



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

Door Luis Kaserer, Gouda www.curanimae.nl

Beatrijs Hofland, Breda 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 A: Afscheidsritueel bij een stervenden zonder naasten

Dit ritueel kan door een aanwezige bij de stervende (familielid, een zorgmedewerker of willekeurig andere aanwezige medemens uitgevoerd worden. Dit ritueel vindt plaats bij de stervende, die binnenkort gaat sterven. Het is belangrijk om de stervende eerst in te lichten voor welke taak hij/zij nu staat: Afscheid nemen van het leven en de dierbaren. Hier vindt jij, de ritueelbegeleider, puntsgewijs wat praktische aanwijzingen. Het kan zijn, dat de naasten op hetzelfde tijdstip op een andere plek of plekken ook een ritueel houden. Voor hen is deel B van deze handleiding dan van toepassing. Jij kan eventueel een brug slaan tussen de twee partijen. Je kan je creativiteit en je hart ruim baan geven. Je kan eigenlijk daarmee niets verkeerd doen.

Deze situatie is uniek. Lang niet alles wat wenselijk is kan gedaan worden. Het is roeien met de riemen die er op dat moment voorhanden zijn. En je kan wellicht meer dan je denkt. Een betekenisvol ritueel vraagt wel om een stuk maatwerk om recht te kunnen doen aan het leven en sterven. Het kan nooit routine worden. Maar de nood is groot, er is weinig tijd en overal zitten grenzen. Maar ook kansen. Het gaat erom om die kansen te benutten om een bijdrage te leveren voor een menswaardig afscheid. Zowel voor de stervende als diens afwezige naasten.

Zo is er aan een ritueel altijd een begin en een einde en iets ertussenin wat gedaan of gezegd of waar eenvoudig bij stil gestaan kan worden. Ieder onervaren ritueelbegeleider kan een aantal dingen doen, nalaten en zeggen naar gelang van de situatie. Deze is leidend. Maar voel je vrij om naar eigen inzicht te handelen en je eigen intuïtie te volgen voor het welzijn en welbevinden, voor de geruststelling of troost voor de stervende. Je staat niet met lege handen en een mond vol tanden voor een onmogelijke opdracht. Volg je hart, je gezond verstand, je intuïtie en luister naar jezelf, naar de stervende en de omgeving. Daarmee heb je wel een goede kompas in de hand.

Het is zeer wenselijk om zoveel mogelijk aan te sluiten bij de levensbeschouwelijke achtergrond van de stervende. Soms is dat niet bekend. Dat is dan wel weer een ernstig handicap. Het maakt namelijk wel een groot verschil uit of de stervende al dan niet belijdend Rooms Katholiek, Protestants, Moslim, Hindoe, Atheïst of Agnost, iets-ist is, of van welk andere levensbeschouwelijke richting dan ook. Het hoeft hier geen betoog dat ieder mens daar volledig recht op heeft. Het helpt niet om te wensen, dat iemand anders. Dat vraagt om respect, tolerantie en de vaardigheid om over je eigen levensbeschouwelijke grenzen heen te kunnen kijken. Als ritueelbegeleider doe je er goed aan, om bij de stervende dan wel bij de naasten eerst zoveel mogelijk informatie in te winnen bij welke levensbeschouwelijke traditie deze mens voor je zich thuis voelt. Daarvan hangt het namelijk sterk af, welke symbolen je in het ritueel gebruikt en welke handelingen je al dan niet doet.

Het is hier onbegonnen werk om voor elke verschillende achtergrond een eigen ritueel samen te stellen. Voor het gemak (je moet ergens mee beginnen) hier drie rituelen: Eén voor een stervende met een Rooms Katholieke achtergrond, en één voor een stervende met een Protestantse achtergrond en een voor een stervende met een niet- of niet-bekende religieuze achtergrond.



