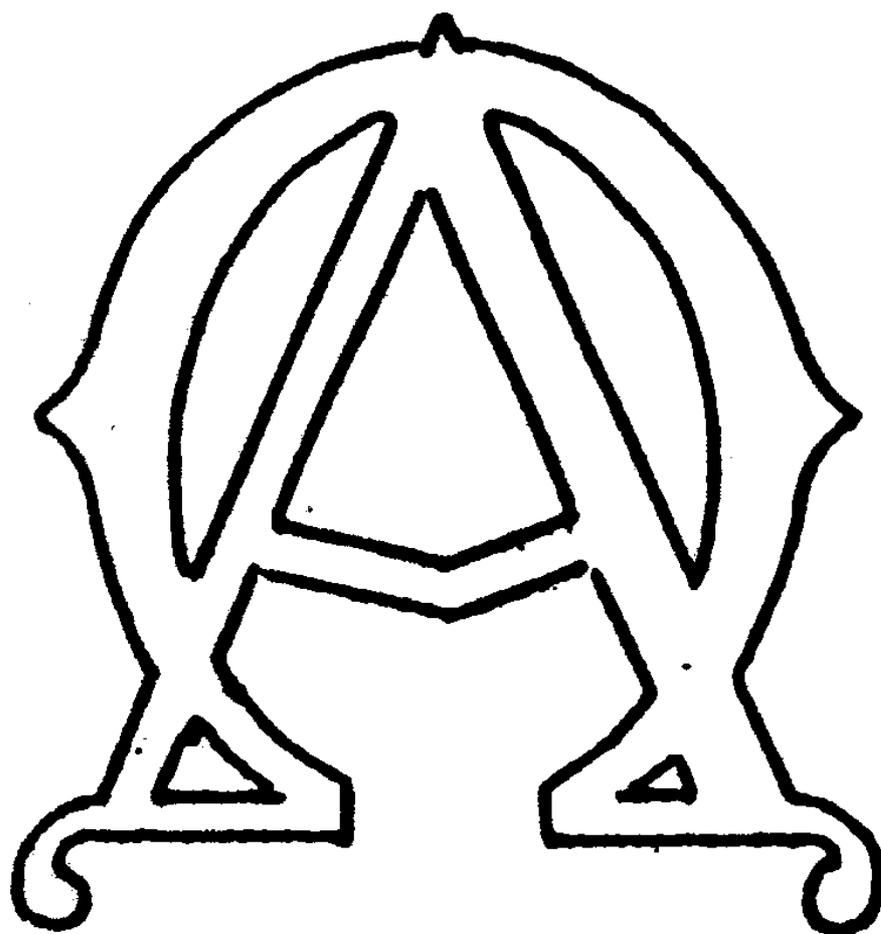
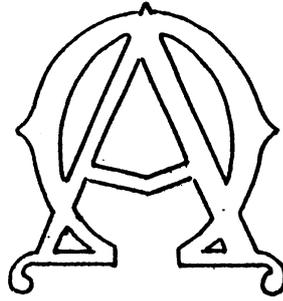


Als de dood in ons midden komt



Een wegwijzer rond uitvaart en rouw

Als de dood in ons midden komt



Een wegwijzer rond uitvaart en rouw

Toelichting bij het symbool op het voorblad:

De alfa A en omega Ω zijn de eerste en laatste letter van het Griekse alfabet.

Deze tekens symboliseren God als het begin en einde van alle dingen.

Colofon

Dit boekje is samengesteld door de Liturgische Werkgroep van de Protestantse Gemeente Hengelo Gld.

maart 2008 - 2^e herziene uitgave

Overname alleen met bronvermelding

Inhoud

Afscheid	4
Inleiding	5
Vorbereiding op de dood	7
De wensen van de overledene	11
Wat te doen na het overlijden	13
Vorbereiding van de dienst met de predikant	21
Gedenken op andere momenten	25
Steun na het overlijden	25
Kinderen en de dood	27
Jongeren en rouw	30
Tenslotte	31
<i>Bijlagen ter oriëntatie</i>	
Voorbeeld van een liturgie voor een dienst	33
Liederen	33
Achtergrondinformatie	33
Nuttige telefoonnummers	33
Samenvatting van de aandachtspunten uit dit boekje	34
Ruimte voor persoonlijke aantekeningen	35

Afscheid

De laatste keer is het
Onwezenlijk
De laatste keer dat je bij ons ... nee
Onherroepelijk
De laatste keer bij ons
Onbegrijpelijk
Hoe kan dit
Dit kan niet waar zijn

Ik wil je hier houden
Je aanraken
Zacht in je oor fluisteren
Toe blijf nog - even - voor één keer
Net als toen
Maar toen is voorbij
En vorige week is voorbij
Jij bent voorbij

En toch blijf je
Onherroepelijk
Toch ben je er nog
Ik raak je niet meer kwijt
Nooit
Onbegrijpelijk
Dat dit waar kan zijn
Jij

Dolf Janson

Inleiding

Dit is een boekje dat u als wegwijzer kunt gebruiken bij het voorbereiden van de uitvaart en de kerkdienst, als één van uw naasten is overleden of om uw eigen wensen kenbaar te maken.

