

over leven

en afscheid

Brenda en Kimberly

Een tweegesprek
*over de
eerste weken
bij Siebrand*

Foto's
*bij een
uitvaart*



SIEBRAND
UITVAARTBEGELEIDING

agenda

Zaterdag 2 november
In memoriam

“Wij denken aan jou”

Allerzielen (het feest van alle zielen) is de dag waarop de zielen van gestorvenen worden herdacht.

De Bovenkerk aan de Koornmarkt in Kampen opent op Allerzielen, dat is op zaterdag 2 november, haar deuren voor een in memoriam.

Er is tussen 15.30 en 17.30 uur gelegenheid om een kaarsje aan te steken in de kerk. Daarnaast kun je in de kerk om 16.45 uur een moment van bezinning bijwonen dat wordt verzorgd door stadspastor Gert Zomer. Er is rustige live muziek in de kerk te beluisteren. Verder is er gelegenheid om Gert Zomer te spreken of te bidden en er is koffie.

Leren relativeren

Als je ergens van leert relativeren, dan is het van een vakgebied als het mijne. Meestal worden we ingeschakeld als oude mensen sterven. Ook dan doet afscheid nemen pijn voor de naasten want afscheid nemen is altijd moeilijk. Je neemt immers geen afscheid van een leeftijd maar van een vader, moeder of andere geliefde. Maar wanneer iemand oud geworden is, dan geeft het wel troost dat je zo lang samen hebt kunnen zijn. Helaas begeleiden we niet alleen mensen die een oude dierbare verliezen, maar komen we ook bij mensen die jong, of zeer jong overlijden. We horen hun verhalen van intens verdriet om de ziekte die zich openbaarde en de weg die gevolgd is op de hoop van genezing. We zien hun pijn als we de uitvaart met hen regelen.

“Door mijn werk heb ik als geen ander leren relativeren.”

Er gaat geen dag voorbij of ik realiseer me hoe gelukkig je bent als je gezondheid niet (ernstig) in gevaar is. Natuurlijk is een griepje of een pijnlijke schouder ook heel erg vervelend, maar door mijn werk heb ik als geen ander leren relativeren. Ik moet soms zelfs uitkijken dat ik niet te luchtig ben over kleine ongemakken, omdat ik zo goed weet dat het veel erger kan. Daar wil ik echt op letten want ik wil respect hebben voor ieders leed. Tegelijk wens ik iedereen toe dat je beseft hoe gelukkig je bent als je (in grote lijnen) gezond bent. Dat is namelijk niet vanzelfsprekend en ontzettend waardevol!



Brenda Siebrand-Koper



De rouwkaart een heel persoonlijk verhaal



Een mooie en persoonlijke rouwkaart maken vinden veel mensen erg belangrijk. Maar hoe pak je dat aan? Voorbeelden van rouwkaarten en mooie zinnen kunnen je inspireren en op weg helpen. “Het helpt je met het beginnen van deze lastige klus.” Onze uitvaartbegeleiders helpen uiteraard graag maar je kunt ook veel vinden op internet, bijvoorbeeld op www.uitvaartinformatie.nl. Dit hoeft niet te betekenen dat je je rouwkaart en rouwadvertentie in een standaard format giet.

“Het is eigenlijk het kunstje afkijken, juist zodat je kan bepalen hoe jij het wilt hebben.”

Durf de woorden te kiezen die voor jou als de juiste voelen. Het is goed om een rouwkaart en advertentie persoonlijk te maken. Als je helder kunt krijgen hoe je je voelt, is dat namelijk beter voor het rouwproces. Het werkt therapeutisch. Het is daarom belangrijk om te laten zien waar het voor jou om gaat.

We moeten vooral niet bang zijn voor wat anderen ervan zullen vinden. Rouwkaarten en advertenties worden vaak in een vast stramen worden geschreven terwijl dat helemaal niet nodig is. “Je kunt alles doen wat je maar wilt.” Kijk dus rustig hoe anderen

het doen, maar ga niet perse voor een standaard kaart en advertentie. Je kunt ook een persoonlijke element in een advertentie toevoegen in de vorm van een afbeelding, dichtregel of songtekst. Of een eigenschap of uitspraak die de overledene typeert.

Wijk bij het schrijven van een rouwkaart en advertentie niet teveel af van je dagelijkse taalgebruik. Gewone korte en bondige zinnen dus. Zo kan je beter uitdrukken hoe je je voelt en wordt het makkelijker om jouw rouwkaart en advertentie passend te maken. Maak het dus niet te moeilijk, het hoeft allemaal niet zo gepolijst te zijn.

Alhoewel de meeste mensen ervoor kiezen om rouwkaarten nog ouderwets met de post te versturen, kiezen er ook steeds meer mensen voor een digitale rouwkaart. “Daar heb je speciale websites voor, zoals Greetz of Byes.”

Als je het fijn vindt om online bezig te zijn met het overlijden van je dierbare, kun je er ook voor kiezen om een online platform op te richten waar alle bezoekers herinneringen aan de overledene kunnen toevoegen, zoals foto's of stukjes tekst. Via Siebrand Uitvaartbegeleiding kun je zo'n rouwpagina aan laten maken.