1. Afscheidsritueel voor een stervende met een Rooms Katholieke achtergrond.

Een stervende met een RK-achtergrond zal wellicht graag een r.k. priester of pastor erbij hebben, die hem of haar het sacrament van de ziekenzalving kan toedienen. Je kan navragen of dit mogelijk is. Zo ja, dan kan je je taken het beste aan de priester/pastor over laten. De kans is echter groot dat er geen priester/pastor op dat moment beschikbaar is. Je kan dan zélf aan de slag gaan.

Je eigen levensbeschouwelijke achtergrond kan je ook inzetten, zeker als die aansluit bij die van de stervende. Dat is dan weer een voordeel. Maar weet dat jouw levensbeschouwelijke achtergrond niet leidend is. Leidend is de behoefte en het verlangen van de stervende voor je en zijn/haar afwezige dierbaren. Daar ben je dienstbaar aan.

Na een eerste informatieronde over de levensbeschouwelijke achtergrond kan je nu op zoek gaan naar eventuele Rooms Katholieke symbolen. Kijk of je bij de stervende zulke symbolen kan vinden. Draagt hij/zij b.v. een kettinkje met een kruisje of een medaillon? Kijk ook in de huiskamer en/of slaapkamer rond: Zie je bv. een Mariabeeld, een rozenkrans (dat is een ketting met veel kralen en een kruisje), een kruisbeeld op de muur of kast, een foto of gedachtenisprentje van een overledene, een beeld van engelen of een of andere Heilige. Kijk goed rond en merk deze symbolen op. Overleg als het mogelijk is met de stervende of anders met de afwezige naasten over deze betekenisvolle symbolen. Haal de symbolen respectvol erbij en zet ze dichtbij in het zicht van de stervende. Leg echter wel uit wat je doet en zeg het tegen de stervende. Zet ze neer bijvoorbeeld op een papieren zakdoekje op het nachtkastje. Je kan er als het ware een 'heilig plekje' voor maken.

Een belangrijk symbool is een kaarsje, al dan niet elektrisch (vanwege de mogelijk aanwezige zuurstof!). Een kaarsje (veilig!) aansteken of aanzetten kan al heel betekenisvol zijn voor de stervende (en ook voor de afwezige naasten thuis om te weten!). Het kan al voldoende zijn! Maar je kan nog meer.

NB. Leg daarbij altijd aan de stervende uit wat je aan het doen bent, wat je ziet en wat je opvalt. Doe dit ook als de stervende niet bij kennis is. Het kan zijn, dat hij/zij je hoort maar niet in staat is om te reageren. Is het kaarsje gereed en staan eventuele symbolen in het zicht van de stervende, dan kan je met het ritueel beginnen.

1. Vertel de stervende weer (als dat nog niet eerder gebeurt is, zeker nu) dat het moment van afscheid nemen van het leven en van de dierbaren die niet aanwezig zijn, nabij is. Probeer te achterhalen of de stervende dat begrijpt. Is iemand niet bij kennis of in coma, spreek en handel, alsof iemand wél bij kennis is. Probeer een sfeer van rust en kalmte te scheppen. Vertel wat je aan het doen bent.
2. Begin met het aansteken of aanzetten van het kaarsje. Leg uit dat het licht verwijst naar het goddelijk licht, naar de aanwezigheid van God op dit moment. Licht verwarmt, troost en is altijd overwinnaar van de duisternis. Spreek de hoop uit dat het goddelijk licht de stervende mag begeleiden op de weg en verlichten in de aanwezigheid van God.
3. Begin met een moment van stilte
4. Leg uit dat je je nu in gedachten gaat verbinden met alle afwezige dierbaren, met wie de stervende zich verbonden weet. Noem deze dierbaren bij voorkeur bij naam, een voor een. Rustig en kalm. Noem ook alle anderen, die zich met de stervende verbonden weten.
5. Vraag aan de stervende om aan deze dierbaren te denken en zich met hen te verbinden door ze zich in gedachten voor te stellen. Bij het noemen van de naam gebeurt dit vanzelf (visualisatie).
6. Vraag aan de stervende wat hij/zij nu aan deze dierbaren noch zou willen laten weten. Noteer dit eventueel voor later. Als de stervende niet kan spreken leg dan je eigen gedachten in zijn

mond, waarbij je je af kan vragen wat jij zélf aan je afwezige dierbaren op dit moment zou willen laten weten.