Waarom dit boekje?

Wanneer u wordt geconfronteerd met de dood van één van uw gezins- of familieleden, is het niet eenvoudig goed doordachte besluiten te nemen. Uw hoofd staat er niet naar om na te denken over de wijze waarop de uitvaart en de kerkdienst verzorgd kunnen worden. Toch moeten u en andere familieleden daarover beslissingen nemen. Nog lange tijd daarna kunt u zich afvragen of u die uitvaart goed, waardig en in de geest van de overledene heeft vorm gegeven. Het komt immers nog vaak voor

dat de nabestaanden niet op deze taak zijn voorbereid.

Wanneer breng je zoiets ter sprake?

Met iemand die ernstig ziek is, praat je vaak niet zo gemakkelijk over de dood, je wilt juist het leven vast houden. Die zieke zelf vindt dat vaak even moeilijk en laat daardoor dikwijls beslissingen liever over aan degenen die achterblijven. Maar als we allemaal nog gezond zijn, staan we daar ook liever niet bij stil. We hebben er moeite mee om vragen rondom overlijden bespreekbaar te maken als die nog niet aan de orde zijn. Hierover praten is ook niet zo gemakkelijk, maar het zou eigenlijk wel moeten. Dat merk je als het niet meer kan...

Probeer daarom zo veel mogelijk met de naasten

hierover te spreken als er nog geen sprake is van ziekte of overlijden. Dit is ook belangrijk gebleken voor de verwerking van het verlies .

Dit boekje wil helpen bij het doordenken en bespreken van de mogelijkheden om de dagen voor de uitvaart, de uitvaart zelf en de kerkdienst vorm te geven.

In Hengelo bestaat bij de begrafenis en de kerkdienst al een gegroeide traditie. Voor velen is deze vorm heel zinvol. Misschien wilt u toch een andere vorm of inhoud. Er zijn veel mogelijkheden een eigen invulling aan de gang van zaken bij een begrafenis of crematie en de kerkdienst te geven.

In het omgaan met sterven, begraven of cremeren en het verwerken van verdriet verschillen we allen van elkaar. Daarom is het goed dat er ruimte is om hieraan een eigen vorm te geven.

Dit boekje biedt een mogelijkheid om met elkaar over dit thema te praten, met respect voor ieders gevoelens, gedachten en wensen. En liefst op een moment dat u er nog alle tijd en aandacht aan kunt geven.

Vorbereiding op de dood

Soms is er geen gelegenheid om je (samen) voor te bereiden op de dood. Het is er dan eigenlijk nooit van gekomen. Er was geen aanleiding toe, of je stelt steeds maar weer uit: dat komt nog wel een keer...

Soms ook verslechterde de gezondheidstoestand van de zieke sneller dan men had verwacht. De dood slaat dan onverwacht toe.

In andere gevallen weet men al langere tijd, dat het einde van iemands leven nadert.

Het is zwaar, om dat te accepteren. Gevoelens van ontkenning, woede, verzet, verdriet, onmacht en moedeloosheid kunnen zowel bij de zieke, als bij de nabestaanden leven. Het kan goed en bevrijdend zijn om die gevoelens te laten merken en ze met elkaar te delen.

Soms wil men de ander

'sparen' voor het verdriet. Dan ziet men over het hoofd, dat wanneer ieder apart lijdt, de last vaak zwaarder is dan wanneer het verdriet samen gedeeld kan worden.

Elkaar willen sparen kan juist ook veel onzekerheid geven. In een gezamenlijk beleefd verdriet kan men elkaar troosten en moed geven. Dat kan helaas niet iedereen opbrengen. Dat zullen we dan met respect voor die ander moeten accepteren.

Soms komt het voor dat een zieke eerder een 'buitenstaander' dan een eigen gezins- of familielid zoekt om over de ziekte of de dood te praten. Familieleden vinden dat nog weleens moeilijk. Toch is het ook dan belangrijk dat er in elk geval een vertrouwens-

persoon is. Zo'n vertrouwenspersoon kan dan voorafgaande aan de begrafenis aan de familie vertellen welke wensen de overledene kenbaar heeft gemaakt en/of na de begrafenis de familie steun geven.

Praten over de dood is ook spreken over het leven: wat jou hier en nu beweegt en inspireert heeft alles te maken met jouw gevoelens rondom sterven en dood.

Een aanleiding voor een gesprek daarover is vaak het overlijden van iemand uit de familie- of vriendenkring. ("Zo zou ik het ook willen!", "Dat is een mooi lied.", of juist "Als ik begraven word, moeten ze dát niet doen!") Probeer dan dóór te vragen welke gedachten of emoties achter

die opmerking zitten of kom er later nog eens op terug.