Hulp nodig? Bel 038 - 333 22 80 of mail ons naar vraag@siebrand-uitvaartbegeleiding.nl



De eerste weken bij Siebrand

*Brenda begon 24 jaar geleden als
uitvaartbegeleider. Kimberley begon in juli
van dit jaar. Beide waren op dat moment
27 jaar oud. In een gesprek wisselen ze
ervaringen uit over hun eerste maanden
in dit vak.*

De eerste weken...

Brenda: 'Ik heb de eerste maanden heel veel gedroomd over alles wat ik overdag meemaakte. Geen bange dromen, maar wel heel onrustig. Ik was ontzettend moe van alle indrukken.'

Kimberley: 'Mijn eerste weken zitten er nu op. Ik merk dat ik inderdaad vrij onrustig ben overdag en in de avond. Omdat alles nieuw is. Je hebt niet alleen te maken met de praktische zaken van de uitvaart, maar ook met alle emotionele aspecten. Maar het werk geeft wel een ontzettend goed gevoel. Het vak is zo divers en dankbaar, dat ik er nu al blij van word dat ik dit allemaal mag leren en na de inwerkperiode zelf mag gaan overbrengen.'



**Een
tweegesprek
met
Brenda en Kimberley**

Te jong...

Brenda: 'Er waren de eerste jaren wel mensen die me zeiden dat ik, als jonge vrouw, zelf natuurlijk niet veel had meegemaakt. Terwijl ik toen net mijn oudste zoon had verloren op de leeftijd van bijna een jaar oud. Dat deed veel pijn. Ik denk niet dat mensen die nog nooit iets hebben ervaren op het gebied van verlies, kiezen voor dit werk. Maar dat zie je niet aan de buitenkant.'

Kimberley: 'Bij één van mijn eerste ervaringen merkte iemand op dat het lastig moet zijn voor mij om mij in te leven, aangezien ik nog zo jong ben en vol in het leven sta. Ik was eventjes verbouwereerd, want ook ik heb helaas al veel te veel geliefden verloren, waaronder mijn vader. Als tiener sta je er best wel alleen voor als je een naaste verliest, want inderdaad, het hoort niet bij het leven van een tiener. Helaas is het meemaken van verlies niet leeftijdsgebonden en hoewel het een ontzettend zware periode is, vormt het ons. Het mooie aan dit vak is dat je deze periode in iemands leven van heel dichtbij mag meemaken, en dat is echt waardevol.'

*“Ik was echt heel onzeker
in het begin.”*

Het vak leren...

Brenda: 'Ik was echt heel onzeker in het begin. Naasten zijn vaak moe. Of verbijsterd. Of boos. En uiteraard meestal erg verdrietig. Ik wilde alles goed doen, was zo bang dat ik hen kwetste met de vragen die ik moest stellen dat ik soms niet wist hoe ik het moest aanpakken. De enorme ervaring die ik nu heb, geeft me rust. Ik weet dat er eigenlijk geen situatie meer is waar ik niet mee om kan gaan.'

Kimberley: 'Ik ben nog steeds onzeker. Ik wil alles goed en perfect doen. Vooral naar de familie toe. Zij hebben al zoveel aan hun hoofd. Maar gelukkig zijn er hele leuke collega's die, ondanks de drukte van het organiseren van een uitvaart, de tijd nemen om mij het vak te leren.'

*“Ik zie ook dat het
werk verandert.
Mensen kunnen
en willen steeds
meer zelf doen.”*

De toekomst...

Brenda: 'Ik vind dit werk nog steeds het mooiste werk dat er is. Omdat ik ontzettend graag dicht bij mensen ben. Graag met hen praat als het ertoe doet. Ik zie ook dat het werk verandert. Mensen kunnen en willen steeds meer zelf doen. Dat juichen we erg toe, maar ze kunnen het eigenlijk nooit helemaal alleen. Ik blijf het ontzettend fijn vinden om er dan te kunnen zijn.'

Kimberley: 'Hoewel ik nog erg onzeker ben en moet wennen aan alle mooie, intense en nieuwe indrukken, kan ik niet wachten om zelfstandig een begrafenis te begeleiden. Ik heb tot nu toe al zoveel moois gezien. Dingen die mij soms enorm raken, maar ook een glimlach geven. Ik kijk er naar uit om heel lang naasten te mogen begeleiden.'



Foto's bij een uitvaart

Er worden steeds vaker foto's gemaakt van een uitvaart. Belangrijke momenten worden tijdens de uitvaart vastgelegd, zodat de naasten altijd kunnen terugkijken op het afscheid.

Er was een tijd dat er een taboe lag op het fotograferen van de uitvaart. Als het gebeurde, werd er aan het begin van het samenzijn een beetje verontschuldigend verteld dat de foto's werden gemaakt omdat er bijvoorbeeld iemand niet aanwezig kon zijn. Tegenwoordig zie je steeds vaker dat mensen er voor kiezen om deze emotionele dag vast te (laten) leggen. Meer mensen kiezen voor een heel persoonlijk afscheid. Zoiets bijzonders wil je graag nog eens terugzien. Ook als herinnering aan je dierbare.

