

Deel A: Afscheidsritueel bij een stervende zonder naasten

Dit ritueel kan door een willekeurige aanwezige bij de stervende uitgevoerd worden. Het vindt plaats bij een mens, waarvan verwacht wordt, dat hij/zij binnenkort gaat sterven. Het is belangrijk om de stervende eerst goed 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 samen een ritueel houden. Wat goed, als je dat van te voren met hen afgesproken hebt. Voor hen is deel B van deze handleiding dan van toepassing. Jij kan eventueel een brug met hen slaan. Je bent een bruggenbouwer! Je kan hier je creativiteit en je hart ruim baan geven. Je kan eigenlijk daarmee niets verkeerd doen, maar wel heel veel goeds! Denk eraan: Wat je niet kan helen mag je strelen...

De situatie is uniek. Niet alles wat wenselijk is kan gedaan worden. Probeer je daar niet aan te ergeren of schuldig te voelen. Het is roeien met de riemen die er nu voorhanden zijn. Je kan wellicht veel meer dan je denkt om recht te doen aan het leven en het sterven. De nood is groot, de emotionele belasting is hoog, er is haast, overal zijn grenzen. Er zijn ook kansen. Het gaat erom om die te benutten voor een meer menswaardig en liefdevol 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. Ook als onervaren ritueelbegeleider kan je een aantal dingen doen, zeggen of nalaten naar gelang van de situatie. De situatie is leidend. Voel je daarom vrij om naar eigen inzicht te handelen en je eigen intuïtie te volgen voor het welzijn, voor geruststelling of troost voor de stervende en de naasten. Je staat niet met lege handen en een mond vol tanden voor een onmogelijke opdracht. Er is hulp. Volg je hart, je gezond verstand, je intuïtie en luister naar jezelf, naar de stervende en de omgeving. Daarmee heb je een goede kompas in de hand. Let erop dat je jezelf niets verwijt.

Probeer om zoveel mogelijk aan te sluiten bij de levensbeschouwelijke achtergrond van de stervende. Soms is dat niet bekend. Dat is dan wel een handicap. Het maakt namelijk wel een groot verschil uit of de stervende al dan niet belijdend Rooms Katholiek, Protestants, Humanist, Moslim, Hindoe, Atheïst of Agnost, iets-ist is, of van welk andere levensbeschouwelijke richting dan ook. Het hoeft hier geen betoog dat ieder mens volledig recht heeft op een eigen levensvisie, en op dat gebied ook in beweging kan zijn is. (zie b.v. 'Multiple religious belonging') Het helpt niet om te wensen, dat iemand anders zou zijn.

Het is zoals het is. Dat vraagt om respect, tolerantie en de vaardigheid om over je eigen levensbeschouwelijke grenzen heen te kunnen kijken. Probeer zo mogelijk bij de stervende zelf, dan wel bij de naasten eerst informatie in te winnen over zijn/haar levensbeschouwelijke traditie. Daar hangt het sterk van 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 één voor een stervende met een niet- of niet-bekende religieuze achtergrond. Begrijp goed dat de grenzen soms fluide zijn.



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/ haar het sacrament van de ziekenzalving kan toedienen. Je kan navragen -via de familie – of dit mogelijk is. Zo ja, dan kan je je taken het beste aan de priester/pastor over laten. De kans is groot dat er géén priester/pastor op dat moment beschikbaar is. Je kan dan zélf aan de slag.

Je eigen levensbeschouwelijke achtergrond kan je ook inzetten. Als die aansluit bij die van de stervende is dat een voordeel. Maar weet dat jouw eigen

levensbeschouwelijke achtergrond – hoe goed bedoelt – nooit leidend kan zijn. Leidend hier is de behoefte en het verlangen van de stervende en zijn/haar afwezige dierbaren. Daar ben je ten diepste dienstbaar aan.

Heeft de stervende een positieven binding met de Rooms Katholieke Kerk? Ga dan op zoek gaan naar mogelijke Rooms Katholieke symbolen. Draagt hij/zij b.v. een kettinkje met een kruisje of een medaillon? Kijk 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? Merk deze symbolen op. Overleg zomogelijk met de stervende of met de afwezige naasten over deze betekenisvolle symbolen. Ook al begrijp je er zelf niets van: haal ze respectvol erbij en zet ze dichtbij in het zicht van de stervende. Leg aan de stervende uit wat je aan het doen bent. Zet ze netjes neer bijvoorbeeld op een papieren zakdoekje op het nachtkastje of op tafel. Je maakt er als het ware een ‘heilig plekje’ voor.