Ook als u jong en gezond bent of als u wat ouder bent en zich vitaal voelt, is het goed, als uw partner, familielid of iemand anders die u deze zaken wilt toevertrouwen, op de hoogte is van uw persoonlijke wensen over uw toekomstige uitvaart. Als anderen, uw allernaasten, onverhoopt afscheid van u moeten nemen, is er natuurlijk ook ruimte voor hun beleving en wensen. Zo zoek je samen naar een goed evenwicht. Sommige uitvaartverzekeraars hebben voor het noteren van wensen een zogeheten *Scenarium* beschikbaar, een checklijst met invulmogelijkheden. U kunt natuurlijk ook op eigen manier uw wensen

schriftelijk vastleggen. Bewaar deze notities bij uw uitvaartpolis en andere belangrijke papieren zoals een trouwboekje en uw donorcodicil. Spreek met uw nabestaanden af, waar zij die documenten kunnen vinden. Als u er na verloop tijd anders over gaat denken, dan kunt u gewoon die tekst weer aanpassen.

Denk bij het schriftelijk vastleggen aan zaken als: begraven of cremieren, invulling van de dienst (liederen, muziek, teksten, symbolen, kleuren) locatie van uitvaart, adressen van genodigden, enzovoorts. Wij verwijzen hiervoor ook naar de *bijlagen ter oriëntatie* achterin dit boekje.

Het kan ook goed zijn om er hulp bij te vragen. De predikanten en ouderlingen

hebben vaker te maken gehad met verdriet en vragen rondom de dood. Zij horen niet tot de familie- of vriendenkring en kunnen meer afstand nemen. Soms blijkt het gewoon gemakkelijker praten met iemand die er minder direct persoonlijk bij betrokken is.

Veel ouderen worden regelmatig met verlies en afscheid geconfronteerd. Om hen heen vallen steeds meer mensen weg. De kring van oude vrienden en bekenden om hen heen wordt klein.

Het is goed om ook daarover, en over het gevoel dat dit geeft, eens met iemand te kunnen spreken.

Uw wijkpredikant is beschikbaar voor al dit soort gesprekken.

Ook kunt u met haar bespreken wat uw wensen (en eventueel die van uw familie) zijn voorafgaand aan en na uw overlijden.

Voor wie op zijn of haar sterfbed ligt, kan er een *afscheidsrITueel* worden gehouden. Zo'n 'ritueel' kan bestaan uit: gebed, Bijbel-lezing, een lied, maar ook symbolen als het aansteken van een (of meer) (doop)-kaars(en), zegening, het houden van het avondmaal rondom het bed.

Een dergelijk, eventueel samen met familieleden beleefd afscheidsrITueel, kan veel rust en acceptatie geven. Ook als u (of uw familielid) niet of nauwelijks meer aanspreekbaar bent (is), kan een afscheidsrITueel toch zinvol zijn. De sfeer van rust, acceptatie, vergeving, afscheid, komt vaak nog over bij iemand die al niet meer bij kennis lijkt te zijn.

De wensen van de overledene

Extra aanleiding om als allernaasten op de hoogte te zijn van wensen over een uitvaart is er, wanneer partners behoren tot verschillende geloofsgemeenschappen of kerken. In bijvoorbeeld de Rooms-katholieke en de Protestantse traditie zijn, naast de vele overeenkomsten, ook verschillen rondom een uitvaart herkenbaar.

Ook wanneer één van de partners niet-kerkelijk, niet-gelovig of gelovige binnen een andere godsdienst is, zul je met elkaar in gesprek moeten om recht te doen aan ieders gevoelens en wensen. Wellicht houd je daarbij ook rekening met de families die bij je horen. Zij komen, vanuit verschillende tradities, dan immers samen op een gevoelig moment.

De ervaring leert, dat rituelen rond bijvoorbeeld rouw en trouw zeer verbindend kunnen werken.

Er is in onze tijd rond een uitvaart veel mogelijk met elementen uit diverse tradities.

In Hengelo zijn goede interkerkelijke contacten tussen de plaatselijke kerken en voorgangers, rekening houdend met de huidige stand van zaken in de oecumene, bijvoorbeeld inzake de eucharistie.

Voor partners, ouders en kinderen is dikwijls de plaats van begraven – in een gezamenlijk graf bijvoorbeeld – een belangrijke kwestie.

Bijvoorbeeld: één der partners is Rooms-katholiek en wil graag in het familie-

graf op de Katholieke begraafplaats ter aarde besteld worden. De protestantse partner kan indien gewenst bij hem of haar een plaats krijgen.

Daarnaast is er dan ook nog de keuze van het (kerk-) gebouw mogelijk, voor een dienst voorafgaand aan de begrafenis of crematie.

Informeel bij uw pastor of predikant of iemand van het humanistisch verbond, naar de mogelijkheden rondom uitvaart en afscheidsdienst. Het oecumenisch gesprek thuis en met anderen zal zeker gaande moeten blijven, ook ten aanzien van sterven, uitvaart en rouwrituelen.

