

Een mooi afscheid

Inspiratiegids uitvaartbijeenkomst

DELA
voor elkaar

De uitvaartbijeenkomst	4
Informeel uitvaartbijeenkomst	5
Formeel uitvaartbijeenkomst	6
Openbaar of besloten	7
Locatie	7
Duur van de bijeenkomst	7
Persoonlijke invulling	9
Elementen van de uitvaart	11
Toespraak stappenplan	14
Rituelen	16
Iets om mee te geven	16
Rituelen voor kinderen	17
Nieuwe rituelen	18
Voorbeeldteksten	19

Voorwoord

Bij coöperatie DELA beseffen wij iedere dag hoe waardevol het leven is. Juist omdat het leven eindigt én weer doorgegeven wordt. Herinneringen, mooie woorden en tradities gaan over van generatie op generatie.

We weten allemaal dat we ooit afscheid moeten nemen. Of het nu onverwacht gebeurt of na een ziekbed, het vormgeven van een uitvaartbijeenkomst vraagt veel aandacht en inspanning, want:

- Hoe vat je een heel mensenleven samen?
- Hoe deel je alle mooie herinneringen?
- Hoe laat je merken hoeveel je van iemand hield?
- Wat was belangrijk voor uw dierbare?
- Hoe blijft uw dierbare in ieders herinnering in de dagen, de weken, de maanden, de jaren na het afscheid?

Deze inspiratiegids is gebaseerd op ervaringen van uitvaartverzorgers door het hele land. We bieden u hiermee praktische handvatten om de uitvaart van uw dierbare vorm te geven. Teksten die uw gevoel onder woorden brengen, rituelen, muziek en een stappenplan om uw eigen woorden op papier te zetten. We hopen dat deze gids u helpt bij een afscheid dat bij u past. Om daarna de kracht te vinden om het leven weer op te pakken.

Uitvaartverzorgers coöperatie DELA

De uitvaartbijeenkomst

Een uitvaartbijeenkomst kunt u op vele manieren invullen. U kunt het afscheid persoonlijk maken door (live) muziek en sprekers die een eigen verhaal vertellen.





Informele uitvaartbijeenkomst

Steeds meer mensen kiezen voor een informele uitvaartbijeenkomst. Deze kan plaatsvinden in een uitvaartcentrum of crematorium. Maar het kan net zo goed in een brasserie of de huiskamer van een woonzorgcentrum. De uitbater moet het dan wel goedvinden dat de uitvaarkist in die ruimte staat.

Bij een informeel afscheid delen nabestaanden de zaal (vaak) zelf in. Ze bepalen zelf wat ze onderling bespreken en of ze al dan niet sprekers aan het woord laten. Het grootste verschil met een traditioneel afscheid is de ongedwongen sfeer, waarbij veel ruimte is voor het individuele verhaal.

De crematie of begrafenis kan op een andere plaats zijn dan de informele bijeenkomst. U kunt het samenzijn op verschillende manieren afsluiten, bijvoorbeeld door als rouwstoet achter uw dierbare aan te rijden of te lopen. Of door de dierbare uit te zwaaien in een erehaag waar de rouwauto onderdoor rijdt.

‘Mijn moeder zei altijd dat ze een feestje wilde op haar uitvaart. Ze had een vreselijke hekel aan hoe dat ‘normaal’ gaat. Dat je allemaal op een rijtje zit en luistert naar drie liedjes en een paar sprekers. Of die laatste ronde bij de uitvaarkist, waarbij iedereen even langs mag lopen op de weg naar de koffiekamer. En dan die koffie en cake, ik zal maar niet herhalen wat ze daar altijd over te zeggen had.

Als nabestaanden kom je toch even in een lastig parket. Want, hoe moet je een afscheid laten aansluiten bij de wensen van je moeder? Onze uitvaartverzorger was na het overlijden echt onze steun en toeverlaat. Toen we haar vertelden over de uitspraken van onze moeder kwam ze al heel snel met de oplossing. “Waarom kiezen jullie dan niet voor een informeel afscheid?” Een informeel afscheid? We hadden geen idee hoe we dat voor ons moesten zien, zoiets hadden we nog nooit meegemaakt. Toch was het precies wat we zochten.

Iedereen die iets voor haar betekende was er, met de kist van mijn moeder precies in het midden van de zaal. Nog één keer als ons middelpunt. Op de achtergrond hoorden we de muziek waar ze van hield. We dronken een wijntje en een biertje, proostten op haar leven met een bitterbal in de handen. Al het verdriet dat ik voelde maakte heel even plaats voor een gevoel van geluk. Ik hief mijn glas en proostte op het beeld van mijn glimlachende moeder. Die speciale glimlach, die ik nooit zal vergeten.’

Traditionele uitvaartbijeenkomst

Een traditionele afscheidsbijeenkomst vindt meestal plaats in de aula van een begraafplaats, crematorium of in een gebedshuis. De belangstellenden nemen plaats in de zaal. Voorin staat de uitvaartkist met daarnaast een spreekgestoelte. Bij een traditionele uitvaartbijeenkomst wisselen sprekers en muziek elkaar meestal af, al dan niet aangevuld met een fotopresentatie.

Bepaalde rituelen, zoals het aansteken van kaarsen of het weggeven van persoonlijke kleinigheden, kunnen de plechtigheid een persoonlijk tintje geven. Dat geldt ook voor het neerzetten van belangrijke bezittingen van de overledene, zoals de fiets of het laatste puzzelboekje. Naast de uitvaartverzorger kan een uitvaartspreker/ritueel begeleider als ceremoniemeester aan de bijeenkomst meewerken. Hij of zij denkt van tevoren met de nabestaanden mee over de vorm van de bijeenkomst, schrijft teksten of draagt mogelijkheden aan voor persoonlijke toevoegingen.

‘Mijn vader was bij uitvaarten altijd onder de indruk van de fotopresentaties die getoond werden. “Jongen, als ik er straks niet meer ben, dan wil ik dat jullie mijn mooiste foto’s uitzoeken en een presentatie maken. En dan wel graag ook die ene foto van mij en je moeder op onze trouwdag.” Het was wel even slikken toen hij daar zomaar mee kwam. Je wilt daar toch niet aan denken tijdens de koffie op een gewone zaterdagmiddag.