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 soms al voldoende zijn! Maar je kan nog meer.

NB. Betrek de stervende zoveel mogelijk bij wat je aan het doen bent, wat je ziet en wat je opvalt, wat je mooi vindt. Doe dit ook als de stervende níet 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 dierbaren nabij is. Probeer te achterhalen of de stervende je 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.
2. Begin met het aansteken of aanzetten van het kaarsje. Leg uit dat dit licht van de kaars 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 nu mag begeleiden met warmte op de weg en verlichten in de aanwezigheid van God's Geest.
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. Nodig de stervende uit zich met hen in gedachte te verbinden. Noem deze dierbaren bij voorkeur bij naam, één voor één. Rustig en kalm. Noem ook alle anderen, die zich met de stervende wellicht verbonden weten. Bij het noemen van de naam ontstaat verbinding in gedachten (visualisatie).
5. 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.
6. 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 nu ook de dierbaren in hun thuissituatie hun stervende in gedachten zouden kunnen houden. Door een life-videoverbinding zou dit versterkt kunnen worden. Maar dat hoeft niet: er is al verbinding en dat is het belangrijkste. Je zou eventuele boodschappen of laatste woorden van de dierbaren thuis aan de stervende over kunnen brengen. Je bent dan een boodschapper. Besef wat voor een mooie taak dat is!
8. Nu zou je kunnen bidden. Ben je dat niet gewend en weet je niet hoe? Geen nood! Lees dan deze voor Rooms Katholieken goed 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 ook 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 enkele 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. Zeg dan woorden b.v. van deze strekking:
Noem eerst de volle naam en eventueel de roepnaam:

Uw leven is voltooid.

U mag het in vrede los laten, wanneer uw tijd gekomen is.

Ga dan heen in vrede.

U mag vertrouwen dat U veilig bent, 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 op uw bestemming. Het is goed zo.

Uw dierbaren zullen u missen.

Zij zullen troost ervaren in de gedachte dat u uw bestemming in de hemel hebt bereikt en dat u verlost bent van pijn en lijden .

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. U blijft gezegend. Amen.

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. 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 (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 naasten op de hoogte te brengen en verslag uit te brengen over het verloop van dit ritueel. Vergeet daarbij de laatste betekenisvolle woorden of gebaren niet. Voor de stervende zelf en ook voor de 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!



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 en zijn/haar afwezige dierbaren. Daar ben je dienstbaar aan.

Na inwinning van informatie 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 met de (afwezige) naasten over betekenisvolle symbolen. Haal deze respectvol erbij en zet ze dichtbij in het zicht van de stervende. Je maakt als het ware een "heilig" plekje. Leg wel 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 dierbaren 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 helpen bij het los laten, begeleiden op de weg en verlichten in de aanwezigheid van God.
3. Begin met een moment van stilte. Spreek dit uit.
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 – als jij die weet, bij voorkeur bij naam, één voor één. Rustig en kalm. Noem ook alle onbekende 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 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 b.v. een Bijbeltekst kunnen voordragen. Weke dat is, zou je vooraf kunnen overleggen met de stervende of diens naasten. Velen hebben een tekst in hun hoofd, die hen bijzonder 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 weer 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.**

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 voluit de naam/roepnaam:

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.

Uw dierbaren zullen u missen.

Zij zullen echter 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.

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

Liefde is sterker dan de dood...

Amen

9. 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.
10. 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 vooraf 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!
11. 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 reactie en/of laatste betekenisvolle woorden of gebaren niet. Voor de afwezige naasten kan dit van groot belang zijn voor nu en het verwerken van het verlies van hun dierbare. Je kunt eventueel het kaarsje samen met de andere symbolen (alleen als dit veilig is) aan de familie door geven, eventueel voor een later afscheidsritueel of een tastbaar bewijs van dit laatste heilig moment. Je kan ook nadenken of een foto of filmpje nemen van de gestorvene voor de familie belangrijk is. Overleg ook daarover vooraf. Volg je intuïtie wat passend is. Vergeet niet om de privacy te respecteren!
12. 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 wens, behoefte en het verlangen van de stervende en zijn/haar afwezige dierbaren. Daar ben je dienstbaar aan.