Voor hen die samenkomen uit verschillende tradities is het wellicht één van de vele zaken waar-op je elkaar kunt bevragen en verrijken. Juist omdat niets vanzelf spreekt!

Achteraf blijkt het vaak voor de achterblijvende familie een steun te zijn geweest, als de overledene bepaalde wensen heeft kenbaar gemaakt voor de begrafenis of crematie. Vanzelfsprekend wordt uitgegaan van die wensen. Overigens moeten ook de ideeën en voorkeuren van de naasten hierbij betrokken worden. Zij moeten immers met de herinnering aan deze dag voortleven.

Een zorgvuldig voorbereide en intens beleefde dienst ten afscheid kan een bron van troost zijn.

Wat te doen na het overlijden?

Direct na het overlijden

Neem direct na het overlijden van uw gezinslid de tijd voor uzelf om samen met uw familie stil te staan bij dit overlijden.

Zo'n bezinningsmoment is nodig om even tot uzelf te komen. Daarna is er meestal een hele tijd weinig gelegenheid meer voor bezinning en om het verdriet toe te laten en te delen.

Er moeten anderen worden gebeld en allerlei zaken moeten worden geregeld. Na een overlijden thuis moet de huisarts worden gebeld, die officieel moet vaststellen, dat 'de dood is ingetreden'. Wanneer naaste familieleden niet aanwezig zijn, moeten zij van het overlijden op de hoogte worden gesteld.

Daarna wordt een uitvaartverzorger naar keuze gebeld. Hij of zij zal spoedig langs komen en de meest noodzakelijke dingen alvast met u regelen. In overleg met de nabestaanden belt hij/zij de wijkpredikant en overlegt over een mogelijke dag en tijdstip van begraven of cremeren.

Soms wordt ook afgesproken wanneer de predikant met de naaste familie de dienst zal voorbereiden. Meestal neemt de predikant daarna zelf contact op om afspraken te maken.

Aandachtspunten voor de gesprekken met de begrafenisondernemer en de predikant:

Het verzorgen van de overledene

Wanneer de naaste familie de uitvaartverzorger wil assisteren of zelf de opbarring van de overledene wil verzorgen, kan dit met hem of haar of met de verpleging van het ziekenhuis besproken worden.

Opbaren thuis of in de aula van 'Ons Huis'

Wanneer de familie er de voorkeur aan geeft om de overledene thuis op te baren, dan kan dat. De begrafenisondernemer zorgt dan voor technische voorzieningen, zoals koeling. Juist voor de verwerking van dit verlies kan het goed

zijn de overledene thuis in de eigen omgeving te hebben.

Het kan door de familieleden echter ook als een last worden ervaren de overledene zoveel dagen in de eigen woonomgeving te hebben.

Een tussenmogelijkheid is om de overledene niet direct naar het rouwcentrum te laten brengen, maar eerst nog een dag thuis te laten.

Wanneer de overledene thuis is opgebaard zal op de dag van de begrafenis of crematie de overledene uit huis worden gedragen. Dit is een emotioneel moment. Dit huis is de plaats waar lief en leed is gedeeld. Waar men soms het gehele leven heeft gewoond en gewerkt. De predikant en/of de ouderling kan dan aanwezig zijn om enkele woorden te

spreken en te bidden. Het is goed om zo samen letterlijk stil te staan bij dit moment.

Het adressenbestand

Het blijkt verstandig om er tijdig voor te zorgen dat er een boekje of lijst met adressen klaar ligt. Deze lijst moet kloppen, zodat al degenen die bericht van overlijden moeten krijgen bekend zijn. Vergeet daarom niet om wijzigingen in namen en adressen van familie en bekenden ook in die lijst bij te houden. Belangrijk is ook wie mogelijk al overleden zijn door te strepen, of te vervangen door de naam van de overgebleven partner.

Wie specifieke wensen heeft voor de vormgeving van de opbaring, de kerkdienst en de teraardebestelling of crematieplechtigheid moet

ervoor zorgen dat predikant en begrafenisondernemer hiervan op de hoogte zijn. Zij zullen trachten deze wensen te realiseren.

Begraven of cremeren?

De keuze voor begraven of cremeren is heel persoonlijk. Sommigen geven de voorkeur aan cremeren boven begraven. Anderen kiezen juist voor begraven. Voor de verwerking van het verlies kan voor sommigen een graf belangrijk zijn. Het wordt dan een bezinningsplaats en een heel persoonlijke plek voor de rouwverwerking. Ook de verzorging van het graf kan daaraan bijdragen.

Bij crematie kan om diezelfde reden de urn in een muur worden geplaatst.

De predikanten zijn bereid met u van gedachten te

wisselen over deze afwe-
ging, voordat u zelf een
keuze maakt.

De crematieplechtigheid zal
doorgaans in de aula van het
crematorium plaats vinden.
Ook is het mogelijk om de
dienst in de kerk te houden
en van daaruit naar het
crematorium te gaan .