7. Benoem daarbij eventueel ook je eigen gevoel en wat het je doet om zo dicht bij de stervende aanwezig te zijn en in gedachten met de dierbaren verbonden te zijn. Merk op wat voor een bijzonder en betekenisvol moment dit ook voor jezelf is.
8. Het zou mooi en passend zijn als op hetzelfde tijdstip u ook de dierbaren in hun thuissituatie hun stervende in gedachten zouden kunnen houden. Door een life-videoverbinding zou dit versterkt kunnen worden. Maar er is verbinding, en dat is het belangrijkste.
9. Nu zou je kunnen bidden. Ben je dat niet gewend en weet je niet wat het is? Geen nood! Lees dan deze voor Rooms Katholieken goede bekende twee gebeden rustig voor. Een alleen kan ook. Samen en achter elkaar is beter. Het gaat om 'Het onze Vader' en 'Het Wees gegroet, Maria'. Hier is de tekst van het eerste gebed: 'Het Onze Vader'. Wellicht kan de stervende mee bidden. Probeer hem/haar daarvoor uit te nodigen. Zeg: Laten wij nu – samen met wie we ons in genegenheid verbonden weten - bidden met de woorden, die Jezus ons geleerd heeft:

**Onze Vader, die in de hemel zijt,
uw naam worde geheiligd,
uw rijk kome,
uw wil geschiede,
op aarde zoals in de hemel.
Geef ons heden ons dagelijks brood
en vergeef ons onze schulden,
zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren
en breng ons niet in beproeving
maar verlos ons van het kwade. Amen**

Na dit gebed kan je verder gaan met het volgende gebed. "Het Wees gegroet Maria"

Zeg: Wij willen nu Maria groeten en om haar bijstand vragen voor ons en onze dierbaren:

**Wees gegroet, Maria,
Vol van genade,
De Heer is met u,
Gij zijt de gezegende onder de vrouwen,
En gezegend is Jezus, de vrucht van uw schoot.
Heilige Maria, moeder van God, bid voor ons,
zondaars, nu en in het uur van onze dood.
Amen.**

10. Je kunt het gebed afsluiten met de volgende woorden. Je kunt daarbij hem/haar (veilig!) aanraken of de hand boven het hoofd houden als teken van bescherming en zegen. Je kan ook eventueel een kruisteken op zijn/haar voorhoofd tekenen met je duim.

Noem eerst de naam:

**Uw leven is voltooid.
U mag het in vrede los laten, wanneer uw tijd gekomen is.
U mag heen gaan in vrede.
U mag vertrouwen dat U veilig bent en geborgen.
De engelen en Heiligen, de Heilige Maria, zij zullen u terzijde staan.
U mag vertrouwen dat uw dierbaren over de dood heen met u verbonden zullen blijven.
Zij zullen u liefdevol herinneren als een mens om van te houden.**

**Als uw deur naar het Licht open gaat, ga er dan doorheen.
Heb vertrouwen op de barmhartigheid en liefde van God.
U komt dan thuis. Het is goed zo.
Uw dierbaren zullen u missen.
Zij zullen troost ervaren in de gedachte dat u uw bestemming thuis in de hemel hebt bereikt.
Ooit zult u weer samen zijn.
Zij gunnen u het geluk en de vrede bij God en bij allen die u daarheen zijn voorgegaan.
Liefde is sterker dan de dood.
Uw leven was een zegen. Amen**

