

Waarom de Dag van de Doden belangrijk is voor nabestaanden

De Dag van de Doden is een feestelijke dag. Hier in Nederland wordt het niet gevierd. Voor veel mensen klinkt het ook een beetje gek om de dood te vieren. Maar er zijn veel families in vooral Mexico die op deze dag alles uit de kast halen om de geesten van overleden dierbaren feestelijke te ontvangen. Hoe zit het met Día de Muertos en waarom vieren ze dat in Mexico? In deze blog lees je alles over de Dag van de Doden en wat wij ervan kunnen leren om met het verlies van een dierbare om te gaan.

Wat is Día de Muertos?

Día de Muertos betekent Dag van de Doden. Dat is eigenlijk een beetje gek, want het gaat om 2 dagen: 1 en 2 november. Al wordt 2 november het meest uitgebreid gevierd. Voornamelijk in Mexico. Mensen komen daar op 1 en 2 november bij elkaar om de geesten van hun dierbaren feestelijk te onthalen. Veel families komen op 31 oktober al bij elkaar. Zij luiden om middernacht het feest in, omdat zij geloven dat op 1 november de hemelpoorten worden opgezet. Dan komen eerst de kinderen voor heel even terug naar hun families en vrienden. Op 2 november komen de volwassenen naar de aarde. Voor de kinderen wordt er snoep en speelgoed klaargezet en voor de volwassenen worden daar vaak drank en sigaretten aan toegevoegd. Deze twee dagen - en dus vooral 2 november - is een groot feest. Vol met familie, vrienden, optochten, feesten, verkleedpartijen en vooral heel veel gezelligheid, eten en drinken. Mensen sparen soms het hele jaar voor deze dagen, want hoe beter de geesten onthaald worden, hoe groter de kans is dat de geesten hen beschermen tijdens hun leven.

Hoe is de Dag van de Doden ontstaan?

Veel volkeren uit Amerika eerden hun overleden voorouders al. Van de Azteken tot de Maya. Toen de Europeanen het christendom mee namen naar Amerika, werden deze tradities verweven met de christelijke tradities. Christenen vierden Allerheiligen en Allerzielen. Ook dagen waarop doden geëerd en gevierd werden. Deze dagen zijn in veel christelijke landen ook officiële vrije dagen. In Mexico zijn de tradities van de oorspronkelijke bewoners en de Europeanen samen opgegaan in Día de Muertos. Een dag waarop de dood en overledenen uitbundig gevierd worden.

De eerste dag van Día de Muertos

Veel families komen dus op 31 oktober al bij elkaar. Wanneer er in Midden-Amerika Halloween wordt gevierd. Om 12 uur 's nachts proosten zij op de overleden kinderen die ze gekend hebben. Hun geesten heten ze welkom met snoep en speelgoed. Dit snoep eten ze niet zelf op, want ze geloven dat de geesten de ziel van het eten hebben opgenomen. Het snoep is dus ook 'dood'.

De tweede dag van Día de Muertos

Op 2 november komen de zielen van de volwassenen naar de aarde. Zij worden onthaald met eten, sterke drank en sigaretten. Ook dit wordt allemaal niet gegeten en gedronken, want ook van dit voedsel nemen de geesten de ziel. De tweede dag is ook de meest uitbundige dag. Door het hele land zijn er optochten en veel mensen schminken dodenmaskers op hun gezicht. Het is echt een feestdag, dus alles is uitbundig, kleurrijk en gezellig. En natuurlijk is er ook veel eten en drinken voor de levenden.

Het leven van overleden dierbaren vieren

In landen waar Día de Muertos gevierd wordt, vinden ze dat je niet moet treuren om de dood. Daar zeggen ze dat je het leven van jouw dierbare moet vieren. Het liefst met zoveel mogelijk spullen en lekkers waar diegene ook van hield. Heel even leven zoals die persoon dat het liefste deed. Samen met familie en vrienden kun je mooie herinneringen ophalen en denken aan al het moois wat die persoon jou gebracht heeft. Dan is het verlies heel even geen moment om te treuren, maar juist een moment om blij en dankbaar te zijn voor alles wat die persoon voor jou betekend heeft.

Het eren van de doden

Je vindt op deze dagen bij veel mensen thuis ook altaars gevuld met offers voor de overledenen. Hierop staat vaak wierook en fruit. En natuurlijk het lievelingseten van die persoon. Ook zie je er kleurrijke schedels. Vaak gemaakt van suiker. Dat komt omdat suiker er vroeger in overvloed was en dus heel goedkoop. Dit is het enige dat soms wel opgegeten wordt.