Na het inwinnen van informatie over de levensbeschouwelijke achtergrond kan je nu op zoek gaan naar eventuele bijpassende belangrijke symbolen. Kijk of je bij de stervende zulke symbolen kan vinden. Draagt hij/zij b.v. een kettinkje of een medaillon? Kijk ook in de huiskamer en/of slaapkamer rond: Zie je een afbeelding of schilderij? Kijk goed en merk dergelijke levensbeschouwelijke symbolen op. Overleg als het mogelijk is met de stervende of anders met de naasten over eventuele betekenisvolle symbolen. Het kan van alles zijn! Haal deze 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 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. bv. Ik ga nu een kaarsje aan steken... ik stel voor dat we even een moment in stilte verblijven...
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. Vertel dat je dit aan de dierbaren door zult geven. 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 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 vooraf 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 reactie, de laatste betekenisvolle woorden of gebaren niet. Voor de naasten kan dit van groot belang zijn voor nu en 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 voor gebruik later. Let goed op de veiligheid! Je kan ook nadenken of een foto of filmpje nemen van de gestorvene voor de familie belangrijk is. Overleg ook daarover. Volg je intuïtie. 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.

U, de naasten van de stervende, hebt het nu zwaar. U kunt nu niet bij uw dierbare zijn terwijl hij/zij stervende is. U bent vast intens verdrietig, misschien bent u verward en dringt het nog niet goed aan u door wat er allemaal gebeurt. Wellicht is het té veel, om goed te kunnen beseffen wat er nu gaande is. Het is een zware tijd. Hopelijk wordt u goed op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen van uw dierbare. U hebt gehoord van de verwachting dat hij/zij binnenkort zal sterven. Ongelofelijk! En u kunt niet eens erbij zijn. Andere dierbaren van u kunnen nu ook niet bij u zijn. U kunt niet samen zijn. Hoe zwaar moet dit voor u zijn!

Deze handleiding voor een ritueel is voor u geschreven met de bedoeling u te helpen bij het afscheid nemen in deze ongelofelijk moeilijke situatie. Misschien hebt u gehoord, dat er bij de stervende een ritueel van afscheid plaats gaat vinden. Als het goed is weet u inmiddels het tijdstip ervan. U kunt dan mee doen. U kunt door middel van het ritueel op afstand dan toch verbonden zijn met uw stervende dierbare.

U kunt aan de aanwezige ritueelbegeleider (de thuiszorg-medewerker, huisarts, of wie dat ook is) die nu bij uw stervende dierbare aanwezig is, laten weten – mocht dit niet bekend zijn – wat voor levensvisie (geloof of levensbeschouwing) uw dierbare heeft. U kunt laten weten welke betekenisvolle objecten voor uw dierbare nu wellicht belangrijk kunnen zijn. Bij de stervende zal een 'heilig' plekje

ingericht worden met een kaarsje en met belangrijke symbolen. Bovendien zal u gevraagd worden welke muziek uw dierbare wellicht betekenisvol zou vinden. Denk daarover na, overleg met anderen. Probeer de muziek te vinden, b.v. op het internet (Youtube) of op de CD.

Ja er gebeurt zoveel. Maar probeer rustig te blijven. Wat zou u zelf willen en ook kunnen doen, nu u niet bij uw dierbare kunt zijn. Zou het helpen als u weet dat uw dierbare aan u denkt, terwijl u aan hem/haar denkt? Als dit zo is, dan kunt u mee doen aan een ritueel. Een ritueel wil helpen uitdrukken, wat woorden niet kunnen of waar geen woorden voor zijn. Deze handleiding wil u daarbij helpen. Er is ook een kort instructiefilmpje beschikbaar, die u kunt gebruiken.

Hier een paar suggesties of aanwijzingen wat u zou kunnen doen.

1. Spreek onderling een tijd af, bijvoorbeeld wanneer bij de stervende een afscheidsritueel gedaan zal worden of wanneer het werkelijke sterven van uw dierbare verwacht wordt. U kunt zich dan op dat tijdstip met elkaar verbinden door middel van het houden van een afscheidsritueel. Er kan dan iets van een verbinding met uw andere dierbaren ontstaan en tezamen een verbinding met de stervende.
2. Het is voor u belangrijk om te weten, wat er bij de stervende op dat moment gebeurt en hoe het met de stervende gaat. Video-contact is wellicht mogelijk maar denk na of het ook wenselijk is. Het zien van het lijden van uw dierbare kan ook teveel te té emotioneel zijn! Het belangrijkste is, dat u verbinding met elkaar hebt.
3. Doet u mee met het ritueel? Richt dan eerst een 'heilig plekje' in op tafel. Een mooie doek, waarop u een kaarsje of kaarsjes zet. Zet ook belangrijke symbolen bij, die voor de stervende en voor u van betekenis zijn. Dat kan van alles zijn. Een bloemetje, een foto of fotoboek, een werkstuk, een tekening of schilderij, een vroeger ontvangen of gegeven cadeau, een religieus voorwerp zoals een Mariabeeld, kruisbeeld of een ander tastbaar onderwerp, dat sterk aan de stervende herinnert en passend is. Overleg ook met andere familieleden die dat ook bij hen thuis kunnen doen. Laat elkaar weten hoe het "heilig plekje" eruit ziet. Wees creatief. Vergeet daarbij ook niet betekenisvolle teksten, zoals brieven, gedichten etc. en de muziek die u dan wilt spelen.
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 afscheidsritueel daar, wordt de betekenis nog groter.
5. Weet dat het goed is als er in deze tijd ruimte is om te huilen en als de vele en wellicht heftige emoties lucht kunnen krijgen. Maak bewust ruimte voor uw emoties. Zij mogen er zijn en uitgedrukt worden. 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 uw emoties je vrienden zijn, die je willen en daadwerkelijk ook kunnen helpen. Wuif deze vrienden niet weg maar omarm ze en geef hen ruim baan! Je hebt er nu en ook voor later veel baat bij!