*Vaststellen van dag en tijd-
stip van de begrafenis of
crematie.*

De dag en de tijden van de
kerkdienst en uitvaart
moeten in overleg worden
vastgesteld.

Zeker bij het plotseling
overlijden van een naaste
bent u hieraan meestal nog
niet toe op het moment dat
dit allemaal moet worden
geregeld. U kunt dan gerust
de begrafenisondernemer
vragen om u even rust te
geven.

Doorgaans wordt de
overledene vijf dagen na het
heengaan begraven, maar
hiervan kan afgeweken
worden.

*Het opstellen van de tekst
voor de rouwbrief (en een
advertentie).*

Wees kritisch op de inhoud
van de tekst. Bekijk of de
tekst ook taalkundig klopt.
Houd de begintekst kort en
bondig, maar wel met een
persoonlijk karakter.

Bij het samenstellen van de
rouwbrief kunt u letten op
de volgende zaken:

- een persoonlijke tekst in de
aanhef
- informatie over: de ziekte,
de leeftijd, geboortedatum-
en plaats, de geloofsover-
tuiging
- opnemen van Bijbel-
teksten, een spreuk of
gedicht
- vermelding van

- doopnamen, functies,
wetenschappelijke titels en
onderscheidingen
- wie deze brief verstuurt
 - vermelding van het
correspondentieadres
 - datum en tijdstip van de
condoleance, de uitvaart-
dienst en teraardebestelling
of crematie
 - of er bezoek aan huis of
bloemen op prijs gesteld
worden.

Begraven of cremeren in kleine kring.

Sommige mensen hebben
voor hun overlijden te
kennen gegeven, dat ze
graag in kleine kring door
hun naaste familie begraven
of gecremeerd willen
worden.

Toch zijn er dikwijls men-
sen die niet tot de naaste
familie gerekend worden
zoals burens, kennissen,
collega's, die toch graag

afscheid willen nemen van
de overledene. Het is aan te
bevelen om hiermee reke-
ning te houden.

Dat kan door de begrafenis
of crematie in kleine kring
te laten plaats vinden en
andere belangstellenden uit
te nodigen voor de uitvaart-
plechtigheid voorafgaande
aan of na de begrafenis of
crematie.

Een condoleance vooraf- gaande aan de begrafenis of crematie.

Wanneer het de naaste
familie te zwaar valt om
twee dagen achter elkaar
condoleances in ontvangst
te nemen, kunnen belang-
stellenden voorafgaande aan
de begrafenis of crematie
afscheid nemen van de
overledene, zonder dat de
familie aanwezig is. Men
kan dan een register tekenen
(schriftelijke condoleance).

Na de kerkdienst naar het crematorium.

De mogelijkheid bestaat om in het crematorium een afronding van de dienst te houden, die veel overeenkomst heeft met de teraardebestelling op de begraafplaats. Dit kan bijvoorbeeld door de aanwezigen in het crematorium in een kring om de kist heen te laten staan.

Begeleidende muziek in het Crematorium.

Overleg met de begrafenisondernemer en de predikant of passende muziek voorafgaande aan de plechtigheid en tijdens de dienst wel of niet gewenst is. Er is een keuzelijst beschikbaar en ook eigen cassettebandjes en cd-roms kunnen gebruikt worden. In Ons Huis is deze mogelijkheid ook aanwezig.

De dragers

Behalve medewerkers van de begrafenisonderneming of de buurtbewoners kunnen ook familieleden, vrienden of naaste kennissen de kist de kerk in en uit en naar de begraafplaats dragen.

Het laten dalen van de kist

De familie beslist of de kist blijft staan of in het graf wordt neergelaten. Een begrafenis is eigenlijk pas voltooid, als de overledene in de groeve op de laatste rustplaats ligt. Natuurlijk is het zien zakken van de kist ingrijpend, maar daarmee zijn de aanwezigen bij de overledene tot op het allerlaatste moment van diens aardse bestaan.

Schepje zand of bloemen op de kist.

Op de begraafplaats kunnen de aanwezigen een schepje

zand op de kist werpen. Ook kan bij dit laatste afscheid een bloem in het graf worden geworpen.

De kist in het crematorium.

Bij een crematie kan de kist blijven staan, maar deze kan ook langzaam bij de aanwezigen vandaan gaan. De kist kan ook aan het gezicht onttrokken worden. Dit is mede afhankelijk van de mogelijkheden in het crematorium.

Het dankwoord door of namens de familie

Eén van de familieleden of de uitvaartleider spreekt aan het eind van de plechtigheid een dankwoord namens de familie. Ook kan aan het begin van de dienst een begroeting en dankwoord door een familielid gesproken worden.

Een andere mogelijkheid is, dat de familie na afloop een geschreven dankwoord aanreikt ('bidprentje') Een dankwoord dat door de uitvaartleider gesproken wordt, is net zo welgemeend als de woorden van een familielid. Dit voorkomt voor de familie extra spanning.