Toch was het eigenlijk heel bijzonder en ben ik achteraf heel blij dat hij erover begon. Mijn moeder pakte namelijk alle fotoboeken uit de kast. Boeken die ik al jaren niet meer had bekeken. Samen bladerden we ze door en wat hebben we gelachen. Om de rare kapsels van mijn vader, om alle momenten die zo ver weg waren en ineens weer zo dichtbij kwamen. Het was ook troostend. De gedachte dat als mijn ouders er niet meer zouden zijn, ze al die herinneringen zouden achterlaten.

Toen mijn vader was overleden en we met iedereen in de aula zaten kreeg ik kippenvel toen de muziek begon. We wisten natuurlijk al precies wanneer de fotopresentatie zou komen, maar toen de foto’s begonnen te wisselen kreeg ik het even te kwaad. Mijn lachende vader keek ons tegemoet vanaf het scherm en leek zijn goedkeuring te geven. Alle foto’s hadden we samen uitgezocht en ik hoorde hem opnieuw commentaar leveren bij elk plaatje.

Na de presentatie was het mijn beurt om te spreken. Toen ik daar stond en de zaal in keek moest ik minstens drie keer mijn tranen wegslikken. Ik voelde zoveel verdriet en tegelijk zoveel dankbaarheid om al die mensen die er voor hem waren, om al die herinneringen die we met elkaar delen. Uiteindelijk kwamen de woorden vanzelf en al weet ik niet meer precies wat ik gezegd heb, elk woord was dubbel en dwars gemeend. Toen ik weer terug liep naar mijn plek moet ik gegrommen hebben van trots. Dat hadden we met zijn allen toch maar mooi gedaan. Precies zoals hij het gewild zou hebben.’

Openbaar of besloten

Bij zowel een traditionele als informele bijeenkomst moet u bepalen wie bij het afscheid aanwezig mogen zijn. Vaak kiezen families ervoor om alle bekenden van de overledene uit te nodigen. Maar u kunt ook een bijeenkomst in besloten kring houden, met alleen de naaste familie en vrienden.

Misschien wilt u niet dat iedereen overal bij is en zijn er momenten die u liever alleen met uw directe naasten deelt. Dan kunt u daar bij het organiseren van de uitvaart rekening mee houden. Voorbeelden van deze momenten zijn:

- Het sluiten van de kist
- Uitvaartbijeenkomst
- Begeleiden naar het graf of de ovenruimte
- Condoleance
- Na afloop samen zijn om na te praten

De locatie

De meeste crematoria en uitvaartcentra hebben een sfeervolle aula waarin u de uitvaartbijeenkomst op uw eigen manier kunt vormgeven. Maar er zijn ook veel andere locaties mogelijk. U kunt een afscheid bijvoorbeeld ook thuis houden. Of op een geliefde plek van de overleden dierbare, zoals een voetbalkantine, dansschool, jachtvereniging, buurtkroeg of in de tuin.

Niet elke beheerder wil zijn ruimte openstellen voor een uitvaartkist. Daarom is een goede afstemming belangrijk als u voor een alternatieve plek kiest. Uw uitvaartverzorger informeert u graag over de verschillende mogelijkheden.

Duur van de bijeenkomst

In de meeste crematoria en uitvaartcentra is een ruimte 30 tot 60 minuten beschikbaar voor een bijeenkomst. De tijd loopt meestal van het openen van de deuren van de zaal tot het vertrek van de laatste persoon. Daarbinnen valt ook het laatste afscheid dat u van de overledene neemt. U heeft altijd de mogelijkheid om extra tijd te reserveren.

Bij het bepalen van de duur van de bijeenkomst is het goed om over een aantal zaken na te denken:

- Hoeveel mensen verwacht u?
- Zijn er veel sprekers of muziek?
- Heeft u een afscheidshandeling in gedachten?

Wanneer u veel mensen verwacht zal er meer tijd nodig zijn voor de laatste groet. Het kan fijn zijn om hiervoor extra tijd te reserveren. Hetzelfde geldt wanneer u een afscheidshandeling in gedachten hebt, zoals het leggen van een bloem op de uitvaartkist.

Bij een bijeenkomst van langer dan een uur kan het lastig zijn om de aandacht vast te houden. Geef sprekers daarom de kans om mooie dingen te zeggen, maar denk na over een goede verdeling van de tijd.

Persoonlijke invulling

Bij de invulling van het afscheid kunt u rekening houden met een thema of rode draad uit het leven van de overledene. Mogelijk schiet u al direct iets te binnen. Uw uitvaartverzorger of uitvaartspreker/ritueel begeleider kan dit idee verder met u uitwerken of samen met u op zoek gaan naar iets dat bij u past.

Er zijn een aantal vragen die u zichzelf kunt stellen:

- Wat is voor u belangrijk? Woorden, muziek, rituelen, bloemen, beelden.
- Welke elementen uit het leven van uw dierbare kunnen bijdragen aan het afscheid?
- Zijn er persoonlijke bezittingen die een plaats in de bijeenkomst mogen krijgen?

Tot slot is het goed u af te vragen in hoeverre u het afscheid vooraf wilt registreren.

U kunt kiezen voor een draaiboek waarin elke handeling beschreven staat. Maar misschien vindt u het prettiger om ruimte te geven aan wat er in het moment ontstaat.

‘We hadden de uitvaart van tevoren helemaal met elkaar besproken en uitgedacht. De sprekers, welke muziek wanneer zou komen en welke foto daarbij getoond moest worden. Het was ons houvast toen het zover was. We waren zo bang om iets te vergeten. Gelukkig hielp onze uitvaartverzorger ons ontzettend. Vooraf met het samenstellen van het draaiboek en op de dag zelf door alles goed in de gaten te houden. Maar hij herinnerde ons er ook aan dat het juist de kleine onverwachte dingen zijn die een afscheid bijzonder maken.

