

Vaste

rituelen zijn ankers als de grond onder je wegzoekt

Op een zonnige maandag ochtend zitten René en ik, digitaal, klaar voor het interview met Tim van Iersel.

Tim is geestelijk verzorger in Den Haag bij WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). Hij werkt veel met mensen met dementie doet veel vieringen, begeleidt mantelzorgers, naasten en vrijwilligers. Daarnaast houdt hij zich bezig met zingeving en ethiek. Voornamelijk de vragen en ethische dilemma's die ontstaan rondom mensen met dementie. Hij zit ook in de landelijke commissie voor euthanasie. Tim heeft verschillende boeken geschreven over mensen met dementie. tekst Marleen Kremers en René Hornikx

VANUIT WELKE BRON DOE JIJ JE WERK?

'Ik ben begonnen als algemeen geestelijk verzorger, zonder zending en zonder binding. Maar ik merkte juist bij de rituelen, dat ik die doe namens een traditie. Vanuit een relatie tot God. Ik wilde dit niet meer namens mezelf doen maar juist vanuit die traditie, die wil ik achter me hebben. Verbondenheid voelen met de hele gemeenschap die achter ons staat. De mensen van nu, maar ook uit het verleden. Ik wilde echt verbonden worden aan een geloofsgemeenschap, om ook die lijn te leggen. Zodoende ben ik als predikant met bijzondere opdracht verbonden aan de Protestantse Kerk in Nederland.'

WAT VERSTA JE ONDER RITUELEN?

'Voor mij is het begrip "ritueel" heel breed.

Het zijn momenten die een overgang markeren, de overgang naar iets anders. Zowel de grote als de kleine momenten. Markeren is daarbij een heel belangrijk woord voor mij. Rituelen beleef je samen, je doet het niet alleen. Het samen zijn maakt een ritueel waardevol. Dat je elkaar ondersteunt, meeneemt en draagt.

MARLEEN KREMERS EN

RENÉ HORNIKX

Marleen (1988) is pastoraal werker en lekenleider bij de Zusters van Barmhartigheid in kloosterverzorgingshuis Glorieux. René (1948) is pastoraal werker geweest in verschillende functies voor het bisdom 's-Hertogenbosch. Daarnaast is hij auteur van verschillende boeken.



Als ik een ritueel voltrek, dan betrek ik de mensen er zoveel mogelijk bij. Ik zie rituelen voornamelijk vanuit religieus opzicht. Over het algemeen zijn rituelen religieus gekleurd. Je legt een lijn naar boven, niet alleen met elkaar maar ook met God. En dan wordt het nog meer een gezamenlijke markering waarin je ook God betreft. Wat ik het meeste doe zijn vieringen en mensen nabij-zijn rondom het sterven. Familie erbij betrekken is ook hier heel belangrijk. Het maakt het ritueel waardevoller en dieper. Als in een kring van liefde sta je om de persoon

heen. Een ritueel is ook een stok achter de deur. Om iets te doen wat misschien moeilijk is. Dat er iemand is die je daarbij helpt, woorden geeft, een vorm eraan geeft.

Zo begeleid ik ook gespreksgroepen voor naasten. Voor hen is het vaak een rouwproces voordat hun dierbare overleden is. Door dementie herken je elkaar niet meer, het karakter van de mensen kan helemaal anders zijn. Ik heb weleens dankbaarheidsbrieven geschreven met familie. Dan schrijf je in een brief aan jouw dierbare



foto Frank Penders



foto Inge van Mill

waarvoor je allemaal dankbaar bent in het leven van die persoon. Met als doel om dit uiteindelijk voor te lezen aan de persoon die het betreft. Dat was heel mooi en ook heel emotioneel. Dat kan heel erg helpen in het afscheid. Ook dit versta ik onder rituelen. Het is een vorm die je aangereikt krijgt om met deze moeilijke en verdrietige situatie om te gaan.'

WANNEER WERKEN RITUELEN HELEND?

'Als je werkt met mensen met dementie dan is het soms lastig te zien of een ritueel helend is. Maar als je goed kijkt, dan kun je het toch waarnemen. Als mensen rustig worden na een viering, dan duiden we dat vaak als helend. Ik hoorde laatst een verzorgende zeggen: "Tim komt weer, dan is iedereen na afloop zen." Dit geeft aan wat het ritueel met de mensen doet. Er hangt dan een bepaalde rust. Dat zou je helend kunnen noemen. Mensen met dementie zijn vaak zoekend, weten niet waar ze heen moeten of wie ze zijn. Als ze dan weer tot zichzelf

