

# Begeleiding rondom sterven en afscheid



## Slecht nieuws

Je hebt een zeer ernstig gesprek met je dokter gehad. Je hebt te horen gekregen dat je een niet te genezen ziekte hebt of in een (medisch) uitzichtloze situatie terecht bent gekomen. Dat je misschien nog maar kort te leven hebt. Het woord „terminaal” is gevallen. Dit bericht verandert jouw hele leven.

## Wat nu?

Er gaan vele gedachten en vragen door je heen.

- Wat betekent dit voor mij en voor anderen?
- Wat kan ik nog doen en wat niet meer?
- Wat wil ik doen?
- Wat moet gebeuren?
- Wat heb ik nu nodig?
- Wat is voor mij nu van waarde?
- Hoe zal het laatste stuk gaan?
- Waarop mag ik hopen?
- Hoe wil ik afscheid nemen?

## **Sterven is eenmalig en bijzonder !**

## Sterven, de levensbalans en geestelijke begeleiding

Geestelijke begeleiding richt zich op de behoefte die je nu hebt, het leven dat je tot nu toe hebt geleid, wie je bent en hoe je als mens groeit. Elk nieuw moment kan voor jou een nieuwe balans met zich meebrengen. Iedereen die om je heen staat, jouw naasten en de professionals, heeft desgewenst hieraan deel. Goede gezamenlijkheid is een belangrijk deel van sterven.

De voorbereiding van het afscheid (de uitvaart) kan desgewenst onderdeel van de begeleiding zijn.

## Afscheid en uitvaart

Bij een goede uitvaart komt iedereen tot zijn recht.

Misschien was het overlijden al lang aangekondigd, misschien kwam het onverwacht. Het kan zijn dat al voor de dood over veel zaken is gesproken. Maar mogelijk moet nu veel besproken worden.

De tijd tussen overlijden en het afscheidsritueel (de uitvaart) is een buitengewone tijd. Niets is meer, wat het was: het alledaagse levensritme komt voor even op een zijspoor.

## **Na het overlijden:**

- bezoek en gesprek na het overlijden.
- vormgeven van de rouwkaart of een andere kaart,
- keuze voor teksten en gedichten,
- keuze voor muziek en beeldende kunst,
- keuze voor rituelen,
- samenstellen van een programma of liturgie,
- schrijven van een (beknpte) gedenkttekst,

## **Afscheid:**

- voorgaan bij het afscheidsritueel (uitvaart),
- ondersteuning bij voorgaan van naasten,
- desgewenst het betrekken van een andere voorganger,
- begeleiding bij verdere keuzes die voor het afscheid gemaakt moeten worden.

**Nazorg:**

- begeleiding en gesprekken bij rouw,
- schrijven van een (uitgebreid) levensverhaal.

**Wie ?**

Ik ben, opgeleid als theoloog, vrij gevestigd en onafhankelijk geestelijk begeleider, voorganger en ritueelbegeleider. Sinds vele jaren begeleid ik mensen rondom het overlijden: diegene die stervende is, de naasten en andere betrokkenen. Ik heb mensen met verschillende culturele achtergronden, religies, leef- en denkwijzen en van alle leeftijden rond het sterven begeleid.

Afscheid en ritueel staan in het teken van de persoonlijke wens van de betrokken mensen.

Mijn begeleiding is maatwerk in overleg met de betrokkenen.



Amanda Lang