Ik ben blij dat we inderdaad niet al te stipt de letter van ons draaiboek hebben gevolgd. Onverwacht stond er een spreker op. Iemand die we eigenlijk niet zo heel goed kenden, maar die vroeger veel met onze vader optrok. De man vertelde de meest mooie dingen die me tot tranen roerden. Na de plechtigheid ben ik naar hem toegegaan en zijn we contact blijven houden. Het is alsof ik met al zijn mooie verhalen een klein stukje van mijn vader cadeau heb gekregen. Dat had ik vantevoren nooit kunnen vermoeden.’

‘Mijn vrouw heeft haar hele leven geschilderd. Ze haalde er veel plezier en ontspanning uit. Ik zie haar nog zitten achter haar schildersezel in het kamertje dat we hadden opgeofferd als ‘hobby-kamer’. In haar ogen had ze een blik die mijlenver weg was en toch zo gefocust. Elke penseelstreek die ze zette was er één van liefde.

Tijdens haar uitvaart hadden we haar schildersezel in de aula staan met het laatste schilderij waaraan ze werkte. Haar penselen en verfmengpaneel lagen boven op haar kist. In de koffiekamer nodigden we daarna iedereen uit om een stukje bij te schilderen op haar laatste schilderij. Het hangt nu in haar kamer en af en toe werp ik er weer een blik op. In die momenten mis ik haar vreselijk en voel ik me tegelijk heel dankbaar. Ik weet zeker dat ze het fantastisch had gevonden. Haar laatste kunstwerk was er één van liefde, haar liefde voor ons en onze liefde voor haar.’



‘Kaarten, kaarten, kaarten. Ik kan me mijn broer niet anders voorstellen dan met een spel kaarten in zijn handen. Met ogen die verraden dat hij zit te broeden op zijn volgende stap. Wat kon die man spelen en wat had hij daar ontzettend veel plezier in.

Toen hij overleed vonden we in zijn huis een grote collectie kaartspellen. Onze uitvaartbegeleider stelde voor om deze doosjes kaarten op de kist te leggen in plaats van bloemen. We waren allemaal gelijk enthousiast en we besloten zelfs om elke belangstellende een spel kaarten mee te geven. Ze reageerden allemaal even verrast. Een paar van zijn vaste speelmaten kregen tranen in hun ogen. Het idee dat zijn collectie letterlijk en figuurlijk in goede handen is, maakt ons zo gelukkig. Hij moest eens weten dat zijn kaarten nooit uitgespeeld raken.’

Uitvaartverzorgers over bijzondere locaties

‘Ik heb een keer een uitvaart begeleid in de volkstuin van iemand die was overleden. Tijdens de uitvaart gingen de belangstellenden samen in kringgesprek. Ook heb ik eens voor een grote tent gezorgd om neer te zetten in de dierbare tuin van de overledene.’

‘Ik heb een keer een uitvaart georganiseerd in het bedrijf van de overledene.’

‘We zijn uitgeweken naar een weiland in de buurt. Het was goed overleggen met de boer en wat was de dag van de uitvaart mooi.’

‘We hebben in Breda weleens een uitvaart gehouden in het stadion van NAC.’

‘Samen met familie heb ik een keer een uitvaart op de manege georganiseerd. Het was veel werk, maar veel mensen in het dorp hielpen met bijvoorbeeld de aankleding. Dat gaf veel gemeenschapszin.’

‘De uitvaart was in kleine setting, iedereen zat gewoon met elkaar rond de keukentafel. Op tafel lagen veel foto’s, hierover ging de familie met elkaar in gesprek.’

Elementen van de uitvaartbijeenkomst

Opening

Meestal begint een uitvaartbijeenkomst met een welkomstwoord, maar dat hoeft natuurlijk niet. De nabestaanden uit het eerste voorbeeld hieronder kozen voor beeld en stilte. Die duidelijke opening zorgde direct voor aandacht van de aanwezigen. De eerste spreker beschreef vervolgens het moment waarop de foto gemaakt was en nam de gasten mee in haar herinneringen.

Het uitvoeren van een handeling kan ook een mooi begin zijn van een bijeenkomst. In het tweede voorbeeld leggen de gasten een bloem neer. Maar er zijn ook andere mogelijkheden, zoals het aansteken van kaarsen. De uitvaartverzorger of uitvaartspreker/ritueel begeleider kan met u meedenken over een opening die voor u past.

‘We zaten met elkaar op de voorste rij in het crematorium. We hoorden hoe de uitvaartverzorger onze gasten uitnodigde om binnen te komen en in stilte plaats te nemen. Ik hield mijn adem in van spanning. Wij wisten al wat er zou komen, iets heel anders dan wat gangbaar is. Op het scherm stond een lachende foto van mijn zus. Ze straalde, zoals alleen zij dat kon. Achter ons hoorden we de mensen voorzichtig een plek zoeken. De stilte bleef, ook toen de deur werd dicht gedaan. Er was even helemaal niets dan de prachtige foto van de bijzondere vrouw waar wij allemaal afscheid van namen. Stilte en liefde, heel veel liefde.’

‘We hadden op de kaart gevraagd of mensen voor mijn dochter een bloem mee wilden nemen. Dit mocht elke bloem zijn, als zij hem maar bij haar vonden passen. Wat we te zien kregen was overweldigend. Toen de deuren van de aula open gingen liep iedereen eerst langs haar kist en legde daar de bloem op. Het waren bloemen in alle soorten en kleuren. Precies zoals mijn dochter ook was, op geen enkele manier te vangen.’

Muziekkeuze

De muziek tijdens het afscheid wilt u natuurlijk laten aansluiten op de wens en de smaak van uw dierbare. U kunt in uw muziekcollectie of in uw herinnering zoeken naar muziek die in uw leven samen belangrijk was. Soms is de tekst van een lied heel bijzonder of geeft het een gevoel weer dat u lastig onder woorden kunt brengen.

