

## Deel B: Afscheidsritueel bij naasten DIE NIET BIJ DE STERVENDE AANWEZIG KUNNEN ZIJN



**Handleiding voor afscheidsrituelen in de buitengewone situatie van de Coronavirus-crisis**

Door Luis Kaserer, Gouda [www.curanimae.nl](http://www.curanimae.nl)

Beatrijs Hofland, Breda [www.zingevingopdekaart.nl](http://www.zingevingopdekaart.nl)

**Woensdag, 25-03-2020**

Deze handleiding bestaat uit twee delen. Deel A gaat over het afscheidsritueel bij de stervende. Deel B gaat over het afscheidsritueel bij de familie en naasten thuis, die niet aanwezig kunnen zijn bij de stervende. Deze twee rituelen kunnen apart van elkaar gehouden worden, maar eventueel ook samen. Het is zeker de moeite waard om te onderzoeken of deze twee rituelen tot een enkele ritueel samengebracht kunnen worden die zich op twee of meerdere plekken tegelijk afspelen. De bedoeling is dan dat het ritueel bij de stervende op een tijdstip gehouden wordt waarbij de naasten thuis zich op hetzelfde tijdstip met elkaar en de stervende -virtueel of in gedachten - kunnen verbinden. Sociale media kunnen hier helpen, b.v. Video-bellen via Whatsapp, Google Hangouts of Skype of Facetime etc. Is dit niet mogelijk dan kunnen de rituelen ook los van elkaar en op een ander dan op hetzelfde moment gehouden worden. Onderaan dit document vindt u de nodige links naar internetsites.

Deze handleiding gaat ervan uit dat er geen geestelijk verzorger bij betrokken is. Maar eigenlijk kan ieder medemens iets doen voor een meer waardig afscheid van een andere medemens. In deze handleiding zijn een paar aanwijzingen en suggesties te vinden voor deze medemensen, die ik hier voor de duidelijkheid 'ritueelbegeleider' noem. Iedereen, echt iedereen, kan dat zijn, die het initiatief daartoe neemt en zich geroepen voelt om de tragiek van het afscheid en sterven te verlichten en het verwerken van het verlies van de afwezige naasten te ondersteunen en in goede banen te leiden. (leuker kunnen we het niet maken, wel makkelijker...)

Het gaat hier dus om de stervende te helpen om zo goed mogelijk afscheid te kunnen nemen van het leven en van de afwezige dierbaren (handleiding A) en tegelijk de dierbaren op afstand handvatten te bieden die hen ondersteunen en helpen bij het afscheid nemen van hun stervende dierbare waar zij niet aanwezig kunnen zijn.

Het is overigens wel de overweging waard om goed te onderzoeken of een geestelijk verzorger (b.v. voor mensen thuis) in te schakelen. Deze zou dan de taak op zich kunnen nemen om de twee aparte rituelen met elkaar te verbinden zodat het één geheel wordt. De geestelijk verzorger neemt dan de regie in handen, geeft aanwijzingen en suggesties, terwijl het ritueel op de twee plekken tegelijkertijd vorm krijgt. Idealiter zouden de twee partijen via de geestelijk verzorger met elkaar verbonden kunnen zijn b.v. via sociale media. Maar een telefoonlijn zou ook kunnen volstaan. De regie houden vergt wel wat creativiteit maar dat zou van een geestelijk verzorger wel verwacht kunnen worden. Dat niet alles vlekkeloos verloopt zal begrijpelijk zijn. Er zijn van deze optie nog geen voorbeelden bekend. Het is dus pionierswerk maar zeker het proberen waard om van de fouten te leren.

'iets kunnen doen is immers 100% meer dan niets doen'.