11. Je kunt nu een moment in stilte verblijven. Je kunt proberen te achterhalen of de stervende je gehoord en/of begrepen heeft. Je kunt zijn handen vast houden of strelen. Je kunt de stervende bemoedigen om los te laten. Je kunt vertellen dat hij/zij alles heeft gedaan wat mogelijk is en dat het uiteindelijk zo goed is.
12. Je zou kunnen overwegen om muziek te laten klinken. B.v. een 'Ave Maria' van Schubert of Bach/Gounot, of andere lievelingsmuziek van de stervende. Op Youtube is veel van muziek gratis te vinden. Je kan daarover ook met de naasten overleggen, wat de stervende wellicht mooi en passend zou vinden. Het kan van alles zijn. Let daarbij ook op de reactie en wens van de stervende. Je kan de muziek ook aan laten tot het sterven. Let op dat een traan een uiting van ontroering kan zijn en niet van verdriet! Geef de tranen een bedding. Dat is troost!
13. Na afloop van het overlijden doe je goed aan om je de afwezige naasten op de hoogte te brengen en verslag uit te brengen over het verloop van dit afscheidsritueel. Vergeet daarbij de laatste betekenisvolle woorden of gebaren niet. Voor de stervende en ook voor de afwezige naasten kan dit van groot belang zijn voor het goed kunnen verwerken van het verlies. Je kunt eventueel het kaarsje samen met de andere symbolen (alleen als dit veilig is) aan de familie door geven, zodat ze bij een later afscheidsritueel weer gebruikt kunnen worden. Je kan ook nadenken of een foto of filmpje nemen van de gestorvene voor de familie belangrijk is. Overleg ook daarover. Vergeet niet om de privacy te respecteren!
14. Heb je dit afscheidsritueel nu gedaan? Een grote pluim voor je! Je hebt dan iets zeer waardevols gedaan! Waardevoller dan je wellicht zelf goed beseft! De naasten zullen je blijvend dankbaar voor zijn! Je mag er trots op zijn!



2. Afscheidsritueel voor een stervende met een Protestantse achtergrond

Een stervende met een Protestantse achtergrond zal wellicht graag een dominee of predikant erbij hebben. Je kan navragen of dit mogelijk is. Zo ja, dan kan je je taken het beste aan deze over laten. De kans is echter groot dat er geen dominee of predikant op dat moment beschikbaar is. Je kan dan zélf aan de slag gaan.

Je eigen levensbeschouwelijke achtergrond kan je ook inzetten, zeker als die aansluit bij die van de stervende. Dat is dan weer een voordeel. Maar weet dat jouw levensbeschouwelijke achtergrond niet leidend is. Leidend is de behoefte en het verlangen van de stervende voor je en zijn/haar afwezige dierbaren. Daar ben je dienstbaar aan.

Na een eerste informatieronde over de levensbeschouwelijke achtergrond kan je nu op zoek gaan naar eventuele protestantse symbolen. Kijk of je bij de stervende zulke symbolen kan vinden. Draagt hij/zij b.v. een kettinkje met een kruisje of een medaillon? Kijk ook in de huiskamer en/of slaapkamer rond: Zie je bv. een Bijbel of Bijbelteksten aan de muur? Een kruisbeeld op de muur of kast, een foto of gedachtenisprentje van een overledene, een spreuk of een ander religieus symbool. Kijk goed en merk dergelijke symbolen op. Overleg als het mogelijk is met de stervende of anders met de afwezige naasten over betekenisvolle symbolen. Haal de symbolen respectvol erbij en zet ze dichtbij in het zicht van de stervende. Leg altijd uit wat je aan het doen bent, dat geeft een gevoel van autonomie en betrokkenheid. Doe dit ook als de stervende niet bij kennis is. Het kan zijn dat deze je hoort maar niet in staat is om te reageren. Zijn de symbolen gereed en in het zicht van de stervende, dan kan het ritueel beginnen.

Je kan kiezen om alleen een kaarsje aan te zetten (elektrisch bij aanwezigheid van zuurstof!) of aan te steken. Dat alleen al kan heel betekenisvol zijn voor de stervende (en ook voor de afwezige naasten thuis om te weten en zelf te doen!). Het kan soms al voldoende zijn! Maar je kan nog meer.