Over het algemeen horen mensen het eerste en het laatste lied het minst goed. Het is goed om dit in gedachten te houden bij het bepalen van de volgorde van de muziek. Voor het binnenkomen en verlaten van de aula kunt u daarom het beste kiezen voor muziek die een sfeer meegeeft. Muziek met een specifieke tekst past het beste tussen de toespraken.

Het laatste lied speelt meestal wanneer de belangstellenden de zaal verlaten. Het kan voorkomen dat het lied al is afgelopen voordat de zaal leeg is. In dat geval kunt u ervoor kiezen om het lied te herhalen, maar u kunt ook kiezen voor een langer lied, of een extra lied als ‘reserve’.

Op dela.plichtigheidonline.nl/muziekboek kunt u inspiratie opdoen in onze muziekcollectie.

Fotopresentatie

Een fotopresentatie kan een uitvaartbijeenkomst een persoonlijk karakter geven. Wanneer de foto's wisselen tijdens een spreker kan dit van het verhaal afleiden. Daarom is het raadzaam om een fotopresentatie alleen af te spelen tijdens de muziek.

Tijdens een fotopresentatie kunt u de levensloop van uw dierbare in beeld brengen, maar u kunt de foto's ook willekeurig door elkaar tonen. Ook kunt u ervoor kiezen om één enkele foto te laten zien. Andere dingen om over na te denken zijn bijvoorbeeld hoe snel u de foto's wilt laten wisselen en of u dat tijdens elk muziekstuk wilt doen.

Toespraak

De keuze om wel of niet een toespraak te houden kan lastig zijn. Vaak willen mensen wel iets zeggen, maar durven ze niet goed te spreken. Of juist andersom, ze durven wel te spreken, maar ze vinden het lastig om de juiste woorden te vinden. Op pagina 14 staat een stappenplan dat u kan helpen bij het schrijven van een toespraak.

Teksten en gedichten

In een moeilijke periode zoeken mensen vaak naar woorden. Vaak vinden zij troost in een gedicht. Het is dan ook niet voor niets dat we vaak de mooiste gedichten lezen op een rouwkaart of terug horen in een uitvaartbijeenkomst.

Voorbeelden van teksten en gedichten vindt u op onze website: www.dela.nl/uitvaart/wat-is-mogelijk/drukwerk/woorden-voor-een-afschied.

Verder biedt het internet een grote bron van inspiratie. Als u via www.google.nl zoekt op 'gedichten uitvaart' of 'teksten uitvaart' vindt u vele voorbeeldteksten en -gedichten.

Voor kinderen, ouders, opvoeders en leerkrachten die te maken krijgen met afscheid nemen, is er de interactieve site van jonge helden: www.voorjongehelden.nl en www.jongeheldenindeklas.nl

'Onze moeder was altijd erg onder de indruk van de loopkoets bij de begraafplaats. Dus toen zij overleed wisten we gelijk dat wij haar als gezin met die loopkoets naar het graf wilden begeleiden. Mijn dochter was toen vijf jaar. Oma was dol op haar enige kleinkind. We hadden met onze kleine meid afgesproken dat ze op de weg naar het graf bellen mocht blazen voor oma. Toen we naar buiten gingen tilde de beheerder van de begraafplaats haar op de koets. Ze heeft de hele weg voorop gezeten, gezongen en bellen geblazen. Mijn moeder had het prachtig gevonden!'

Dragers

Bij een uitvaart brengen dragers de overledene vaak naar de afscheidsbijeenkomst en bij een begrafenis naar het graf. U kunt uw dierbare ook zelf met familie en/of vrienden begeleiden. Dat kan op de schouders of met een rijdende baar. Met een rijdende baar is het ook voor jongere kinderen of kleine gezinnen mogelijk om de dierbare te begeleiden. Uw uitvaartverzorger kan u informeren over de mogelijkheden.

Afsluiting

De afsluiting van het afscheid kunt u vormgeven op een manier die bij u past. U kunt een dankwoord uitspreken of de aanwezigen op een later moment persoonlijk bedanken. Een symbolische handeling of de juiste tekst kan ervoor zorgen dat iedereen weer terug gaat naar waar het om draait: het afscheid van uw dierbare.

'De echte afsluiting was voor ons het moment dat alle gasten vertrokken waren en wij als gezin rondom de uitvaartkist stonden. Allemaal legden we onze hand op de kist, mijn vader gaf zelfs een kus als afscheid. Toen de kist ging dalen was loslaten het moeilijkste. Tegelijk gaf het ons ook voldoening. Tot het laatste moment zijn we bij haar gebleven.'

De uitvaartleider of ceremoniemeester kan de gasten vertellen wat hen verder te wachten staat. Meestal krijgen zij de gelegenheid om langs de uitvaartkist te lopen en een laatste groet te brengen. Als familie kunt u beslissen als eerste of als laatste weg te gaan.

De crematie

U kunt uw dierbare na afloop van de uitvaartbijeenkomst ook begeleiden naar de crematieruimte. Dit is een persoonlijke afweging die u het beste zelf kunt maken. U kunt vragen om begeleiding, maar dat hoeft niet. U kunt meegaan tot de oven als u dit van tevoren afspreekt. Dit gebeurt altijd onder begeleiding.

Condoleance

Na de uitvaartbijeenkomst vindt, als u dat wenst, de condoleance plaats. U ontmoet dan de aanwezige gasten in de koffiekamer of in een andere ruimte die u daarvoor heeft gereserveerd. U kunt dit samenzijn op verschillende manieren vormgeven, zoals:

- Een traditionele condoleancerij vormen
- Zelf vrij onder de gasten bewegen
- Het leven vieren en een toast uitbrengen
- Gasten gelegenheid geven om medeleven te uiten

Ook voor dit samenzijn is het vooral belangrijk om een manier te kiezen die bij u en uw dierbare past. Wellicht had uw dierbare wel persoonlijke wensen over de invulling van de condoleance. U kunt hiermee rekening houden bij de keuze van eventuele consumpties.