# AFSCHEID NEMEN

## in buitengewone situaties

### Vooraf

Spreek voor dit ritueel een tijdstip af met de verzorgenden/geestelijk verzorger op de plek waar uw naaste nu is en met andere familie en vrienden thuis. Bekijk of videobellen kan en mag. Zoek passende teksten en muziek uit.\*

---

### Heilig plekje



Richt een hoekje in op tafel met belangrijke voorwerpen: foto, kaarsje, teksten, muziek(boxje), bloemetje, belangrijke persoonlijke spulletjes



### Kaarsje aansteken

Steek een kaarsje aan en noem de (geboorte)naam van de stervende

---

### Herinneringen



Deel met elkaar de goede herinneringen, het verdriet en de dankbaarheid en zeg alles wat je nog tegen elkaar wilt zeggen



### Teksten

Lees een passende tekst/gedicht/brief of gedicht voor



### Muziek

Luister samen naar muziek die voor u belangrijk is



### Wensen

Sluit af met wensen voor de stervende en een laatste afscheidsgroet

## Deel B: Afscheidsritueel bij naasten die niet bij de stervende aanwezig kunnen zijn

Het is belangrijk om naasten maximaal te betrekken bij alles wat er met de stervende gebeurt. Zij willen op de hoogte zijn en zoveel mogelijk mee leven. Verslag uit brengen, hen in alles betrekken, hen laten mee denken en nadenken wat zij zouden kunnen doen voor de stervende is belangrijk. Dat zou deels een geestelijk verzorger kunnen doen die het afscheidsritueel begeleid, de zorgmedewerker of ieder andere die betrokken is.

Hier een paar tips wat familie op afstand thuis – al dan niet op verschillende locaties - samen zou kunnen doen:

1. Spreek onderling een concrete tijd af, bijvoorbeeld wanneer bij de stervende een afscheidsritueel gedaan zal worden of het werkelijke sterven verwacht wordt. Zij kunnen dan op dat zelfde tijdstip thuis met elkaar verbonden zijn. En samen met de stervende in verbinding zijn.
2. Het is voor naasten belangrijk om te weten, wat er bij de stervende op dat moment gebeurt en hoe het met de stervende gaat. Video-contact is wellicht niet altijd wenselijk. Het zien van het lijden van een stervende kan voor naasten wellicht ook teveel zijn!
3. Wat het ritueel betreft: Laat de naasten thuis ook een 'heilig plekje' inrichten op tafel. Zet daar een kaarsje of kaarsjes bij. Zet ook belangrijke symbolen bij, die voor de stervende maar ook voor de dierbaren van betekenis zijn. Dat kan van alles zijn. Een foto, een fotoboek, een werkstuk, een vroeger ontvangen of gegeven cadeau, of een ander tastbaar onderwerp, dat sterk aan de stervende herinnert. Overleg daarover eventueel met andere dierbaren elders. Wellicht hebben ook zij goede ideeën wat passend zou zijn. Wees creatief en selectief. Vergeet daarbij ook niet teksten, zoals brieven, gedichten etc. en de muziek.
4. Vergeet niet hoe in stilte en bewust verwijlen terwijl samen aan de stervende gedacht wordt, veel goeds kan doen. Als de stervende op dat zelfde moment ook aan de naasten herinnerd wordt tijdens het ritueel daar, wordt de betekenis nog groter.
5. Het doet goed als er in deze tijd ruimte is om te huilen en als de emoties lucht kunnen krijgen. Maak tijdens dit ritueel daar alle ruimte voor. Moedig elkaar daarin juist aan. Het is goed om te weten dat huilen en het verdriet uit drukken juist heilzaam is. Verdriet inslikken, opkroppen of onderdrukken is geen goede keuze. Denk, dat jouw emoties jouw vrienden zijn, die willen en daadwerkelijk ook kunnen en zullen helpen. Wuif deze vrienden niet weg maar omarm ze en geef hen ruim baan! Je hebt er voor later veel baat bij!
6. Ga nu bewust aan de tafel zitten bij de daar verzamelde symbolen.
7. Steek nu bewust een kaarsje of kaarsjes aan voor de stervende. Doe het in stilte. Noem eventueel de naam van de stervende.
8. Maak in je gedachten nu bewust verbinding met de stervende. Haal diep adem, sluit je ogen en stel je hem/haar voor. Visualiseer hem/haar in de beste tijd van zijn/haar leven. Wat er nu met hem/haar gebeurt, is niet alles van zijn leven. Er is meer. Laat herinneringen toe.

