

## Deel A: Afscheidsritueel voor een stervende met een NIET-BEKENDE OF NIET-RELIGIEUZE ACHTERGROND



**Handleiding voor afscheidsrutuelen 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 A: Afscheidsritueel bij een stervende 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 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!



## **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/afschied-in-buitengewone-situaties/>

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

<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>

# 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