‘Toen alles was gezegd en alle muziek gespeeld, gingen wij als eerste de aula uit. Onze oma was een échte gastvrouw en dat wilden wij ook zijn voor onze gasten. Wij ontvingen hen allemaal in de koffiekamer en gaven ze een borrelglaasje melk met een koekje. Er ging namelijk geen dag voorbij dat oma niet aan de melk zat en bij voorkeur met iets zoetigs erbij. Toen iedereen voorzien was hieven we met elkaar het glaasje en dronken dat in één teug leeg.’

Draaiboek

In een draaiboek staan de muziek en sprekers vermeld. Een voorbeeld van een traditioneel draaiboek is:

Muziek

Binnenkomst belangstellenden

Welkom

Spreker 1

Muziek

Spreker 2

Muziek

Spreker 3

Afsluiten

Muziek

Verlaten van de ruimte

In deze volgorde kunt u schuiven afhankelijk van het aantal sprekers en muziekstukken.

Toespraak | stappenplan

Stap 1

Praat met familie en vrienden, luister naar hun verhalen en emoties. Haal herinneringen op en schrijf alle verhalen en anekdotes op die u mogelijk wilt gebruiken. De volgende vragen kunnen u hierbij helpen:

- Wat betekende de overledene voor u?
- Wat betekende hij of zij voor anderen?
- Wat is uw meest dierbare herinnering?
- Waarin onderscheidde de overledene zich?
- Wat waren zijn of haar verdiensten?
- Waar was uw dierbare erg goed in of juist heel onhandig?
- Wat waren zijn/haar passies, hobby's of talenten?
- Wat waren bijzondere hoogte- en dieptepunten?
- Waarin werd hij/zij teleurgesteld?
- Welke idealen of wensen had de overledene?
- Hoe was de laatste levensfase?
- Hoe eindigde zijn/haar leven?
- Wat gaat u vooral missen?

Kijk met elkaar ook nog eens naar e-mails, bestaande internetprofielen en WhatsApp-berichtjes.

Stap 2

Trek u terug op een plek waar u niet gestoord kunt worden. Probeer stil te staan bij uw eigen gevoelens en vertrouw uw emoties toe aan het papier.

Stap 3

Stel uzelf de vraag wat u beslist wilt vertellen. Probeer dat zo kort mogelijk te formuleren in een kernboodschap. Neem alle aantekeningen door en zoek naar verhalen, anekdotes en herinneringen die deze kernboodschap ondersteunen en verduidelijken.

Stap 4

Breng structuur in uw verhaal met de volgende indeling:

Begin

- Als het levenseinde veel indruk heeft gemaakt of u hebt veel met elkaar kunnen praten, kunt u beginnen met een beschrijving van de laatste dagen.
- Als iemand jong of onverwacht is overleden, kunt u eerst iets vertellen over de emoties die u daarbij voelt.
- Als iemand op hoge leeftijd is komen te overlijden of aan dementie leed, kunt u eerst een herinnering ophalen aan hoe hij/zij vroeger was.

Midden

- Licht uw inleidende woorden toe aan de hand van voorbeelden.
- Verduidelijk uw kernboodschap aan de hand van verhalen en anekdotes.
- Belicht bepaalde kenmerkende eigenschappen en eigenaardigheden.
- Vertel iets over de geestelijke en professionele ontwikkeling van de overledene.
- Benoem zijn of haar bijzondere verdiensten.

Einde

Kom terug op de inleiding van uw toespraak en haal de kernboodschap nog eens aan. Het kan mooi zijn een wens uit te spreken of vooruit te blikken op hoe het zal zijn om zonder de overledene verder te moeten leven. Benoem hierbij wat u het meeste zal missen.

Wanneer u mensen wilt bedanken, wees dan zorgvuldig in het noteren van alle namen. Het kan pijnlijk zijn wanneer u per ongeluk iemand vergeet. Dit kunt u voorkomen door 'iedereen' te bedanken. Specifieke personen kunt u dan achteraf persoonlijk nog bedanken.

Stap 5

Gebruik onderstaande tips en maak van schrijftaal een spreektekst.

- Vermijd schrijftaal: formele woorden, passieve werkwoorden en bijzinnen.
- Knip lange zinnen in stukken.
- Gebruik warme taal: vermijd bijvoorbeeld medische termen.
- Show, don't tell: het is beter om iets te vertellen aan de hand van voorbeelden.
- Spreek beeldend: zorg dat de toehoorders uw verhaal voor zich zien.
- Maak bruggetjes: probeer verschillende onderwerpen met elkaar te verbinden.
- Herhalen mag, maar telkens andere woorden voor hetzelfde kan voor verwarring zorgen.
- Houd het kort: een toespraak van vijf minuten bevat ongeveer 500 woorden.
- Maak tekstblokken: verdeel de tekst in blokken van 60 tot 80 woorden.
- Durf te schrappen: schrap bepaalde zinnen als dat beter is voor het geheel.
- Controleer de data en namen op juistheid. U kunt ook anderen vragen om u daarbij te helpen.

Stap 6

Lees uw tekst een keer hardop voor. Zo ontdekt u waar uw eigen emoties liggen en waar het moeilijk is om verder te gaan. Als u de toespraak voor de tweede keer voorleest, zal dat gemakkelijker gaan. Tips voor het houden van de toespraak:

- Noem uw naam en wie u bent in relatie tot de overledene. Zo weet iedereen wie u bent.
- Nummer de pagina's.
- Gebruik een grote letter en druk de letters zwart af.
- Bekijk als het kan de zaal voordat er mensen zijn en probeer de geluidsinstallatie uit.
- Houd een glas water bij de hand.
- Straal zelfvertrouwen uit en houd uw schouders laag.
- Spreek duidelijk en iets langzamer dan normaal.
- Las pauzes in.
- Richt u tot de aanwezigen.

Stap 7

Het kan zijn dat het u goed lukt om zelf de toespraak te schrijven, maar dat u erg op ziet tegen het spreken tijdens de uitvaart. Dan is het ook mogelijk om iemand anders voor u te laten spreken. U kunt uw familie of vrienden vragen of een van hen u wil vervangen. Maar ook de uitvaartverzorgster of uitvaartspreker/ritueel begeleider kan namens u spreken.