1. Vertel de stervende weer (als dat nog niet eerder gebeurt is, zeker nu) dat het moment van afscheid nemen van het leven en van de dierbaren die niet aanwezig zijn, nabij is. Probeer te achterhalen of de stervende dat begrijpt. Is iemand niet bij kennis of in coma, spreek en handel, alsof iemand wél bij kennis is. Probeer een sfeer van rust en kalmte te scheppen. Vertel altijd wat je aan het doen bent.
2. Begin met het aansteken of aanzetten van het kaarsje. Leg uit dat het licht verwijst naar het goddelijk licht, naar de aanwezigheid van God op dit moment. Licht verwarmt, troost en is altijd overwinnaar van de duisternis. Spreek de hoop uit dat het goddelijk licht de stervende mag begeleiden op de weg en verlichten in de aanwezigheid van God.
3. Begin met een moment van stilte
4. Leg uit dat je je nu in gedachten gaat verbinden met alle afwezige dierbaren, met wie de stervende zich verbonden weet. Noem deze dierbaren bij voorkeur bij naam, één voor één. Rustig en kalm. Noem ook alle anderen, die zich met de stervende verbonden weten.
5. Vraag aan de stervende om aan deze dierbaren te denken en zich met hen te verbinden door ze zich in gedachten voor te stellen. Bij het noemen van de naam gebeurt dit trouwens vanzelf! (visualisatie)
6. Vraag aan de stervende wat hij/zij nu aan deze dierbaren noch zou willen laten weten. Noteer dit eventueel voor later. Als de stervende niet kan spreken leg dan je eigen gedachten in zijn mond, waarbij je je af kan vragen wat jij zélf aan je afwezige dierbaren op dit moment zou willen laten weten. Benoem daarbij eventueel ook je eigen gevoel en wat het je doet om zo dicht bij de stervende aanwezig te zijn en in gedachten met de dierbaren verbonden te zijn. Merk op wat voor een bijzonder en betekenisvol moment dit ook voor jezelf is.

7. Het zou mooi en passend zijn als op hetzelfde tijdstip u ook de dierbaren in hun thuissituatie hun stervende in gedachten zouden kunnen houden. Door een life-videoverbinding zou dit versterkt kunnen worden. Maar er is verbinding, en dat is het belangrijkste.
8. Nu zou je een Bijbeltekst kunnen voordragen. Weke dat is, zou je kunnen overleggen met de stervende of diens naasten. Velen hebben een tekst in hun hoofd, die hen heel dierbaar is. Via Google kan je die tekst waarschijnlijk snel vinden. Het kan een tekst uit de bijbel zijn, maar ook een lied of gezang uit het liedboek.

Is er geen voorstel? Lees dan deze voor Protestantse goed bekende tekst van Psalm 23 voor, het liefst uit de bijbel van de stervende. Vertel daarbij b.v. ook dat Jezus de Heer deze tekst ook zelf vaak gebeden heeft. Zo luidt Psalm 23, mocht er geen bijbel voorhanden zijn. Lees rustig en kalm. Je kan het ook 2x achter elkaar lezen.

Lezing: Psalm 23

**De Heer is mijn herder,
het ontbreekt mij aan niets.**

**Hij laat mij rusten in groene weiden,
en voert mij naar vredig water,
hij geeft mij nieuwe kracht,
en leidt mij langs veilige paden
tot eer van zijn naam.**

**Al gaat mijn weg door een donker dal
ik vrees geen gevaar,
want U bent bij mij,
uw stok en uw staf,
zij geven mij moed.**

**U nodigt mij aan tafel
voor het oog van de vijand;
U zalft mijn hoofd met olie,
mijn beker vloeit over.**

**Geluk en genade volgen mij
alle dagen van mijn leven,
ik keer terug in het huis van de Heer
tot in lengte van dagen.**

Je kunt nu een moment van stilte in acht nemen. Je kan b.v. vertellen wat deze tekst jou doet.

