

Afscheidsritueel voor wie niet bij de uitvaart aanwezig kan zijn

Inleiding

Niet aanwezig kunnen zijn bij de afscheidsviering van uw dierbare? Hoe kan je dan wel afscheid nemen waarmee je recht kan doen aan het leven en sterven? Je wil nu immers het liefst zo dicht mogelijk bij je dierbare zijn. Je wilt juist in een gezamenlijke afscheidsviering de naasten tot steun zijn en wellicht zelf getroost willen worden. Dit is nu niet mogelijk. Wat te doen?

In deze handleiding zijn aanwijzingen te vinden om enige structuur en betekenis aan te kunnen geven aan het onvermijdelijke afscheid-nemen op een afstand. Voel je vrij om je eigen vorm te vinden en je eigen weg te gaan. Deze handleiding is maar een voorstel als aanzet als je niets anders of beters kan bedenken.

Je hoeft voor dit ritueel niets anders te doen en niets anders te zijn, dan wie je nu bent. Ben je gelovig? Doe het op jouw gelovige manier. Speelt geloof niet zo een grote rol of zelfs geen rol: Doe het op jouw manier. Het ene is niet beter dan het andere. Laat dit ritueel aansluiten bij jouw situatie, jouw persoonlijke behoefte en je eigen levensvisie. Dan kan het zijn helende werking doen.

1. Spreek met de begrafenisondernemer en je andere dierbaren de tijd af wanneer de overledene daadwerkelijk begraven of gecremeerd zal worden. Spreek ook af of en hoe de sociale media een rol zouden kunnen spelen en wat wenselijk is. Het ritueel kan ook goed plaatsvinden zonder sociale media.
2. Neem ruim de tijd voor dit ritueel. Minimaal een half uur.
3. Verwittig alle nabestaanden, direct betrokkenen, vrienden, kennissen collega's etc. over dit uur van afscheid. Nodig hen uit dit uur vrij te maken voor dit afscheid op de plek waar zij zich bevinden. Geef aan hen door, wat afgesproken is en wat je van plan bent om te doen. Nodig hen uit om op hun manier mee te doen.

Vooraf

1. Bereid je op het afscheid thuis voor door een bijzonder plekje in te richten op een tafel. Ik noem het maar een gedachtenistafel. Het kan een eigen tafeltje zijn of iedere andere tafel. Neem daarvoor een mooi kleedje en leg daar attributen klaar die je wilt gaan gebruiken. Kies attributen die dicht aansluiten bij de levensvisie van de overledene. Je zou kunnen denken aan deze attributen: Een kaars voor in het midden en eventueel 3 kaarsjes (waxinelichtjes) eromheen. Je kan de waxinelichtjes in een glaasje doen voor meer veiligheid, of in plaats daarvan steentjes, bloemenknoppen, vruchten, of kraaltjes etc. gebruiken- Een foto van de dierbare op de achtergrond
 - Een vaasje met bloemen, al dan niet zelf vers geplukt.
 - Een symbool dat gerelateerd is aan de levensvisie van de overledene: een kruisbeeld, een Mariabeeld, een rozenkrans, een Bijbel, een Boeddhabeeld, een

spreukenkaart, een gedachtenisprentje van een dierbare, die al eerder is overleden, etc.

- Een symbool uit het persoonlijke leven zoals een sieraad, een gegeven of ontvangen cadeau, een tekening, een handwerk gemaakt door de overledene, etc. Een symbool eventueel uit zijn/haar beroep of hobby.
- Zet belangrijke teksten klaar die je straks wilt voorlezen: Uit de Bijbel, uit de Koran, uit een gebedenboek, uit een brief of mail bericht, uit een gedichtenbundel etc..
- Kies voor dit ritueel van tevoren 3 passende muziekstukken om te beluisteren.

2. Maak uit de hoeveelheid mogelijke attributen een keuze. Zet deze klaar op de gedachtenistafel. Laat je dierbaren eventueel al van tevoren weten hoe je de gedachtenistafel hebt ingericht. Verneem hoe die hun eigen gedachtenistafel liefdevol hebben ingericht. Laat je inspireren.