Rituelen

Het woord rituelen brengt vaak verwarring met zich mee. Veel mensen denken aan kerkelijke rituelen, maar er zijn ook andere rituelen denkbaar die de uitvaart meer betekenis geven.



Bij het uitvoeren van een ritueel is het belangrijk dat niet alleen de naaste nabestaanden maar alle genodigden het ritueel begrijpen. De uitvaartverzorgers of ceremoniemeester kan dit eventueel toelichten.

Iets om mee te geven

Het is een mooie gedachte om de belangstellenden iets mee te geven dat ze herinnert aan uw dierbare. In sommige delen van het land is een herinneringskaartje of bidprentje gebruikelijk. Op deze kaartjes staat vaak een foto van de overledene met zijn/haar levensloop of een bijzondere tekst. Maar er zijn meerdere manieren om invulling te geven aan zo'n herinnering.

‘Onze vader was een echte vogelliefhebber. Op zijn uitvaart kreeg iedereen een vetbolletje mee met de woorden: “Kunnen jullie dit jaar goed voor de vogeltjes zorgen?”’

‘We gaven iedereen na de plechtigheid een zakje bloemzaadjes mee die ze konden planten, zodat de bloemen in de lente aan haar zouden herinneren.’

‘In het kaartje hadden we het favoriete familierecept van onze moeder gedrukt, in haar eigen handschrift. Het was haar persoonlijke en topgeheime recept waar ze zoveel mensen mee verwende.’

‘Op de uitvaartkist stond het snoeptrommeltje van opa met daarin zijn favoriete snoepjes. Iedereen mocht daar wat uit pakken toen ze afscheid van hem namen.’

‘Bep spaarde alles van olifantjes. Je kon het zo gek niet bedenken en ze had het. Een groot deel van haar verzameling stond bij de kist. Na het afscheid hebben we iedereen iets uit laten kiezen om mee te nemen.’



Rituelen voor kinderen

Voor veel ouders is het lastig te bepalen welke rol hun kinderen kunnen spelen tijdens de uitvaartbijeenkomst. Elk kind is anders. Soms kan het goed zijn om ze een 'taak' te geven bij de uitvaartbijeenkomst. Iets dat ze afleiding geeft of juist aandacht vraagt. Hieronder een aantal ervaringen van onze uitvaartverzorgers.

'Ik heb ooit eens een rouwclown ingezet. Zij stelde hardop vragen, wat de spanning bij de kinderen ontladde.'

'Ik laat kinderen kijken in de rouwauto en meelopen voor de auto.'

'Ik vraag kinderen om samen met mij de mensen uit te nodigen om mee de aula in te gaan.'

'Ik geef kinderen een eigen plek in de aula waar ze zelf met tekenen hun eigen invulling geven aan het afscheid.'

'Ik geef als suggestie dat de ouders samen met hun kind een kaars uitzoeken. De kaars krijgt hierdoor meer betekenis. Het kan ook mooi zijn om ze bijvoorbeeld ook een glazen (jam)potje te laten beplakken/betekenen om daarin tijdens de uitvaart een waxinelichtje aan te steken.'

'Toen een juf overleed hebben we overlegd met de school. Alle kinderen uit de klas hebben toen een steen beschilderd. Deze kleurige stenen kregen tijdens de uitvaart een mooie bestemming.'

'Ik geef de suggestie om de volgende app te downloaden: Bo de Beer neemt afscheid.'

'Soms kiezen ouders samen met hun kind twee knuffels uit. Één voor de overledene en een voor het kind om zelf mee te nemen.'

'Ik vraag aan de familie of de kleinkinderen ook een liedje mogen uitkiezen of zingen voor oma of opa.'

Nieuwe rituelen

We delen graag een aantal voorbeelden van bijzondere nieuwe rituelen.

‘Bart was nog jong toen hij overleed. We vroegen iedereen in de aula om hem nog een laatste sms te sturen, zijn telefoon lag op de kist. Het steeds sneller opvolgen van bliepjes zorgde echt voor een kippenvelmoment.’

‘Bij de uitvaart van iemand die lang ziek was geweest, zijn de kaarten die iedereen had gestuurd verwerkt tot confetti. Deze confetti is tijdens de uitvaart gebruikt, iedereen die afscheid nam strooide een handje over de uitvaartkist.’

‘Kleinkinderen hadden op de binnenkant van de deksel van opa’s kist een mooie tekening gemaakt. Aan de buitenkant hadden ze kaarten en foto’s geplakt. Zo werd het een heel persoonlijke en prachtige opa-kist.’

‘Op de rouwkaart was gevraagd om één bloem zonder cellofaan mee te nemen. Op de locatie stond een grote vaas klaar waar we zelf onze bloem in mochten zetten. Zo ontstond een prachtig boeket dat de nabestaanden mee naar huis namen.’

‘Toen de man van mijn vriendin Anne overleed, werd in de rouwkaart gevraagd om een persoonlijke kaart mee te nemen met daarin herinneringen aan Jan. Dit vond Anne een mooi idee in plaats van het condoleanceboek. Op zo’n moment heb je weinig tijd om iets persoonlijks te bedenken dat verder gaat dan ‘veel sterkte gewenst’. De kaarten met herinneringen aan Jan, maar ook met mooie en lieve woorden aan Anne en haar kinderen, lagen lange tijd in een mooie schaal in hun woonkamer. Het gaf hen veel troost.’

Voorbeeldteksten

Op de volgende pagina's vindt u voorbeelden die u kunt gebruiken om uw eigen afscheidsteksten samen te stellen.



De namen in de voorbeelden zijn fictief gekozen.

Afscheid Bets Jansen

Openingswoord

Van harte welkom bij het afscheid van Bets Jansen. Fijn dat u hier allemaal bent gekomen om haar na een lang leven vaarwel te zeggen. Voor de directe familie is het fijn om dit in een groter gezelschap te mogen doen. Vanwege de hoge leeftijd van Bets was het geen verrassing dat zij is overleden, maar de dood is onherroepelijk en definitief. Het blijft onvoorstelbaar dat niemand haar meer zal zien. Haar kinderen, klein- en achterkleinkinderen zullen haar erg missen. Want ze was een moeder en oma uit duizenden.