Na deze tekst kan je ook nog het 'Onze Vader' bidden. Wellicht kan en wil de stervende mee bidden. Probeer hem/haar daarvoor uit te nodigen. Spreek uit: Laten wij nu – in gedachten verbonden met allen die ons dierbaar zijn – samen bidden met de woorden, die Jezus ons geleerd heeft:

**Onze Vader, die in de hemelen zijt,
uw naam worde geheiligd.
Uw koninkrijk kome.
Uw wil geschiede,
op aarde zoals in de hemel.
Geef ons heden ons dagelijks brood
en vergeef ons onze schulden,
zoals ook wij onze schuldenaars vergeven.
En leid ons niet in verzoeking,
maar verlos ons van de boze.
Want van U is het koninkrijk,
en de kracht en de heerlijkheid
in eeuwigheid. Amen.**

9. Je kunt het gebed afsluiten met de volgende woorden. Je kunt daarbij hem/haar (veilig!) aanraken of de hand boven het hoofd houden als teken van bescherming en zegen.

Noem eerst de naam:

Uw leven is voltooid.

U mag het in vrede terug geven aan uw Schepper, wanneer Zijn tijd voor u gekomen is.

U mag heen gaan in Vrede.

U mag vertrouwen dat U veilig in Jezus armen bent.

Hij heeft zijn leven ook voor u gegeven.

U mag vertrouwen dat uw dierbaren u zullen herinneren als een mens om van te houden.

Als uw deur naar het Licht van uw Schepper open gaat,

ga dan doorheen met vertrouwen op zijn genade.

U bent en blijft een gezegend mens door de genade van Jezus Christus, Heiland en

Verlosser.

Hij zal uw leven bewaren en voltooien.

U dierbaren zullen u missen.

Zij zullen troost ervaren in hun vertrouwen

dat u in de armen van Jezus Christus uw bestemming hebt bereikt.

Uw dierbaren gunnen u het geluk en de vrede bij Hem.

Liefde is sterker dan de dood.

Zij zullen kracht vinden om met hun leven verder te gaan.

Amen

10. Je kunt nu een moment in stilte verblijven. Je kunt proberen te achterhalen of de stervende je gehoord en/of begrepen heeft. Je kunt zijn handen vast houden of strelen. Je kunt de stervende bemoedigen om los te laten. Je kunt vertellen dat hij/zij alles heeft gedaan wat mogelijk is en dat het uiteindelijk zo goed is.

11. Je zou kunnen overwegen om muziek te laten klinken. Dat is heel persoonlijk. Zelf een lied (samen) zingen zou mooi zijn, maar dat is vast teveel gevraagd. Dat hoeft ook niet. Op Youtube is veel muziek ook gratis te vinden.

Je kan over de muziekkeuze het beste met de stervende of met de afwezige naasten overleggen: wat zou nu mooi en passend zijn? Het kan van alles zijn en niet alleen maar religieuze muziek! Let daarbij wel ook op de reactie van de stervende. Je kan de muziek (zacht!) ook aan laten tot het sterven. Let op dat een traan een uiting van ontroering kan zijn en niet van verdriet! Geef de tranen een bedding. Dat is troost!

12. Na afloop van het overlijden doe je goed aan om je de afwezige naasten op de hoogte te brengen en verslag uit te brengen over het verloop van dit afscheidsritueel. Vergeet daarbij de laatste betekenisvolle woorden of gebaren niet. Voor de stervende en ook voor de afwezige naasten kan dit van groot belang zijn voor het goed kunnen verwerken van het verlies. Je kunt eventueel het kaarsje samen met de andere symbolen (alleen als dit veilig is) aan de familie door geven, zodat ze bij een later afscheidsritueel weer gebruikt kunnen worden. Je kan ook nadenken of een foto of filmpje nemen van de gestorvene voor de familie belangrijk is. Overleg ook daarover. Vergeet niet om de privacy te respecteren!
13. Heb je dit afscheidsritueel nu gedaan? Een grote pluim voor je! Je hebt dan iets zeer waardevols gedaan! Waardevoller dan je wellicht zelf goed beseft! De naasten zullen je blijvend dankbaar voor zijn! Je mag er trots op zijn!