“Vaak gaat de dag van het afscheid voor naasten als een roes voorbij.”

De beweegredenen om beelden te maken zijn verschillend. Het komt vrij regelmatig voor bij een uitvaart van een baby of kindje. Ouders hebben zo toch een soort erkenning dat het kindje -hoe kort ook- er was en voor altijd een onderdeel van hun gezin zal zijn. Het is een extra blijvende herinnering. Maar ook bij het afscheid van volwassenen wordt er gefotografeerd. Vaak gaat de dag van het afscheid voor naasten als een roes voorbij. Je weet misschien niet eens wie er allemaal waren en hebt bepaalde

momenten wellicht gemist. Foto's geven je de mogelijkheid om er later in alle rust nog eens op terug te kijken. Mensen halen er ook troost uit. Ze zien weer even wie er allemaal waren en hoe mooi bepaalde dingen waren. Dit kan ook helpen bij de rouwverwerking. En dan heb je zoals eerder genoemd mensen die er niet bij konden zijn of kinderen die nog te klein zijn om alles te onthouden. Voor hen geeft een fotoalbum de mogelijkheid om later toch nog een (beter) beeld te krijgen van het afscheid.

Een fotoalbum kan later helpen om een gesprek te starten. Door er samen met kinderen of kleinkinderen of familieleden naar te kijken kun je de dag van de uitvaart nog eens bespreken maar ook andere herinneringen aan de overledene komen dan wellicht weer omhoog en kun je met elkaar delen.

Tegenwoordig kan iedereen wel foto's maken. Je kunt ook een professionele uitvaartfotograaf inhuren. Hij of zij weet waarop moet worden gelet, weet de juiste momenten en emoties op beeld te krijgen en stelt zich zo op dat hij aanwezig is zonder 'in de weg' te lopen. Tot slot kan hij afhankelijk van jouw wensen een mooi album verzorgen. Je kunt bijvoorbeeld aangeven dat je bepaalde foto's wel voor jezelf wilt hebben maar liever niet in het album terug wilt laten komen.

voor alle vragen

Er zijn nog niet veel vragen binnengekomen bij vraag@siebrand-uitvaartbegeleiding.nl; het moet vast nog even wennen. Maar de vragen die zijn gesteld, zijn wel heel interessant. Lees hier wat mensen graag willen weten.

- Heb je ook een vraag, mail dan naar: vraag@siebrand-uitvaartbegeleiding.nl

Mijn moeder bakt iedere week een appeltaart. Als ze ooit overlijdt willen we zelf appeltaarten bakken volgens haar recept en die meenemen voor bij de koffie. Kan dat?

Meestal kan dat. Sowieso is vrijwel iedere locatie in staat en bereid om qua catering alles wat de naasten willen te verzorgen. Appeltaart bij de koffie zal nergens een probleem zijn. Als mensen echt hun consumpties mee willen nemen, zoals de eigen gebakken taart, gaan we in overleg met de plek waar dat moet worden uitgeserveerd. Op sommige locaties kan dat (bij kerken en uitvaartcentra meestal wel), bij andere locaties behoort dat niet tot de mogelijkheden. Als het is toegestaan brengen zij wel serveerkosten in rekening. Dit gebeurt vooral als naasten kiezen voor een restaurant als locatie. Weet in ieder geval dat er heel veel mogelijk is!

Bij de afscheidsdienst van onze vader die binnenkort overlijdt is iedereen welkom, maar we willen hem graag in een heel kleine kring begraven want met een paar honderd mensen naar de begraafplaats vinden we niet intiem. Nadat we op de begraafplaats zijn geweest willen we wel weer iedereen ontmoeten voor een condoleance. Hoe doen we dat?

Het kan fijn zijn om de begrafenis in kleine kring te laten plaatsvinden en dat is prima te realiseren. We kunnen mensen, terwijl jullie naar de begraafplaats gaan, een kopje koffie aanbieden terwijl ze wachten op jullie terugkomst. Maar als jullie na de dienst op een andere plek de condoleance willen houden, kunnen we de aanwezige gasten ook vast daarheen begeleiden terwijl de uitvaartbegeleidster met jullie naar het graf gaat. Er zijn een aantal variaties mogelijk die allemaal heel goed te organiseren zijn. Laat gerust weten wat voor jullie belangrijk is.



Leven
en herinneren

op uw manier

Het lijkt onmogelijk. Doorgaan terwijl u stilstaat. Bij uw dierbare. Bij uw verdriet. Bij het afscheid dat u moet nemen. Wij weten hoe moeilijk dit is. Maar we weten ook dat u het kan. Voor u, uw verdriet en voor uw dierbaren zijn wij uw bron van zorg en aandacht. Wij zien en ontzien. Zorgen en verzorgen. Zijn u een stap voor óf zijn simpelweg uw achtervang. Wat u wilt. Wij kunnen het en doen het. Gedreven door de liefde voor ons vak en geïnspireerd door mensen. Niets is onmogelijk. Afscheid op uw manier.



SIEBRAND
UITVAARTBEGELEIDING