Bets laat een lege plaats achter. Hopelijk heeft u mooie herinneringen aan de dingen die u samen met haar hebt meegemaakt. Momenten die u zich graag weer voor de geest haalt en die het gemis misschien wat kunnen verzachten. Natuurlijk mag er plaats zijn voor verdriet, en kan de gedachte dat Bets hier niet voor niets is geweest verlichting bieden.

Afscheid nemen is en blijft moeilijk. De verbondenheid die we hier vandaag met elkaar voelen, maakt het dragelijker. We kunnen troost putten uit al het goede dat we met Bets deelden, de gezelligheid, de zorg en de liefde. Met elkaar kunnen we ons op die manier een steeds completer beeld vormen van het rijke leven dat Bets heeft geleid. En wie weet kan dat tot een glimlach leiden in deze tijd van afscheid en verdriet.

Inleiding tot het afscheid

Vandaag nemen we afscheid van Bets. Maar we nemen geen afscheid van alles wat zij voor ons betekent. Haar liefde is sterker dan de dood. Zij leeft in ons door en we herkennen in onszelf en in elkaar wat we van Bets hebben gekregen en geleerd. We herinneren ons haar altijd bezige handen, haar oogopslag, haar gezicht, haar manier van lopen en nog veel meer.

Bets zal ons nooit meer een woord van liefde of genegenheid laten horen en we zullen haar in dit leven nooit meer tegenkomen. Maar zij is niet echt gestorven zolang wij ons haar naam nog herinneren en die uitspreken met warmte en respect. Zolang wij terug blijven denken aan alles wat goed en fijn is geweest in haar leven. Het leven dat Bets heeft geleefd en waarin zij heeft liefgehad is de moeite waard geweest.

Dankwoord

We zijn nu bijna aan het einde van deze bijeenkomst gekomen. Namens ons allemaal, de kinderen, klein- en achterkleinkinderen, willen wij u hartelijk danken voor uw komst. Uw aanwezigheid en medeleven doen ons heel goed.

Tijdens het laatste muziekstuk dat u zo zult horen nodigt de uitvaartverzorger van DELA u uit om een laatste groet te brengen aan Bets. Als u de aula verlaat, ontvangt u een bidprentje als herinnering aan haar. Wij nemen graag als laatste afscheid van onze lieve moeder en oma.

Wij nodigen u uit om dadelijk in de koffiekamer van het crematorium bij elkaar te komen. U kunt ons daar ook condoleren. Wilt u dat doen op het moment dat u naar huis gaat?

Afscheid Nick

Openingswoord

Het is onvoorstelbaar dat Nick er niet meer is. Nick, die vorige week donderdag gewoon naar zijn werk ging en nog een grapje maakte bij de deur. Niemand wist dat hij niet meer thuis zou komen. Hoe verdrietig en wrang dit ook is, we zijn blij dat jullie hierheen zijn gekomen om afscheid te nemen van Nick. De verbondenheid die wij hier met elkaar voelen maakt ons sterker en geeft ons hopelijk de kracht om met het ongelooflijke verlies om te gaan.

Woorden schieten tekort als we uitdrukking willen geven aan ons gevoel. Bloemen, muziek en het branden van kaarsen symboliseren de liefde en warmte die we met het heengaan van Nick zullen missen. Laten we elkaar vertellen over het leven van Nick, en door die verhalen de herinnering aan hem levend houden. Laten we hem blijven zien zoals hij was en hem op die manier laten voortleven in onze gedachten.

Het is mooi om ons voor te stellen dat we Nick ooit weer tegen zullen komen op een plaats waar hij het goed heeft. Maar op dit moment voelen we vooral de leegte, het verdriet en de pijn. Het troost ons dat jullie met zovelen zijn gekomen om samen de mooie en moeilijke momenten uit het leven van Nick te kunnen delen.

Inleiding tot het afscheid

Vandaag laten we je voorgoed los, Nick. Hoe verdrietig en onbegrijpelijk dat ook voor ons is. We blijven aan jou denken. Dat jij ons altijd je beste krachten hebt gegeven, is voor ons een steun om verder te gaan. Met vele herinneringen aan jou, je gedachten en je dromen gaan wij verder.

Het zal niet meevallen om door te leven, maar in gedachten komen we je steeds weer tegen. Alles wat je voor ons hebt gedaan en wat je voor ons betekent nemen we met ons mee. We zien je telkens opnieuw voor ons. De woorden die je hebt gezegd komen keer op keer terug. We zullen je niet vergeten, Nick. Laten we jouw leven vieren, want jouw liefde is sterker dan de dood.

Dankwoord

Wat zijn wij ondanks ons verdriet blij dat jullie naar het afscheid van Nick zijn gekomen. Jullie belangstelling en medeleven doen ons goed en dat zal ons zeker helpen om de draad van het leven weer op te pakken.

Dadelijk zullen wij samen met Nick de zaal verlaten. Op de begraafplaats zullen we voor de laatste keer afscheid van Nick nemen.

Na de begrafenis nodigen we jullie uit om in Nicks favoriete restaurant Bite een toast met ons uit te brengen op zijn leven en verder na te praten. Omdat wij een rij om ons te condoleren niet fijn vinden, komen wij bij jullie langs. We kunnen vast niet iedereen een hand geven, want zoals je ziet is het heel erg druk. Voel je daarom niet bezwaard om weg te gaan wanneer je wilt, wij weten dat je er was en dat waarderen we enorm.

Afscheid Anneke Leeuwin

Openingswoord

Anneke Leeuwin is er niet meer. Al maanden was zij bezig met afscheid nemen van het leven. Ook op haar ziekbed bleef ze belangstelling houden voor de wereld om haar heen. Velen van ons hebben warme herinneringen aan de ontmoetingen met Anneke. De gesprekken waarin zij vol liefde sprak over het leven dat zij heeft geleid en terugkeek op de waardevolle momenten die zij doorbracht met haar vrienden en familie.