Let op de hoogtepunten, maar vergeet ook niet wat minder goed is geweest. Laat zijn wat is. Moet er nog iets vergeven worden? Doe het nu in de stilte van je gedachten en sluit vrede.

9. Spreek uit, hardop of in je gedachten, wat je tegen de stervende nog zou willen zeggen. Ben je dankbaar? Spreek het uit, waar je dankbaar voor bent. Ben je verdrietig? Spreek uit, waar je verdrietig over bent. Ben je boos, radeloos, te neer geslagen, heb je geen woorden....? Spreek het uit.
10. Spreek uit wat je nooit zal vergeten en wat hij/zij voor je betekent heeft, nu betekent en in de toekomst zal blijven betekenen.
11. In een volgende stap: Stel je in gedachten voor, wat de stervende op dit moment wellicht tegen jou heel persoonlijk zou willen zeggen. Visualiseer hem/haar voor je en luister wat in je op komt. Luister naar zijn/haar woorden. Neem er de tijd voor! Ademhalingsoefeningen zoals diep doorademen kunnen helpen om te ontspannen.
12. Je kan nu een gedicht, een mooie tekst, een brief, een gebed, een lezing uit de bijbel etc. lezen, die voor jullie beide belangrijk zijn. Je kan dat voordragen voor anderen die mee luisteren.
13. Je kan nu ook naar muziek luisteren, waar jullie misschien eerder samen naar hebben geluisterd. Speel de voor de stervende belangrijke muziek, maar speel ook muziek, die voor jezelf nu belangrijk is. Luister naar de muziek, die wellicht ook bij de stervende nu klinkt. Dat verbindt.
14. Het is goed om het ritueel af te sluiten. Door het kaarsje uit te blazen. Maar je kan het kaarsje misschien juist willen laten branden. Vind dan een andere manier om weer in het dagelijkse ritme te komen, als dat al mogelijk is door alles wat er gebeurt.
15. Probeer vooruit te denken welke stappen er nog zullen komen. Bereid je voor op een afscheid, bijvoorbeeld op de begraafplaats of later. Maar loop niet te ver vooruit. Neem stap voor stap wat komt. Denk erover na wat je nu voor dit moment belangrijk vindt.
16. Luister ook naar andere dierbare naasten. Zij willen en kunnen je steunen. Jij kunt ze ook steunen ook al zijn ze nu niet aanwezig. Liefde is geven en nemen en gaat over grenzen heen. Spreek uit wat je zou doen als je bij elkaar zou kunnen zijn.
17. Spreek als afsluiting van dit ritueel uit wat je de dierbare stervende nu toe wenst. Heb je geen woorden? Zeg dan b.v. zulke woorden maar maak ze tot jouw eigen woorden. Ik wens je van een afstand sterkte toe!