Día de Muertos in andere landen

In Mexico wordt de Dag van de Doden het meest uitbundig gevierd. Daar is het echt een nationale feestdag. Ook in de Filipijnen vieren ze de Dag van de Doden en in sommige delen van Midden-Amerika. Maar het feest wordt steeds bekender in de wereld. Ook de kleurrijke skeletten en de beschilderde gezichten zie je in steeds meer landen. Het is in de meeste van deze landen geen officiële feestdag, maar in veel Zuid-Amerikaanse gemeenschappen wordt het ook buiten Mexico uitbundig gevierd.

Día de Muertos en Halloween

Halloween wordt gevierd op 31 oktober, vooral in Amerika. Dan verkleden mensen zich als enge wezens. Vooral kinderen trekken alles uit de kast om er zo eng mogelijk uit te zien. Dan gaan ze langs de deuren om snoep op de halen. Halloween heeft ook te maken met het geloof dat de doden naar de aarde komen. Al deze feesten, van Halloween, tot Allerheiligen en Allerzielen en de Dag van de Doden hebben allemaal hun oorsprong in hetzelfde geloof: dat de doden voor even naar de aarde komen. In veel culturen wordt dit ook al eeuwen in dezelfde periode gevierd: de herfst. Sinds de Europeanen de wereld overtrokken hebben veel van dit soort feesten en rituelen zich met elkaar versmolten. Zo komt het dat er op veel plekken in de wereld eind oktober en begin november feesten zijn rondom overleden dierbaren en de dood.

Stilstaan bij overleden dierbaren

Misschien is het je al opgevallen: wij gebruiken het beeld van de Dag van de Doden op onze website. Wij vinden het namelijk heel belangrijk dat niemand de dood alleen hoeft te verwerken. Daarom spreekt de Dag van de Doden ons ook zo aan: samen komen en samen herinneringen ophalen van de mensen die we moeten missen. Iedereen rouwt op hun eigen manier en iedere cultuur heeft ook weer andere gebruiken. De Dag van de Doden vinden wij bijzonder omdat op die dag overledenen juist het middelpunt zijn van de aandacht. En op een positieve en feestelijke manier. De dood hoort bij het leven. Hoe verdrietig het ook is dat we mensen moeten missen, we zijn ook ontzettend dankbaar dat zij onderdeel van ons leven waren. Daar staan we op de Dag van de Doden even extra bij stil.

Rouw op het werk

We brengen ongeveer een derde van ons leven door op het werk. Daar spendeer je heel wat tijd met je collega's. Het zijn vaak de mensen die je het meest ziet. Ook daar kan het gebeuren dat een collega of een dierbare van een collega overlijdt. En wat als je zelf iemand verloren bent en weer aan het werk moet? Wat moet je doen? Praat je er juist wel of niet over en hoeveel tijd en ruimte neem of geef je iemand?

Voor werknemers

Als je een dierbare verloren bent, dan komt er een punt dat je weer aan het werk moet. Sommige mensen vinden werk een fijne afleiding. Anderen gaan met lood in hun schoenen weer richting het kantoor. Als je eenmaal weer aan het werk bent, zul je ook ervaren dat de ene dag makkelijker is dan de andere. Hoe ga je hiermee om en wat mag je van collega's en werkgevers verwachten?

Weer aan het werk gaan

Als je de mogelijkheid krijgt van je werk, bepaal dan voor jezelf of je meteen weer volle bak aan de slag wilt of dat je het rustig wilt opbouwen. Sommige werkgevers geven hun werknemers rouwverlof. Dit is een periode waarin mensen kunnen rouwen en zaken kunnen regelen rondom het overlijden van iemand, zonder zich druk te hoeven maken over hun werk. Er zijn ook mensen die het juist fijn vinden om weer aan de slag te gaan, maar nog niet de energie hebben om meteen weer volledig te werken. Bespreek met jouw werkgever wat de mogelijkheden zijn.

Praat erover met collega's

Wanneer je weer aan het werk gaat, zullen je collega's vast weten waarom je even afwezig bent geweest. Veel mensen zullen willen weten hoe het met je gaat en of ze wat voor je kunnen doen. Geef zelf aan wat jij prettig vindt. Wil je dat mensen er juist wel of niet naar vragen? Vind je het prettiger om naar je werk te gaan en dat als afleiding te zien of vind je het juist fijn om met je collega's over het verlies te praten? Als je werk als afleiding ziet en liever niet hebt dat mensen ernaar vragen, geef dit dan aan. Vertel het aan je leidinggevende en vraag hem of haar aan je collega's te vragen of ze het bij werkgerelateerde vragen willen houden. Je kunt er ook voor kiezen om zelf een mailtje te sturen waarin je vertelt dat je liever wel of niet hebt dat mensen ernaar vragen.