En toch, ondanks de wetenschap dat de ziekte haar uiteindelijk fataal zou worden, kwam de dood van Anneke onverwachts. We kunnen ons troosten met de gedachte dat zij nu geen pijn meer heeft. Natuurlijk zullen we haar heel erg missen en kan niemand de plaats innemen die zij achterlaat. Door ons samenzijn kunnen we de momenten met Anneke opnieuw beleven. Met warmte denken we aan haar terug en we zijn blij dat zij een rol in onze levens heeft gespeeld. Fijn dat u er bent, dat doet ons heel goed.

Vandaag geven we uitdrukking aan onze gevoelens door de bloemen die we hebben meegenomen, de muziek die we beluisteren, de kaarsen die we branden, de woorden die we spreken en de beelden die we zien. Laten we in gedachten terughalen hoe vanzelfsprekend het was dat Anneke deel uitmaakte van ons leven. Zo kunnen we alles wat heel gewoon was een nieuwe klank en een nieuwe betekenis geven.

Inleiding tot het afscheid

We nemen vandaag afscheid van Anneke die ons zo dierbaar was. Niemand kan ons vertellen waarom wij Anneke nu al moesten laten gaan. Wij hadden haar graag nog langer bij ons gehad en de gedachte dat we haar niet meer tegen zullen komen maakt ons heel verdrietig. Het is moeilijk om woorden en zinnen te vinden die kunnen uitdrukken wat wij voelen.

Anneke leeft op haar eigen onnavolgbare manier in ons voort. Laten we haar naam blijven noemen en de herinneringen aan haar levend houden. We proberen in deze donkere tijden ook licht te zien en te denken aan de fijne dingen die we met haar hebben meegemaakt. Dat geeft ons de moed om zonder Anneke verder te leven. Wij zullen altijd van haar blijven houden.

Dankwoord

Nu we van alles hebben gehoord over het leven van Anneke, zijn we aan het einde van deze bijeenkomst gekomen. Als partner en naaste familie van Anneke voelen wij ons enorm gesteund in ons verdriet door jullie aanwezigheid, alle kaarten en lieve woorden.

We laten zo meteen een van de lievelingsliederen van Anneke horen. De uitvaartverzorgers van DELA zal jullie vragen om tijdens de muziek langs de kist te lopen en de aula te verlaten. Als naaste familieleden van Anneke willen wij graag als laatste bij haar blijven.

We willen jullie daarna, zoals Anneke dat graag wilde, ontmoeten onder het genot van een hapje en een drankje. In de Moerse Hoeve zijn jullie daarvoor van harte welkom. Wij gaan daar graag persoonlijk met iedereen in gesprek en nodigen jullie uit om naar ons toe te komen op het moment dat het jullie uitkomt.

Zonder volledig te zijn geweest, hopen we dat deze gids u helpt om te komen tot een afscheid dat bij u past. We wensen dat u later met een warm gevoel terug kunt denken aan een uitvaartbijeenkomst. En dat dat helpt om de draad van het leven weer op te pakken.

Uitvaartverzorgers coöperatie DELA

Bij coöperatie DELA staat altijd en overal een toegewijd team voor u klaar. Een team van professionals met een luisterend oor en gevoel voor ieders verhaal. Of u iets heel bijzonders wenst of juist niet. En ook als u niet of elders verzekerd bent. Want wij geloven in een waardig afscheid voor iedereen, maar we geloven vooral dat we er zijn voor elkaar.

Zorgen voor uw naasten

Nadenken over uw eigen uitvaart is niet makkelijk. Dat u het onderwerp liever uit de weg gaat, is heel begrijpelijk. Zeker wanneer u midden in het leven staat. Toch is het goed om eens bij uw wensen stil te staan. Want kort na een overlijden moeten nabestaanden veel belangrijke beslissingen nemen. Weet u hoe uw uitvaart eruit moet zien? Een crematie of begrafenis, een uitbundige ceremonie waarin het leven gevierd wordt, of juist een klein, ingetogen afscheid? Welke kist en welke bloemen? Of heeft u alleen een idee van de grote lijnen? U kunt nu al voor uw naasten zorgen door uw wensen op te schrijven. Zo kunnen ze later zien hoe u het gewild zou hebben. Dat geeft hen houvast.

Bespreek uw wensen

Nadenken over uw wensen is één, het gesprek aangaan met uw naasten is de volgende stap. Weten de mensen om u heen hoe u uw afscheid vorm wilt geven? Zijn ze op de hoogte van de muziek die u mooi vindt, of welke locatie bij u past? Ga het gesprek aan, op die manier helpt u de mensen die belangrijk voor u zijn nu al. Als u geen uitgesproken mening heeft over bijvoorbeeld de koffietafel of de dienst, dan kunt u dat óók opschrijven. Zo kunnen uw naasten met een gerust hart de keuze maken die het beste bij hen past.

Leg uw wensen vast

DELA helpt u graag met het overzichtelijk vastleggen van uw wensen. In 'Mijn uitvaartwensen' op www.dela.nl kunt u eenvoudig en kosteloos beschrijven hoe u uw afscheid voor u ziet. U hoeft hiervoor geen verzekering bij DELA te hebben. Heeft u liever persoonlijk contact? Onze coöperatieconsulenten informeren u graag over de mogelijkheden rondom een uitvaart. Een gesprek met een coöperatieconsulent bij u thuis is kosteloos en vrijblijvend, ook als u niet of elders verzekerd bent. Voor een persoonlijk gesprek neemt u contact op met de Nabestaandendesk. Deze is bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 18.00 uur (op vrijdag tot 17.00 uur) via 040 260 10 20 of via nabestaandenzorg@dela.org.

Contact met DELA

Tijdens het regelen van een uitvaart heeft u contact met het team Uitvaartverzorging in uw regio. Wanneer u andere vragen heeft over een uitvaart kunt u contact opnemen met de Uitvaartinformatielijn. Deze is bereikbaar via 040 260 14 50 van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.

DELA
voor elkaar