

Hilde (52) schrijft getuigenissen over nakend levenseinde neer: “Praten over dood en afscheid helpt”

Vandaag om 06:00 door Simon Dekaezemaker



Hilde Ingels poseert trots met haar boek *Afscheid dat verbindt*. FOTO: FVV

GENT / SINT-DENIJS-WESTREM -

Tweëntwintig mensen die getuigen over de nakende dood. Daarrond heeft Hilde Ingels (52) uit Sint-Denijs-Westrem een boek geschreven. “Ik wil helpen om afscheid en dood bespreekbaar te maken. Door goed afscheid te nemen, kan je eerder het rouwproces aanvatten.”

“Dit boek brengt de dood bewust in het leven. Het geeft woorden, verhalen, taal aan levens die naar het einde gaan. Zin en betekenis als wezenlijke noodzaak om mens te zijn.” Zo omschrijft psychiater Dirk De Wachter *Afscheid dat verbindt*, het boek van Hilde Ingels, docente aan Arteveldehogeschool.

Boeken over verlies en rouw gaan vaak over de periode na het overlijden. *Afscheid dat verbindt* focust op de momenten die aan het definitieve afscheid voorafgaan. Hilde kwam op het idee via haar werk voor de [vzw Amfora](#). “Samen met Isabelle Desmidt verwerken we sinds 2015 eindelevensverhalen tot een boekje. Dat vormt dan een tastbare herinnering voor de familie van de overledene.” (lees verder onder de foto)



“Door bewust afscheid te nemen, kan je eerder het rouwproces aanvatten.” FOTO: FVV

De voorbije jaren heeft Hilde gepraat met een vijftigtal mensen die op het einde van hun leven waren. Ze blikten samen terug en keken vooruit naar het afscheid en de dood. “Laat me duidelijk zijn: ik ben geen expert. Ik zie mezelf als een *passeur de mots*, ik breng de verhalen van die mensen. Zulke gesprekken zijn meestal emotioneel. Het helpt dat ik al wat grijs ben. (lacht) Als 24-jarige zou ik dit nooit hebben gekund.”

Overleden ouders

Afscheid en dood doorkruisten Hildes leven. Haar vader overleed toen ze vier jaar was. Enkele jaren geleden nam ze afscheid van haar moeder. “Die twee verhalen omvatten mijn persoonlijke verhaal, maar ook dat van het boek.”

Het verdriet was bij beiden intens, maar het overlijden van haar moeder beleefde ze toch anders. “We konden bewust afscheid nemen. Ze vertelde me nog wat ze wou. Ik stelde haar mijn laatste vragen. We hadden er vrede mee.”

Die boodschap wil ze overbrengen met haar boek. “Door zo afscheid te nemen, kan je eerder het rouwproces aanvatten. Naast persoonlijke verhalen staan daarom ook enkele tips in het boek.”

Hilde wil zich blijven engageren om afscheid en dood meer bespreekbaar te maken. “Met Amfora organiseren we nu trainingen voor mensen uit de palliatieve en de ouderensector. We leren hen om zelf een eindelevensgesprek te voeren. Zo hopen we dat meer mensen de deugd daarvan kunnen voelen.”

‘Afscheid dat verbindt’, Hilde Ingels, uitg. Lannoo, 183 blz., 20 euro. Op 8 oktober is er een [avondlezing met Dirk De Wachter](#) over het boek. Die is volzet, maar kan je volgen via een livestream.