komen in een viering en de relatie met God en elkaar ervaren, dan worden ze rustig. Dat werkt helend op zo'n moment. Dementie betekent letterlijk 'ont-geesting'. In het hoofd ontstaat een bepaalde chaos, een soort flarden. Een ritueel kan dat weer heel maken. Ze merken dat ze verbrokkeld zijn, dat ze het niet meer goed op een rijtje hebben. En met zo'n ritueel worden ze weer één. We zingen bijvoorbeeld oude, bekende liederen. De mensen kennen deze liederen van kinds af aan. Dit gaat hun hele leven mee. En als je het dan weer zingt, dan verbindt het je ook met jezelf. Daar kun je troost uit halen. Zingen verbindt mensen weer met zichzelf. Het brengt hen naar een dieper niveau. Oude woorden, een bepaald stramen, een herkenbare melodie. Het zijn dus de oude bekende rituelen die we vieren waar de mensen zich veilig bij voelen. En blijkbaar maakt het niet uit dat we niet in een kerk zitten, maar gewoon in de huiskamer van het verpleeghuis, er zitten genoeg bekende elementen in die ze herkennen. Vaste rituelen zijn ankers. Het zijn momenten

van houvast, vooral op momenten dat de grond onder je wegzakt. Dan zijn vertrouwde woorden en rituelen een anker in een woeste zee. Je beseft dat je niet de enige bent, maar dat je in een groep bent. Je draagt elkaar.

Ik probeer de vieringen altijd zintuigelijk te maken. Ik neem bijvoorbeeld de paaskaars mee en laat die aan de mensen zien. Dan vraag ik: wat ziet u erop? Ik vraag naar hun visie, niet naar wat het precies is. Zo kan het antwoord nooit verkeerd zijn. Daar gaan we dan samen over in gesprek. Ze mogen de paaskaars ook voelen, vasthouden. In katholieke vieringen neem ik wierook mee, zodat ze ook een bekende geur kunnen ruiken. We steken een elektrisch kaarsje aan voor de mensen waar we voor willen bidden. Ik vraag aan de groep voor wie ze graag willen bidden. Dan komen soms de mooiste dingen naar boven. Dan zegt iemand ineens: voor die bewoner die overleden is. Of willen ze bidden voor wereldvrede. Het gaat dus om de beleving van de mensen. Op een laagdrempelige manier samen vieren, zingen, praten, luisteren, voelen. Een interactieve viering waar je met heel je wezen aan kun deelnemen.'

WELKE EFFECTEN HEBBEN DEZE RITUELEN?

'Vaak zie ik herkenning bij de mensen. En deze herkenning kan ervoor zorgen dat mensen trots zijn op zichzelf. Als ze een lied nog helemaal uit hun hoofd kunnen meezingen bijvoorbeeld. Of als ze bepaalde teksten herkennen. Dan bloeien ze even helemaal op. "Dat ik dat nog weet, zo gek ben ik dus nog niet!" Het is deze bevestiging die hun kracht geeft. Het gevoel van gemeenschap is hierbij heel belangrijk. We zijn samen, we helpen elkaar, we bidden samen. Op deze manier creëer je ook gemeenschap onderling in de groep.'

HOE GA JE ERMEE OM ALS HET NIET LUKT OM IN DE GROEP SAMEN TE VIERN?

'Soms lukt het niet, inderdaad. Dan is iemand te onrustig en dan kunnen de andere bewoners daar ook behoorlijk last van hebben. Vooral in het begin was het voor mij een

zoektocht. Heel praktisch moet je gaan uitzoeken wat wel aansluit en wat niet. Soms zijn mensen heel moe of is de hele groep in vergevorderde fase van dementie en kan het heel lastig zijn om samen te vieren en om vol te houden. Dan hoop ik dat het de volgende keer wel goed is. Dat is de kunst van het werken met mensen met dementie: zij zijn kwetsbaar en ik ben ook kwetsbaar. Dat is soms onaangenaam, je moet dan uit je comfortzone. Maar het werkt wel verbindend. Dat geeft dan weer een bepaalde band. Je moet durven. En ook op je bek gaan als het niet werkt. Dat maakt het werk iedere keer heel uitdagend. Het blijft een kunst om met deze mensen te communiceren. Het is belangrijk dat je zelf rustig en ontspannen blijft. Dat je jezelf ook laat dragen door het ritueel. Het gaat niet om de poespas eromheen, maar juist heel authentiek en heel puur. Het gaat om de kern.'

JE KRIJGT ONGETWIJFELD VEEL TE MAKEN MET VERLIES EN STERVEN, HOE GEEF JE DAT VORM?

'Dat klopt, door de doelgroep waarmee ik werk komt dat vaak voor. Ik geef dit op verschillende manieren vorm. Soms lees ik een gedicht voor en soms bidden we met en voor de persoon. Als de familie erbij is probeer ik vaak te zoeken naar dingen waar we dankbaar voor kunnen zijn. De mooie dingen uit het leven van degene die stervende is. Of samen een lied voorlezen. Of we zingen dat, als de familie dat gewend is. We nemen de tijd om afscheid te nemen iedereen krijgt de gelegenheid om iets te zeggen. En tot slot de zegen. Als iemand katholiek is dan geef ik ook de ziekenzegen. Nu in corona tijd sla ik de zalving over en leg ik mijn hand niet op het hoofd. De persoon zelf raak ik dus niet aan. Dat vind ik heel jammer. Je bereikt iemand misschien wel met woorden maar met aanraking heb je veel sneller contact en ook meer contact. Soms raakt de familie de stervende wel aan en dan kun je merken dat die aanraking meerwaarde heeft.