Afscheid bij het graf.

Sommigen kiezen ervoor dat bij het verlaten van de begraafplaats de naaste familieleden en kennissen wachten totdat de overige aanwezigen de rustplaats hebben verlaten. Er wordt dan in intieme kring als laatsten afscheid genomen. Een mogelijkheid is ook dat na de dienst in de kerk alleen de naaste familie naar de begraafplaats of het crematorium gaat om zich eventueel daarna weer te

voegen bij de belangstellenden.

Sprekers.

In overleg met de predikant of uitvaartleider kunnen anderen in de kerk, het crematorium of op de begraafplaats het woord voeren. De voorkeur gaat daarbij uit naar het begin van de dienst.

Het luiden van de klokken en afkondigingen in de kerk.

In Hengelo Gld. is het de gewoonte dat op dezelfde dag of de dag na het overlijden, door de burgerlijke gemeente de klokken worden geluid. Als de familie dat wenst laat zij dit aan de uitvaartleider weten. Deze neemt dan contact op met het gemeentehuis. Hieraan zijn wel kosten verbonden.

Het overlijden van een lid van onze kerkelijke gemeente wordt zondags in de eredienst afgekondigd. Daarbij gaan de aanwezigen staan. Op deze wijze is de kerkelijke gemeente in woorden en gedachten bij de overledene en de naaste familie.

Opname van de dienst.

Van de dienst kan een opname op een cassettebandje worden gemaakt, zodat direct betrokkenen deze dienst nogmaals kunnen beluisteren. Dit kan belangrijk zijn voor de verwerking van het rouwproces.

U kunt deze wens laten weten aan de predikant of de begrafenisondernemer.

Vorbereiding van de dienst met de predikant

Voorganger.

Indien kerkelijke betrokkenheid bij de uitvaart gewenst is, wordt op de dag van het overlijden ook de predikant hiervan in kennis gesteld. Deze zal, indien mogelijk, nog op dezelfde dag een eerste bezoek brengen aan het sterfhuis.

De dienst zelf wordt dan nog niet voorbereid. Dat gebeurt later, op een onderling af te spreken moment.

U moet hiervoor zeker anderhalf tot twee uur uittrekken en het is prettig als er ondertussen geen bezoek komt. Laat iemand anders de binnenkomende telefoontjes beantwoorden. Bij dit voorbereidingsgesprek kunnen (indien van toepassing) naast de eigen partner ook alle kinderen en hun partners, (wat oudere)

kleinkinderen en andere naaste familieleden aanwezig zijn. Betrek er gerust meerdere personen bij.

Welke voorganger de dienst leidt, hangt af van de wijk waarin de overledene woonde op het moment van sterven. Bewoners van een verpleeg- of verzorgingshuis vallen onder de wijk *waar zij het laatst zelfstandig hebben gewoond* (in Hengelo e.o.).

Als deze voorganger verhinderd is door vakantie, ziekte, of een andere reden, zal de collega-predikant gevraagd worden. Mocht deze ook niet in de gelegenheid zijn de dienst te leiden, dan zal in overleg met de nabestaanden gezorgd worden voor een vervanger. Hierover zijn afspraken met omliggende gemeenten.

Locatie.

Een keus die u al op de dag van het overlijden moet maken, is of de dienst in de kerk of in *Ons Huis* gehouden zal worden.

Waar de dienst wordt gehouden kunt u bepalen in overleg met de predikant. Er zijn verschillende redenen denkbaar om voor 'Ons Huis' te kiezen: men voelt zich niet zo betrokken bij de kerk, de andere partner is ook vanuit 'Ons Huis' begraven, of men is dat nou eenmaal zo gewend.

De laatste jaren worden steeds meer uitvaartdiensten in de kerk gehouden. Wij bevelen een uitvaart in de kerk aan. In onze gemeente komen mensen op allerlei belangrijke momenten van hun leven naar de kerk, ook als zij zich verder niet zo bij de kerk betrokken voelen: zij worden er gedoopt, zij

doen er belijdenis, zij trouwen in de kerk, zij laten er hun kinderen weer dopen. De kerk wil ook voor het laatste, niet minder belangrijke moment een geestelijk dak boven het hoofd bieden.

Bij de invulling van de dienst zijn er wel verschillen tussen de kerk en *Ons Huis*. In de kerk is er gelegenheid tot samen zingen met ondersteuning van het orgel. In *Ons Huis* gebeurt dit doorgaans niet. Wel is er muziek van cd's.

De voorganger draagt in de kerk wel de liturgische kleding (toga), maar in *Ons Huis* niet.

Als u liever een wat kleinere, intieme ruimte hebt voor de dienst, is het kerkje aan de Banninkstraat een mogelijkheid.

Voor een uitvaart in kleine kring is het ook mogelijk om vanuit de eigen woning begraven of gecremeerd te worden.

Karakter van de dienst.

