

Afscheid samen in eigen hand



Uitvaartcoach Mariele Mijnlief van Onder Ons Uitvaart. Inge de Groot

Als iemand overlijdt moet er plots veel geregeld worden voor een passend afscheid. Vaak is begeleiding dan erg welkom. Uitvaartcoach Mariele Mijnlief vindt het belangrijk dat nabestaanden zelf de regie houden. “Zij weten wat goed voelt.”

STEDUM

“Het klopt dat dit een vak is waar je als het ware ingroeit. Pas als iemand zelf heeft ervaren wat er allemaal bij een uitvaart komt kijken en hoe belangrijk een mooi afscheid is, wordt die interesse mogelijk gewekt. Dat was bij mij ook zo.”

In het geval van Mariele Mijnlief was 2009 wat dit betreft een sleuteljaar. Ze verloor vier dierbaren. “Eén van hen was de man van mijn moeder. We kozen bewust voor een kleine uitvaartbegeleider. Maar als snel bleek dat we geen klik hadden. We vonden geen kist geschikt en geen kaart passend...”

“Eigenlijk hadden we moeten zeggen: bedankt voor je tijd,

we kijken even verder. Maar dat doe je dan niet. We bleven doormodderen. Dat was voor haar natuurlijk ook ingewikkeld omdat we van alles anders wilden en zelf deden. Terwijl zij zich uiteraard wel verantwoordelijk voelde voor het eindresultaat.”

Tegelijkertijd groeide die week bij Mijnlief de voldoening naarmate zij en haar familie er steeds meer in slaagden alles zo te regelen dat het voor hen echt goed voelde. “Ik mobiliseerde mijn vriendinnen voor troosteten na de uitvaart. Zijn oudste zoon ging het levensverhaal beschrijven en samen met zijn dochter maakten wij zelf een kist. En zo waren er meer

dingen.”

Mijnlief beaamt dat mensen heel vaak onzeker zijn en de uitvaartbegeleider vragen wat gebruikelijk is. Ze doen dan wat de uitvaartbegeleider aanreikt. “Maar wij blijkaar niet. En uiteindelijk hadden we op de dag van de uitvaart, behalve verdriet, ook een euforisch gevoel van voldoening. Het klopte gewoon helemaal.”

Troosteten

Waar Mijnlief steeds meer de waarde van begon in te zien was het samen eten aansluitend op de plechtigheid. Ze noemt het troosteten. Waarmee ze niet doelt op de koffie en cake na afloop. Maar op een informeel

samenzijn met lekker eten als alles achter de rug is. “Met een kleine groep mensen die dicht bij de overledene hebben gestaan. Op een plek waar je echt kunt ontspannen en jezelf kunt zijn.”

“Het meest voor de hand liggend is bij de overledene thuis, maar het kan ook bij de biljartclub zijn waar diegene lid van was. Soms heb je mensen jaren niet gezien en die kun je dan ook wat uitgebreider ontmoeten. Zo eindigt de dag niet zo abrupt. En voor de weduwe of weduwnaar is het heel fijn om niet alleen thuis te komen.” Nadat Mijnlief een paar keer een dergelijk troosteten had verzorgd, dacht ze: dit is het! “Ik zag het helemaal zitten om troosteten als dienst aan te gaan bieden. Ik had nog steeds een baan – heel bondig samengevat: vanuit mijn achtergrond in maatschappelijk werk en andragogieek werkte ik als aanjager van sociale verandering binnen organisaties – maar ik keek om me heen naar ander werk.”

Om de branche goed te leren kennen ging ze een opleiding tot uitvaartbegeleider doen. In eerste instantie niet met het doel om uitvaartbegeleider te worden. Maar ze merkte gaandeweg dat ze met haar eigen visie op het regelen van een uitvaart, waarbij je als nabestaande zelf de regie hebt, ze zich behoorlijk zou onderscheiden in dat vak. “Na die opleiding heb ik bij verschillende kleine, door vrouwen geleide ondernemingen ervaring opgedaan en vorig jaar ben ik een eigen onderneming begonnen: Onder Ons Uitvaart.”

Afscheid bij leven

“Het samen zelf doen vind ik belangrijk, en dat kan eigenlijk gedurende de hele week. Ik help families zelf regie te voeren. Vorig jaar heb ik zelfs een afscheid bij leven georganiseerd voor iemand die wist dat ze zou komen te overlijden.”

Maar zelf de regie voeren wil niet zeggen dat je alles zelf moet doen. “Er zijn talloze aanbieders van diensten die ik mensen kan aanbevelen. Het gaat mij erom dat je als familie bewust kunt kiezen wat goed voelt. Mensen weten dat beter dan een uitvaartbegeleider. Alleen moet de familie daar dan wel op bevestigd en ondersteund worden. Daar ligt mijn taak.” Vaak is er veel meer mogelijk dan mensen weten, legt

Mijnlief uit. Maar als je met een van de grote landelijke uitvaartondernemers in zee gaat, wordt dat wel een stuk lastiger vanwege de efficiëntie en de dominantie van de standaard. “Helaas denken veel mensen dat als je verzekerd bent bij een grote uitvaartverzekeringsmaatschappij, je ook bij hen uitvaartbegeleiding moeten afnemen. Maar dat is niet zo, je bent altijd vrij om te kiezen wie je wilt.”

Goed gevoel

“Het maakt toch wel veel uit wie er midden in de nacht aan je keukentafel komt zitten en met wie je de hele week de meest emotionele dingen gaat bespreken. Dan is het best belangrijk dat je er een goed gevoel bij hebt.” Meer eigen betrokkenheid, kan bovendien belangrijk zijn voor het rouwproces. “Er zijn in zo’n week heel veel momenten die je helpen de waarheid onder ogen te zien. Je hoofd gelooft gewoon niet dat iemand er niet meer is. Hoe meer je erbij betrokken bent hoe beter dat is voor de verwerking. In zo’n week komen wel honderd momenten voorbij waarin je iets kunt doen. Voor alle naasten is er wel iets dat passend is.” Een van die keuzemomenten is bijvoorbeeld het afleggen. “Je kunt ervoor kiezen om dit zelf te doen, samen met mij. In feite is afleggen iemand voor het laatst wassen en kleden. Als je als partner jaren naast iemand hebt gelegen dan is het aanraken niet zo eng als mensen van tevoren denken. Je kent elk litteken en moedervlekje. Dat is ook afscheid nemen. Mensen zijn vaak juist blij dat ze geholpen hebben.”

Ook hier geldt natuurlijk: niet iedereen wil dit. Maar het is de ervaring van Mijnlief dat er bijna altijd wel één iemand in de familie is voor wie het goed voelt om hierbij te helpen. “Dat het goed moet voelen is voor mij echt de sleutel. Als er iets niet goed is gegaan bij een uitvaart, blijft dat je hele leven lang haken. En je kan het niet meer over doen. Dat besef maakt dit werk voor mij ook zo mooi. Alles vindt plaats binnen die ene week en elke keuze die wordt gemaakt is waardevol. Het is bijzonder om juist dán van toegevoegde waarde te zijn.”

Website: onderonsuitvaart.nl

Arjen J. Zijlstra