3. Afscheidsritueel voor een stervende met een niet-bekende of niet-religieuze achtergrond

Voor een stervende van wie je de achtergrond niet kent of die geen godsdienst aanhangt, kun je kiezen voor algemene bewoordingen en gebaren van afscheid. Je kunt ook je eigen levensbeschouwelijke achtergrond inzetten, zeker als die aansluit bij die van de stervende. Dat is dan weer een voordeel. Maar weet dat jouw levensbeschouwelijke achtergrond niet leidend is. Leidend is de behoefte en het verlangen van de stervende voor je en zijn/haar afwezige dierbaren. Daar ben je dienstbaar aan.

Na een eerste informatieronde over de levensbeschouwelijke achtergrond kan je nu op zoek gaan naar eventuele belangrijke symbolen. Kijk of je bij de stervende zulke symbolen kan vinden. Draagt hij/zij b.v. een kettinkje met een kruisje of een medaillon? Kijk ook in de huiskamer en/of slaapkamer rond: Zie je afbeelding of schilderij?. Kijk goed en merk dergelijke symbolen op. Overleg als het mogelijk is met de stervende of anders met de afwezige naasten over betekenisvolle symbolen. Haal de symbolen respectvol erbij en zet ze dichtbij in het zicht van de stervende. Leg altijd uit wat je aan het doen bent, dat geeft een gevoel van autonomie en betrokkenheid. Doe dit ook als de stervende niet bij kennis is. Het kan zijn dat deze je hoort maar niet in staat is om te reageren. Zijn de symbolen gereed en in het zicht van de stervende, dan kan het ritueel beginnen.

Je kan kiezen om alleen een kaarsje aan te zetten (elektrisch bij aanwezigheid van zuurstof!) of aan te steken. Dat alleen al kan heel betekenisvol zijn voor de stervende (en ook voor de afwezige naasten thuis om te weten en zelf te doen!). Het kan soms al voldoende zijn! Maar je kan nog meer.

1. Vertel de stervende weer (als dat nog niet eerder gebeurt is, zeker nu) dat het moment van afscheid nemen van het leven en van de dierbaren die niet aanwezig zijn, nabij is. Probeer te achterhalen of de stervende dat begrijpt. Is iemand niet bij kennis of in coma, spreek en handel, alsof iemand wél bij kennis is. Probeer een sfeer van rust en kalmte te scheppen. Vertel altijd wat je aan het doen bent.
2. Begin met het aansteken of aanzetten van het kaarsje. Leg uit dat het licht verwijst naar verbondenheid, naar hoop en licht wanneer het duister is.
3. Begin met een moment van stilte.
4. Leg uit dat je je nu in gedachten gaat verbinden met alle afwezige dierbaren, met wie de stervende zich verbonden weet. Noem deze dierbaren bij voorkeur bij naam, één voor één. Rustig en kalm. Noem ook alle anderen, die zich met de stervende verbonden weten.
5. Vraag aan de stervende om aan deze dierbaren te denken en zich met hen te verbinden door ze zich in gedachten voor te stellen. Bij het noemen van de naam gebeurt dit trouwens vanzelf! (visualisatie)
6. Vraag aan de stervende wat hij/zij nu aan deze dierbaren noch zou willen laten weten. Noteer dit eventueel voor later. Als de stervende niet kan spreken leg dan je eigen gedachten in zijn mond, waarbij je je af kan vragen wat jij zélf aan je afwezige dierbaren op dit moment zou willen laten weten.

Benoem daarbij eventueel ook je eigen gevoel en wat het je doet om zo dicht bij de stervende aanwezig te zijn en in gedachten met de dierbaren verbonden te zijn. Merk op wat voor een bijzonder en betekenisvol moment dit ook voor jezelf is.