De kerkdienst kan een heel verschillend karakter hebben: dat blijkt al uit de diverse benamingen die er in omloop zijn: *rouwdienst*, *herdenkingsdienst*, *gedachtenisdienst*, *dienst van woord en gebed*, of *dankdienst voor het leven*. Die verschillende benamingen geven verschillende accenten van de dienst aan. Het is aan u om te bepalen welke dienst bij u past. Als u bewust kiest voor één van de benamingen, is het goed om die ook zo op de rouwkaart en in de advertentie te gebruiken. Het maakt voor zo'n dienst niet uit of die wordt gevolgd

door een begrafenis of een crematie. Net als op de begraafplaats kan de dienst in het crematorium dan kort gehouden worden.

Bij de afscheidsdienst vervullen de nabestaanden een belangrijke rol. Zij moeten afscheid nemen en zij bepalen samen met de voorganger wat er in de dienst gebeurt. Zo mogelijk geven zij aan welke Bijbelgedeeltes er worden gelezen, welke liederen worden gezongen en of er eventueel symbolen en/of herinneringen worden gebruikt en hoe die een plaats krijgen in de dienst. De voorganger is daarbij behulpzaam, reikt mogelijkheden aan en helpt om het afscheid af te stemmen op de wensen en de verlangens van de nabestaanden en van de overledene, als deze dit van

tevoren kenbaar heeft gemaakt.

Ook is het mogelijk om in de dienst het avondmaal te vieren.

Familieleden kunnen ervoor kiezen om zelf onderdelen van de dienst te verzorgen, bijvoorbeeld het samenstellen en uitspreken van een 'in memoriam', het voorlezen van gedichten of teksten, het uitspreken van gebeden, het binnen- en uitdragen van de overledene, het aansteken van kaarsen of het leggen van bloemen of tekeningen op de kist.

Denk niet te snel dat u dat niet kunt. Vele mensen ervaren op het moment van spreken een ongeken- de kracht. De voorganger zal altijd de afspraak maken, dat hij of zij het overneemt

als het spreken iemand te veel wordt.

In dagen van rouw geeft liturgie vorm en woorden aan verdriet dat nog vormloos en onuitspreekbaar is.

Taak van de ouderling

De ouderling is tijdens de verschillende diensten aanwezig als vertegenwoordiger van onze geloofsgemeenschap. Hij/zij maakt dat zichtbaar met een handdruk aan de voorganger, aan het begin en einde van de dienst. Voorafgaand aan de dienst spreekt de ouderling een 'consistoriegebed' uit in aanwezigheid van de familie en de voorganger.

Gedenken op andere momenten.

Is iemand gecremeerd dan kan op verzoek van de familie de predikant aanwezig zijn als de as wordt overhandigd aan de familie. Deze kan ook aanwezig zijn bij de het plaatsen van de urn in de gedenkmuur of bij het verstrooien van het as.

Nog een liturgisch moment, later in het jaar, is de herdenking van de overledene in de gemeente tijdens de kerkdienst op de laatste zondag van het kerkelijk jaar (eind november). In deze dienst worden alle namen genoemd van hen, die in het afgelopen kerkelijk jaar (ongeveer december t/m november) zijn gestorven. De naaste familie ontvangt een persoonlijke uitnodiging voor deze dienst.

Steun na het overlijden

Bij het overlijden van iemand worden veel hartelijke, meelevende en welgemeende woorden gesproken en geschreven en vaak worden spontane beloften gedaan. Mensen zijn dan geraakt en vol medelijden en beloven in zo'n stemming soms meer dan ze waar kunnen maken. De werkelijkheid is vaak dat wanneer vóór die tijd al niet een relatie van vertrouwen en vriendschap bestond, deze doorgaans ook na die tijd niet automatisch opbloeit. Integendeel zelfs, door een sterfgeval verdwijnen soms mensen uit de gezichtskring die u tot dan toe tot uw vrienden meende te kunnen rekenen. Dat is een bittere ervaring die veel mensen door zo'n periode van rouw opdoen.

Anderzijds is het zo, dat rond een crisis in een mensenleven pas duidelijke wordt wie men werkelijk tot de echte vrienden mag rekenen, wie de mensen zijn die met u door dik en dun gaan.

Omgekeerd kan iemand die rouwt het voor zichzelf en anderen vaak ook moeilijk maken. Door (vaak onuitgesproken) hoge en onrealistische verwachtingen te hebben naar mensen in de omgeving, waaraan deze niet kunnen voldoen, doen zij het nooit goed. Dat is voor beide partijen frustrerend.

Over deze onderwerpen is een goed gesprek vaak erg zinvol. Van de kerk mag u in elk geval verwachten dat predikant en (wijk)ouderling bereid zijn om gesprekspartner en luisterend oor te zijn wanneer u daarom vraagt. Wat het contact met de predikant en kerkenraad van de Protestantse Gemeente Hengelo betreft: in de dagen of weken na de uitvaart neemt de predikant contact op met de nabestaanden. Indien de naastbetrokkenen er prijs op stellen ontmoeten zij de predikant (of een ander kerkenraadslid) één of meerdere keren om te spreken over de ervaringen van en sedert de uitvaart.