De kracht van aanraking heb ik pas op latere leeftijd ontdekt. Ik ben opgegroeid met een cognitief geloof,

vooral het begrijpen van het geloof was heel belangrijk. Als je begreep hoe het zat met Adam en Eva, met Jezus en met de zonde, dan had je een goed geloof. Dan mocht je je belijdenis doen, dan hoorde je er helemaal bij. Dat vond ik altijd wel lastig. Omdat het ook een gevoels-kwestie is. Door te werken met mensen met dementie is mijn geloof 'afgezakt' naar het meer lichamelijke. Niet alleen met je hoofd, maar juist ook met je lichaam, met je ziel, met je gevoel. Het gaat verder dan alleen je hoofd. Door om te gaan met mensen met dementie is het voor mij veel lichamelijker geworden en heeft mijn geloof zich verdiept.

Geloven is voor mij dus iets geworden wat je met lichaam en geest doet. Soms zegt een verzorgende: "die persoon krijgt er toch niets van mee, die hoeft niet bij de viering te zijn". Maar ik vind het ook dan belangrijk om hen mee te nemen. Misschien krijgen ze er toch iets van mee. Aanwezig zijn is voldoende. En soms vragen mensen: wat heeft het voor zin om te vieren als de mensen het daarna toch niet meer weten? Het gaat voor mij om het hier en nu. Nu ervaren ze rust en een gevoel van gemeenschap. Verbondenheid met God, dat ze gedragen worden en erbij horen. Het gaat er niet om dat je cognitief nog weet wat er precies gezegd is. Het gaat om de ervaring.'

GA JE OOK VOOR IN UITVAARTEN?

'Ik word vaak gevraagd om voor te gaan in uitvaarten omdat ik heel intensief met de mensen bezig ben in de laatste levensfase. En hoewel ik het wel heel fijn zou vinden om te doen, kan dat helaas niet. Ik werk fulltime en ik werk met zoveel mensen. Ik ken de mensen vaak al jaren en ik zou het heel mooi vinden om dat laatste stukje ook te kunnen verzorgen. Wij doen wel vaak een uitgeleide, dan begeleiden we de overledene het huis uit. En daar houdt het dan op. Ik vind het heel mooi om die stervensbegeleiding te doen. Soms zelfs tot de laatste adem. Familie bedankt mij ook. Ik bedank hen ook, dat ik daarbij mocht zijn, bij zo'n intiem moment. Het is helend voor de persoon, hoop ik, maar ook voor mezelf. Als ik naar huis ga dan ik denk toch vaak: dit is toch echt de kern van het leven.'

HOE GAAT HET NU IN DE CORONATIJD?

'Het vergt de nodige aanpassingen. Om een voorbeeld te noemen: normaal gesproken geef ik voor de viering iedereen een hand en dan noem ik de naam. Je hebt dan aanraking, dat geeft een bepaalde prikkel om contact te hebben. En het noemen van de naam bevestigt weer wie hij of zij is. Sommigen kennen hun eigen naam niet meer. Je kunt je zelf niet meer benoemen. Ik doe er dus ook moeite voor om de namen te kennen, dat vind ik heel belangrijk. Eigenlijk is dat moment al een klein ritueel waarin je mensen bevestigt. Dat valt nu weg in deze coronatijd. Ik noem nog wel de namen maar ik ga niet mijn hand uitsteken. Na afloop van de viering steken mensen toch vaak hun hand uit om mij een hand te geven, dan heb je eigenlijk geen keus. Want ze begrijpen niet dat het niet kan.

Ik ben ook begonnen met online-vieringen. Deze heb ik ontwikkeld, omdat we bij de eerste golf geen kerkdiensten konden houden. Daarom ben ik toen begonnen met het maken van wekelijkse vieringen, die dezelfde opzet hebben als de kleinschalige vieringen in de huiskamers. Dus zoveel mogelijk zintuiglijk en interactief, voor zover dat lukt via het beeldscherm. Daarnaast hoopte ik dat mensen mij in elk geval zouden herkennen van gezicht. Dit bleek inderdaad het geval; ik hoorde van verpleegkundigen dat bewoners bijvoorbeeld zeiden: "He, dat is toch de dominee?!" Wonderlijk genoeg herkenden ze me dus toch, via het scherm. Inmiddels is het vanaf het voorjaar ook gelukt dat op al onze 14 locaties de vieringen via het interne tv-kanaal op zondagen worden uitgezonden. Mensen kunnen de viering dus gezamenlijk in de huiskamer beleven.

Ik sprak onlangs een collega van een andere locatie die zei: "Wij kijken inmiddels elke zondag, en de groep wordt groter." Ze vertelde ook dat ze zelf geraakt was: "Een vrouw die nooit meer spreekt, zat met tranen in haar ogen de liederen op haar manier mee te zingen." Ik vind het verbazingwekkend dat zelfs tv-vieringen op deze manier helende rituelen voor mensen met dementie kunnen zijn, en zelfs dus voor zorgcollega's, die zien wat het met mensen doet en daardoor zelf ook geraakt worden.' ●