Het afscheidsritueel zelf kan er zo uit zien:

1. Op het afgesproken tijdstip neem je plaats aan de gedachtenistafel.
2. Begin met een moment van stilte. Misschien luidt er een klok. Verbind je in je gedachten met de overledene en met alle dierbaren die ook op dit moment mee doen, ieder op zijn/haar eigen plek rondom hun gedachtenistafel.
3. Steek nu eerst de kaars in het midden aan. Let hierbij wel goed op de veiligheid! Doe alles bewust en rustig. Goed doorademen helpt om rustig te worden.
4. Noem nu in het vervolg alle namen met die de overledene tijdens zijn/haar leven bekend was: de officiële geboortenaam, doopnaam, huwelijkse naam, roepnaam, familienaam etc. Noem alle namen hardop. In deze namen zal hij/zij voortleven in de gedachten van mensen.
5. Luister nu naar het eerste stuk muziek. Houd in alles je verdriet niet in. Geef je tranen ruim baan.
6. Loop nu in gedachte de levensloop door (in memoriam) en haal herinneringen op. Je kan het leven van je overledene wellicht indelen in 3 perioden: Kindheid, volwassenheid, ouderdom. Steek per periode een kaarsje aan of leg voor elke fase een steentje neer, of een bloem, of een kraal of waar je zelf voor hebt gekozen. Spreek dit uit. B.v. Ik steek een licht aan voor jouw periode van je kindheid... Denk daarbij aan de kindheid van de overledene: thuis, school, jeugd en wat je ervan weet. Wie was deze mens als kind? Ga dan verder naar de periode van volwassenheid. Steek ook voor deze periode een kaarsje aan of leg een steentje etc. neer. Denk daarbij aan het inrichten van een eigen leven: relatie, beroep, gezin, wonen en werken. Benoem ook eventuele tegenslagen en pijnlijke momenten. Vergeet niet wat iemand betekent heeft voor anderen: als lid van de familie, als vrijwilliger, in de gemeenschap en grotere verbanden. Wat was mooi, goed en heilig voor hem/haar? Waar was hij/zij goed in? Benoem nu de periode van ouderdom en de laatste periode van ziekte, pijn, afscheid en sterven. Steek ook daarvoor een kaarsje aan of leg een steentje neer bij het licht op de herdenkingstafel. Niet alles kan en hoeft gezegd te worden. Zeg datgene wat in je gedachten opkomt.

7. Blijf nu een moment stilstaan bij dit voltooide leven. Dit was zijn/haar leven. Denk in stilte na wat dit leven voor jou betekent heeft, nog steeds betekent en in de toekomst zal blijven betekenen.
8. Zet nu het tweede muziekstuk aan om te beluisteren.
9. Lees in het vervolg nu een passende tekst hardop voor die je hebt uitgekozen. Om een voorbeeld te geven: Lees je psalm 23? Stel je voor dat de overledene deze woorden nu zelf uit spreekt...
10. Spreek nu eventueel een gebed uit: Het onze Vader, wees gegroet Maria of een gebed uit je hart. Je kan in plaats daarvan ook een wierrookstaafje aanzetten: Zoals de rook opstijgt zo moge de herinnering aan hem/haar ons verheffen en opstijgen. Visualiseer eventueel in je gedachten hoe jij je dierbare begeleid tot de hemelpoort en daar afscheid neemt: Wat zou je dan zeggen? Vind je eigen woorden en gedachten. Luister naar je intuïtie en je hart. Spreek woorden van afscheid hardop uit: Wat wens je hem/haar van harte toe? Wens het toe! Waarvoor wil je danken? Zeg dank je wel voor... Is er nog iets goed te maken? Spreek het uit? Zou je iets willen vragen: Stel de vraag. Wat zou je als laatste groet over willen brengen?
11. Zet nu het derde muziekstuk aan.
12. Blijf vervolgens in stilte tot de afgesproken tijd. Daarmee stoor je anderen niet tijdens hun ritueel. Neem dan contact op met je dierbaren en wissel je ervaringen onderling uit. Geef je gevoelens en je tranen ruim baan. Bemoedig anderen om dat ook te doen. Deel je verdriet en ervaar troost. Vertel wat je goed heeft gedaan.
13. Blaas nu ter afsluiting van dit ritueel de kaars(jes) uit. Wellicht wil je eentje laten branden ter ere van je dierbare. Sluit dan het ritueel op een andere manier af, door b.v. nu een kopje thee/koffie of iets te gaan drinken of iets heel anders te gaan doen. Ruim de gedachtenistafel dan op en richt in je woning eventueel ergens een plekje in, waar je b.v. de gebruikte attributen als een liefdevol aandenken aan dit uur van afscheid kan bewaren.

Tot slot:

Het kan zijn, dat je voor het verwerken van wat je overkomen is hulp nodig hebt. Probeer dan hulp te vinden. Je zorgt dan goed voor jezelf. Je dierbaren willen je vast bijstaan. Weet dat wellicht velen op een afstand met jou mee leven en tot steun willen zijn. Ook jij kan waarschijnlijk weer anderen tot steun zijn. Je hebt betekenis voor hen. Je kan dit als een taak beschouwen.

Je kan eventueel ook professionele hulp vragen. Bijvoorbeeld aan geestelijk verzorgers in je eigen omgeving. Of andere professionals. Geef aan je genezende krachten in jezelf ruim baan om je in deze moeilijke tijd te helpen. In alles veel sterkte toe gewenst!