

Emigreren: 'Afscheid regisseren'

Doel:

Passend afscheid nemen van je leven in Nederland

Een nieuwe weg inslaan betekent een oude weg afsluiten. Dat is per definitie verdrietig. Vaak ervaren emigranten in de fase richting hun emigratie stress, gecombineerd met een enorme positieve drive vanwege de aanstaande emigratie. Hierdoor wordt het nemen van afscheid soms onvoldoende belicht terwijl het echt hoort bij emigreren en belangrijk is.

Het is van belang je te realiseren wie en wat je gaat missen na je emigratie. Hierdoor kan je je daarop voorbereiden en kan je zorgen voor een passend afscheid.

Vragen aan jezelf:

- a. Aan welke fysieke plekken hecht je waarde? (je huis, natuurgebied, bepaalde winkels, etc.)
- b. Aan welke gebruiken/handelingen hecht je waarde? (sporten, de markt, etc.)
- c. Aan welke persoonlijke contacten ben je gehecht? (specifieke vrienden, familieleden, etc.)

Het opstellen van deze lijst kan een gevoel van weemoed of verdriet oproepen. Laat dat gevoel bestaan en druk het niet weg. Probeer er zelfs positief op te reflecteren. Immers, het is juist mooi als je in Nederland een waardevol leven hebt opgebouwd waarvan afscheid nemen lastig is. En, meer dan dat, het zou vertrouwen moeten geven voor de toekomst omdat je kennelijk in staat bent een waardevol bestaan op te bouwen waaraan je gehecht bent. Als dat in Nederland kan, dan toch ook ergens anders?! Je kunt het gevoel van verdriet/weemoed ook omzetten in een gevoel van dankbaarheid voor de periode die je hebt mogen meemaken op je huidige woonplek. Dus, in plaats van: 'ik ga ... en vreselijk missen', je gedachten herformuleren naar bijvoorbeeld: 'ik ben dankbaar dat ik ... en ... zo lang heb mogen meemaken'.

Vormen van afscheid

Een afscheidsfeest (zoals je veel zit bij 'Ik Vertrek') is niet voor iedereen de beste manier en dat hoeft ook helemaal niet. Toch is het goed om een duidelijk moment te organiseren waarop je afscheid neemt van mensen. Dat is goed voor jezelf, voor de ander en dus ook voor het contact. Met sommigen wil je namelijk ook na je emigratie in contact blijven. Met een helder afscheidsmoment laat je de ander blijken waarde te hechten aan het contact en vergroot je de kans op een positief contact na de emigratie.

Als je niet zo van de grote bijeenkomsten houdt, is het bijvoorbeeld ook een optie om een rondgang te maken langs mensen die jou dierbaar zijn. Dat kan bijvoorbeeld door middel van eetafspraken. Mogelijk kan je zo'n eetafspraak combineren met een moment van hulp bij het inpakken van spullen of andere vormen van voorbereiding van je emigratie. Mensen vinden het vaak fijn om gevraagd te worden een steentje bij te dragen.