Lieve mens, ik noem je naam. Zo bekend en dierbaar voor mij!  
Ik wens je alles toe wat je nu nodig hebt voor dit moment van loslaten.  
Ik stuur je mijn liefde en genegenheid.  
Ik stuur je mijn dankbaarheid voor alles wat jij voor mij  
en wat ik voor jou en wat we samen voor elkaar hebben kunnen betekenen.  
Door jou ben ik een ander mens geworden.  
Reken erop dat ik je nooit zal vergeten.  
Mijn liefde voor jou is sterker dan de dood.  
Ik zal je missen, ja  
en mijn hart huilt nu ik niet dicht bij jou kan zijn in dit uur van afscheid.  
Maar wees niet bang: Ik weet nog niet hoe, maar ik zal me redden.  
Ik ben zwak maar ook sterk en zo ben jij.  
We hadden het goed samen.  
De mooie herinneringen zal ik altijd blijven koesteren en vasthouden.  
Voor andere dingen zal ik je vergeven en ik hoop dat jij ook mij zult vergeven.  
Ik wens je vrede toe en licht,  
nu voor jou het leven ten einde loopt.  
Ik ben naast intens verdrietig ook blij en dankbaar voor jou in mijn leven,  
voor jouw liefde, tederheid en zorgzaamheid en wie jij voor mij en voor ons was.  
Ga dan in vrede en laat los: vind je weg en laat je mee nemen.  
Mijn liefde rijkt over deze afstand heen.  
Onze band rijkt over dit afscheid heen.  
Liefde zal jou en mij altijd blijven verbinden en vasthouden.  
Liefde is groter en sterker dan de dood!  
Mens, wat ben je lief! Ik houd van jou!



A f s c h e i d



## Nuttige links:

### Tekst van deze handleiding

[www.curanimae.nl](http://www.curanimae.nl)

[www.zingevingopdekaart.nl](http://www.zingevingopdekaart.nl)

### Handleiding op korte instructiefilm

<https://youtu.be/OQTMCKaoxAU>

[of zoek op Youtube: handleiding afscheidsrituelen-Beatrijs Hofland

### Geestelijke verzorging (thuis)

[www.geestelijkeverzorging.nl](http://www.geestelijkeverzorging.nl)

[www.vgvz.nl](http://www.vgvz.nl) (beroepsvereniging)

### Gedichten en gebeden

[www.poezieleestafel.nl](http://www.poezieleestafel.nl)

[www.rouwgedichten.nl](http://www.rouwgedichten.nl)

[pinterest:] <https://nl.pinterest.com/BeatrijsHofland/afscheid-in-buitengewone-situaties/>

<https://www.pastoralezorg.be/page/bidden-rond-het-ziekbed-bij-stervenden/>

<https://zielgaattevoet.nl/zegenwensen/>

### Muziek

Spotify, Youtube

### Videobellen via

Whatsapp (handleiding klik hier): <https://www.seniorweb.nl/tip/tip-videobellen-met-whatsapp>

Google Hangouts meet (handleiding klik hier:) <https://nl.wikihow.com/Google--Hangouts-gebruiken>

Zoom (handleiding klik hier:) <http://initiatief.nu/wp-content/uploads/2016/10/Handleiding-Social-Talk-Deelname.pdf>

Skype (handleiding klik hier) <https://www.seniorweb.nl/onderwerp/skype#/artikelen>

# AFSCHEID NEMEN

## in buitengewone situaties

### Vooraf

Spreek voor dit ritueel een tijdstip af met de verzorgenden/geestelijk verzorger op de plek waar uw naaste nu is en met andere familie en vrienden thuis. Bekijk of videobellen kan en mag. Zoek passende teksten en muziek uit.\*

### Heilig plekje



Richt een hoekje in op tafel met belangrijke voorwerpen: foto, kaarsje, teksten, muziek(boxje), bloemetje, belangrijke persoonlijke spulletjes



### Kaarsje aansteken

Steek een kaarsje aan en noem de (geboorte)naam van de stervende

### Herinneringen



Deel met elkaar de goede herinneringen, het verdriet en de dankbaarheid en zeg alles wat je nog tegen elkaar wilt zeggen



### Teksten

Lees een passende tekst/gedicht/brief of gedicht voor



### Muziek

Luister samen naar muziek die voor u belangrijk is



### Wensen

Sluit af met wensen voor de stervende en een laatste afscheidsgroet

\*Een uitgebreide handreiking voor dit afscheidsritueel vindt u op: [curanimae.nl](http://curanimae.nl) en [zingevingopdekaart.nl](http://zingevingopdekaart.nl)