7. Het zou mooi en passend zijn als op hetzelfde tijdstip u ook de dierbaren in hun thuissituatie hun stervende in gedachten zouden kunnen houden. Door een live-videoverbinding zou dit versterkt kunnen worden. Maar er is verbinding, en dat is het belangrijkste.
8. Nu zou je een gedicht kunnen voordragen. Welke dat is, zou je kunnen overleggen met de stervende of diens naasten. Velen hebben een tekst in hun hoofd, die hen heel dierbaar is. Via Google kan je die tekst waarschijnlijk snel vinden (google bijvoorbeeld op afscheid of rouwgedichten). Is er geen voorstel? Kies dan bijvoorbeeld:

**En nu nog maar alleen
het lichaam los te laten-
de liefste en de kinderen te laten gaan
alleen nog maar het sterke licht
het rode, zuivere van de late zon
te zien, te volgen-en de eigen weg te gaan.
Het werd, het was, het is gedaan.**

9. Je kunt nu een moment van stilte in acht nemen. Je kan b.v. vertellen wat deze tekst jou doet. Je kunt dit afsluiten met de volgende woorden. Je kunt daarbij hem/haar (veilig!) aanraken of de hand boven het hoofd houden als teken van bescherming en zegen (zegenen betekent elkaar het goede toewensen). Bijvoorbeeld met deze tekst:

**Moge de weg je leven
en dat van anderen
van dag tot dag verrijken.
Vrede op je tocht,
vrede naar buiten,
vrede vanuit binnen.**

Dat gezegend is de dag als de brug tussen gisteren en morgen.

Dat de levenskracht van voorouders en de idealen van kinderen je dragen.

Dat vreugde en verdriet om wat geweest is en de verwachtingen naar wat komt je staande houden.

Dat de levenservaring van anderen en de nabijheid van je geliefden je inspireren.

Leef in verbondenheid met wie je voorgingen en na je komen met je geliefden die net als jij op weg zijn.

Leef in verbondenheid met je ziel en luister naar de stem van de stilte.

Ga verder op jouw weg. De vrede vergezelle jou en hen die bij je horen!

10. Je kunt nu een moment in stilte verblijven. Je kunt proberen te achterhalen of de stervende je gehoord en/of begrepen heeft. Je kunt zijn handen vast houden of strelen. Je kunt de stervende bemoedigen om los te laten. Je kunt vertellen dat hij/zij alles heeft gedaan wat mogelijk is en dat het uiteindelijk zo goed is.
11. Je zou kunnen overwegen om muziek te laten klinken. Dat is heel persoonlijk. Zelf een lied (samen) zingen zou mooi zijn, maar dat is vast teveel gevraagd. Dat hoeft ook niet. Op Youtube is veel muziek ook gratis te vinden. Je kan over de muziekkeuze het beste met de stervende of met de afwezige naasten overleggen: wat zou nu mooi en passend zijn? Het kan van alles zijn en niet alleen maar religieuze muziek! Let daarbij wel ook op de reactie van de stervende. Je kan de muziek (zacht!) ook aan laten tot het sterven. Let op dat een traan een uiting van ontroering kan zijn en niet van verdriet! Geef de tranen een bedding. Dat is troost!
12. Na afloop van het overlijden doe je goed aan om je de afwezige naasten op de hoogte te brengen en verslag uit te brengen over het verloop van dit afscheidsritueel. Vergeet daarbij de laatste betekenisvolle woorden of gebaren niet. Voor de stervende en ook voor de afwezige naasten kan dit van groot belang zijn voor het goed kunnen verwerken van het verlies. Je kunt eventueel het kaarsje samen met de andere symbolen (alleen als dit veilig is) aan de familie door geven, zodat ze bij een later afscheidsritueel weer gebruikt kunnen worden. Je kan ook nadenken of een foto of filmpje nemen van de gestorvene voor de familie belangrijk is. Overleg ook daarover. Vergeet niet om de privacy te respecteren!
13. Heb je dit afscheidsritueel nu gedaan? Een grote pluim voor je! Je hebt dan iets zeer waardevols gedaan! Waardevoller dan je wellicht zelf goed beseft! De naasten zullen je blijvend dankbaar voor zijn! Je mag er trots op zijn!



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 begeleidt, 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

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

www.vgvz.nl (beroepsvereniging)

Gedichten en gebeden

www.poezieleestafel.nl

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 en zingevingopdekaart.nl