was er alleen beeldbellen en af en toe een cadeautje, maar allemaal op afstand. Ondanks improviseren ging ze achteruit. Haar verzorging werd steeds minder en ze verwelkte.'

Enkele patiënten raakten besmet met corona. Twee van hen overleden. 'Andere patiënten werden wel beter, maar waren zo verzwakt dat ze alsnog overleden. Ze waren oud en dement; dan komt het harder aan. Van sommigen kon je door de coronaregels geen afscheid meer nemen. Dat was hard voor de medewerkers, maar helemaal voor de familie.'

Toch probeert Rosendaal waar mogelijk hoop en troost te organiseren. Bezoekers en nabestaanden worden waar mogelijk bij de patiënten betrokken. Zeker als een patiënt de terminale fase bereikt, ook tijdens de pandemie, mag er altijd een familielid bij de patiënt zijn.



Rouw is persoonlijk

Carlien van Geffen is een enthousiaste vrijwilligster bij Tröst, een Utrechtse stichting die een ontmoetingsplaats biedt aan iedereen die met verlies door de dood te maken heeft. Sterfelijkheid, dood en rouw krijgen er op verschillende manieren aandacht. 'Naast vrijwilliger bij Tröst ben ik werkzaam als ritueelbegeleider: ik sta mensen bij om grote levensmomenten inhoud en betekenis te geven. Dat is bijvoorbeeld het verlies van een naaste, maar het kunnen ook andere grote gebeurtenissen zijn zoals een huwelijk, of een ingrijpende verandering op de werkvloer. Het gaat erom betekenis te geven aan een moment (wat is geweest en wat gaat veranderen?) en de transitie: hoe verbind ik het verleden met het heden en de toekomst? Wat biedt troost en inspiratie?'

Er heerst volgens Carlien een taboe op rouw. 'Het gaat er vooral om hoe goed het met je gaat, hoe succesvol je bent. Mensen delen graag succes. We lopen niet met onze moeilijke emoties te koop.'

Eén van de vele activiteiten van Stichting Tröst is 'Bakkie Tröst' op begraafplaats Tolsteeg. 'Bakkie Tröst is zo laagdrempelig mogelijk. Mensen krijgen de kans om even te zitten en iets te drinken. Wij zijn er voor ze en proberen aan te voelen of er behoefte is aan een gesprek. Sommige mensen zijn erg verdrietig en voelen zich hopeloos en uitend dat makkelijk. Andere mensen vinden het lastig om hun verhaal te vertellen. Soms voelen ze gêne of ongemak. Maar toch hebben ze vaak die behoefte. Je mag je verhaal zo vaak vertellen als je wil. Ik sprak recent een jonge vrouw over haar rouw. Ze voelde zich bezwaard om het er steeds over te hebben, juist ook tijdens gezellige momenten.'

Het advies van Carlien: geef ruimte en aandacht aan je rouw. 'Vaak vindt de omgeving het ook erg

moelijk om erover te beginnen. Ze willen het wel, maar hoe pak je zoiets aan? Iedereen heeft z'n eigen behoeftes. Rouw is persoonlijk.'

Dat persoonlijke betekent ook dat iedereen z'n eigen manier heeft om verlies te verwerken. Tröst biedt veel mogelijkheden. Naast Bakkie Tröst is er ook Café Tröst (normaal gesproken in café Averchts, maar door corona tijdelijk op een andere locatie). Er is regelmatig live muziek en voordracht van gedichten. Tröst organiseert ook andere activiteiten: van een workshop collages maken tot een dansworkshop. Je kunt ook lichamelijke klachten krijgen door rouw. De een heeft veel aan lange wandelingen, de ander aan dansen. Ik had eens een dame die meedeelde aan de collageworkshop. Ze was uit evenwicht geraakt en was daarmee naar de huisarts gegaan. Ineens beseft ze zelf waar het vandaan kwam: ze was al een tijd daarvoor haar man verloren. Dat bracht haar letterlijk uit evenwicht.'

Ook is er de Tröst-lijn, waarbij je je door een vrijwilliger kunt laten opbellen als je met vragen of problemen rond rouw zit. 'We willen graag grip hebben op ons leven,' stelt Carlien vast, 'en de dood is iets waar je geen grip op hebt. Vertrouw erop dat je de veerkracht hebt om ermee om te gaan. Het leven wordt echt anders. Maar durf open te staan voor je rouw, geef het de ruimte. Het levert veel op.'

'We willen graag grip hebben op ons leven,' stelt Carlien vast, 'en de dood is iets waar je geen grip op hebt. Vertrouw erop dat je de veerkracht hebt om ermee om te gaan. Het leven wordt echt anders. Maar durf open te staan voor je rouw, geef het de ruimte. Het levert veel op.'

'We willen graag grip hebben op ons leven,' stelt Carlien vast, 'en de dood is iets waar je geen grip op hebt. Vertrouw erop dat je de veerkracht hebt om ermee om te gaan. Het leven wordt echt anders. Maar durf open te staan voor je rouw, geef het de ruimte. Het levert veel op.'

De wederkomst

'De laatste zondagen van het kerkelijk jaar,' legt priester Smits uit, 'gaan over eindzaken en eindvoorspellingen van Jezus. De laatste zondag van november is het hoogfeest van Christus Koning. Allerheiligen en Allerzielen koppel ik aan Christus Koning. Hij is de Alfa en de Omega. Daarna gaan we meteen naar de eerste Adventszondagen, de wederkomst des Heren. Die overloop laat zien en voelen dat het cyclische liturgische jaar als een voorwaarts bewegende spiraal naar de eindtoekomst gaat. De dood is, kortom, niet het einde; we mogen altijd weer vooruit kijken naar hoop en leven.'