6. Ga al voor het afgesproken tijdstip bewust aan de tafel zitten bij het 'heilig plekje' met de verzamelde symbolen.
7. Steek nu op het afgesproken tijdstip bewust een kaarsje of kaarsjes aan voor uw dierbare die stervende is. Doe het in stilte. Noem daarbij eventueel de volle naam en de roepnaam, waarmee u hem/haar noemde.
8. Maak in je gedachten nu verbinding met hem/haar. Haal een paar keer 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. Stel je in de volgende stap in gedachten nu voor, wat uw dierbare op dit moment wellicht tegen u heel persoonlijk zou willen zeggen. Zie hem/haar voor je en luister wat in u op komt. Luister en neem er de tijd voor! Ademhalingsoefeningen zoals diep doorademen kunnen helpen om te ontspannen en beter in verbinding te zijn.
12. Je kan vervolgens nu een gedicht, een mooie Bijbeltekst of ander tekst, een brief hardop lezen of een bekend gebed uitspreken dat voor uw beiden belangrijk zijn of waren. U kunt dat hardop voordragen en eventueel andere dierbaren mee laten luisteren of in stilte doen. Met een videoverbinding zou dit ook bij de stervende overgebracht kunnen worden. Maar dat hoeft niet.
13. Je kan nu naar muziek luisteren, waar u misschien eerder samen naar hebben geluisterd. Speel de voor de stervende belangrijke muziek, maar speel ook muziek, die voor uwself nu belangrijk is. Luister naar de muziek, die wellicht ook bij de stervende nu klinkt. Muziek opent het hart. Voel de verbinding die daarmee tot stand komt.

14. Het is goed om het ritueel weer 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. Probeer de dagelijkse structuur van uw leven weer op te pakken.
15. Probeer ook vooruit te denken welke stappen er nog zullen komen. Bereid je voor op een gezamenlijk 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 u steunen. U kunt hen ook steunen ook al zijn ze nu niet aanwezig. Liefde is geven en nemen en gaat over grenzen heen. Spreek uit wat u zou doen als u bij elkaar zou kunnen zijn.
17. Spreek als afsluiting van dit ritueel uit wat u de dierbare stervende nu toewenst. Hebt u geen woorden? Zeg dan b.v. zulke onderstaande woorden, probeer deze woorden tot uw eigen woorden te maken. U mag alles zeggen wat op uw hart is. Ik wens u van een afstand veel sterkte toe bij dit afscheid!

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.

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.

Ik zal je missen, ja

en mijn hart huilt nu ik niet dicht bij jou kan zijn.

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 blijven koesteren.

Voor andere dingen zal ik je vergeven en ik hoop dat jij ook mij zult vergeven.

Ik wens je vrede toe en licht.

Ik ben verdrietig , ja, maar ook dankbaar voor jou in mijn leven:

voor liefde, tederheid en zorgzaamheid en wie jij voor ons was.

Ga in vrede en laat los: vind je weg en laat je mee nemen.

Liefde gaat met jou mee, over dit afscheid heen.

Liefde zal jou en mij altijd verbinden.

Liefde is groter en sterker dan de dood!

Mens, wat ben je lief! Ik ook van jou!



Nuttige links:

Tekst van deze handleiding

www.curanimae.nl

www.zingevingopdekaart.nl

Geestelijke verzorging (thuis/instelling)

www.geestelijkeverzorging.nl

Gedichten en gebeden

www.poezieleestafel.nl

www.rouwgedichten.nl