Een volle agenda

Weer aan het werk gaan, betekent niet dat het precies hetzelfde is als voor het verlies. Rouwen kost tijd en energie. Energie die je nu even niet allemaal in je werk kunt steken. Zorg er daarom voor dat je niet meteen je hele agenda vol propt en geen tijd en ruimte meer houdt voor jezelf. Je komt wel weer op volle kracht, maar als je meteen al je energie in je werk stopt, heb je geen ruimte meer over voor jouw eigen rouwverwerking. Begin daarom rustig aan. Bespreek dit ook met jouw leidinggevende en je collega's zodat iedereen ook weet wat ze van je kunnen verwachten.

Onbegrip

Je zult helaas soms ook op onbegrip stuiten op het werk. Zeker als je eenmaal weer een paar maanden aan het werk bent. Er zijn mensen die niet begrijpen dat rouw tijd kost en maken misschien opmerkingen als 'het is toch al drie maanden geleden'. Wat voor de een 'al' is, is voor de ander 'pas'. Mensen bedoelen dit niet kwaad, maar het kan wel rot overkomen. Trek het je niet persoonlijk aan en zoek vooral de collega's op die wel begrip tonen. Vind je het vervelend of gebeurt het te vaak? Bespreek het dan met een leidinggevende of iemand van HR.

Voor werkgevers

Als een van je werknemers een dierbare verliest, dan heeft dit een enorme impact op zijn of haar leven. En dus ook op het werk. Wat kun je doen om jouw werknemers de tijd en de ruimte te bieden om het verlies te verwerken?

Rouwverlof en rouwprotocollen

Sommige bedrijven hebben een rouwprotocol. Hierin staat onder andere hoe lang iemand rouwverlof mag opnemen en wat de regels zijn als iemand weer terug keert naar werk. Mag iemand bijvoorbeeld tijdelijk minder werken?

Als er geen rouwprotocol is, dan kun je die opstellen. Neem hierin in ieder geval onderstaande zaken op:

- Het aantal rouwverlofdagen dat iemand mag opnemen
- Werkafspraken wanneer iemand weer terug keert
 - Voltijd of (tijdelijk) deeltijd werken
- Een checklist voor werkgevers en leidinggevende van een werknemer die een dierbare is verloren
- Een checklist met wat er moet gebeuren als een medewerker overlijdt

Terug op werk

Wanneer een werknemer weer terugkeert op het werk, bespreek dan samen wat hij of zij prettig vindt en wat nodig is. Vindt iemand het juist wel of niet fijn als mensen ernaar vragen? Vertel dit ook aan de directe collega's van de werknemer. Roep het team bij elkaar en vertel wat iemand fijn vindt en wat het plan is, zodat ook directe collega's weet wat hen te wachten staat.

Voor collega's

Je collega's zie je het vaakst en als een directe collega een dierbare verliest, dan heeft dit impact op het team. Misschien is iemand even tijdelijk afwezig van het werk? En wat kun je het beste doen als je collega weer terugkomt?

Langsgaan bij de uitvaart of niet?

Het is een van de eerste vragen die meestal oppopt wanneer je hoort dat een collega een dierbare is verloren: moet je naar de uitvaart of niet? Dit is geheel afhankelijk van jullie relatie. Over het algemeen geldt dat als je een persoonlijke uitnodiging krijgt, oftewel de kaart met het overlijdensbericht, dat je dan welkom bent op de uitvaart. Vaak sturen mensen een overlijdenskaart naar het hele kantoor. Meestal gaan alleen de directe leidinggevende en eventuele collega's. En soms gaat juist het hele bedrijf. Kende je de overledene zelf ook? Dan kun je langsgaan. Is er een dierbare overleden die jijzelf niet kende, maar die wel veel voor je collega betekende? Vraag dan aan je collega wat hij of zij prettig vindt.

Geef tijd en ruimte

Rouwverwerking kost tijd en energie. Die heeft jouw collega ook nodig. Probeer te voorkomen dat je collega meteen weer bedolven wordt onder het werk en vraag af en toe hoe het gaat. Vraag ook wat jouw collega zelf prettig vindt. Soms wil iemand het wat rustiger aan doen en soms wil iemand juist zoveel mogelijk afleiding. Dit is voor iedereen anders. Bedenk ook dat rouw niet iets is wat binnen een paar weken is opgelost. Rouwverwerking kan jaren duren. Denk dus niet dat een collega na een paar maanden weer de oude is. Vraag daarom ook na een paar maanden nog eens hoe het nu gaat.