Kinderen en de dood

Kinderen en rouw.

Is de dood voor volwassenen al een ingrijpende gebeurtenis, voor kinderen kan dit nog sterker gelden. Volwassenen kunnen gevoelens ordenen, situaties begrijpen en relativeren. Voor kinderen is dit moeilijker, het ene moment zijn ze helemaal in beslag genomen door hun emoties, op het volgende ogenblik gaan ze zonder moeite over tot de orde van de dag. Ze kunnen heel goed en zuiver hun emoties onder woorden brengen, maar kunnen ook probleemloos overgaan tot dagelijkse spelactiviteiten.

Reacties van kinderen op het overlijden van een geliefde en mogelijkheden om hen te helpen bij de verwerking van de dood.

Kinderen kunnen heel verschillend reageren als

een naast familielid, een goede kennis of een vriendje is overleden. De verschillende uitingsvormen zullen niet allemaal even heftig zijn en zich door elkaar laten zien. Kinderen verschillen daarin van elkaar. Daardoor hebben ze verschillende behoefte aan ondersteuning.

Huilen.

Het is belangrijk, dat kinderen de gelegenheid krijgen hun emoties te tonen, mogen huilen of boos zijn. Ze kunnen getroost worden doordat ook ouders, broertjes, zusjes hun eigen verdriet laten blijken. Ouders kunnen gerust hun verdriet en boosheid laten zien en zaken noemen waarin zij zelf troost vinden.

Vragen

Kinderen kunnen reageren met vragen stellen over de

dood, over de begrafenis of over wat er na de dood is. Van de volwassenen in hun omgeving wordt in zo'n situatie veel gevraagd, omdat ze zelf in verwarring of vol emoties zijn. Voor kinderen zijn serieuze antwoorden op deze vragen van wezenlijk belang.

Negeren.

Sommige kinderen reageren door de dood te negeren en over te gaan tot de orde van de dag. Door erover te praten of voorwerpen neer te leggen die herinneren aan de overledene, begint het kind er soms zelf over. U kunt als zich een gelegenheid voordoet ook zelf initiatief nemen, maar forceer niets. Zoek wel hulp als dit te lang duurt.

Uitspelen.

Soms willen kinderen niet

praten, maar aan hun spel is te merken, dat ze het bericht van de dood wel meegekregen hebben. Dit geldt met name voor jonge kinderen. Ze kunnen dan de hele situatie uitspelen. Ook dit helpt hen om hun ervaringen te ordenen en een plaats te geven. Neem hun spel vooral serieus.

Erbij betrekken.

Het is goed om kinderen (vanaf een jaar of drie) te betrekken bij de dood. Laat ze deelnemen aan de rouwdienst, geef ze een taak, laat ze bloemen dragen, en neem ze mee naar de begraafplaats.

Als de ouder(s) dit zelf niet goed kunnen op-brengen, is er misschien iemand die het kind goed kent, die het kind onder zijn of haar hoede kan nemen.

Een gedeelde ervaring geeft

later weer mogelijkheden tot gesprek.

Tekenen.

Het kind kan zich ook uiten door het maken van een tekening. Kinderen kunnen gestimuleerd worden tot het maken van tekeningen voor de overledene. Deze kunnen in de kist geplaatst worden of tijdens de rouwbijeenkomst op de kist worden gelegd.

Plaats geven aan

Herinneringen.

Kinderen bewaren graag allerlei dingen. Met de kinderen kunnen dingen bedacht worden die herinneren aan de overledene. Laat het kind (al dan niet samen met broertje of zusje) deze dingen op een herinneringstafeltje leggen of in een mooi versierde herinneringsdoos doen. Geef die

een mooie en plek in de kamer. Daarbij kan een kaars als teken van het licht van Pasen worden neergezet.

Een ander idee is een afscheidsboek Ouders, familie, bekenden, vrienden schrijven daarin hun eigen gevoelens en herinneringen. Ook kunnen de vragen en verhalen van de kinderen erin geschreven worden. Dit boek blijft een herinnering aan de overledene en kan steeds opnieuw aanleiding geven voor een gesprek.

Jongeren en rouw

Het verwerken van het verlies van een dierbare is voor jongeren een extra zware opgave. In de late pubertijd / adolescentie hebben jongeren 'ontwikkelingstaken' te vervullen zoals het aangaan van vriendschappen, groeien in zelfstandigheid en vorming van de identiteit. Deze ontwikkelingstaken kunnen het rouwproces beïnvloeden en deze taken in sommige gevallen zelfs uitstellen. Een volwassene heeft zijn ontwikkelingsproces vrijwel afgerond en kan een soort van 'pauze' nemen om het verlies te verwerken. Jongeren zitten echter midden in een bewogen ontwikkeling en kunnen daarmee niet zomaar stoppen om te rouwen. Het rouwen en het zich ontwikkelen zouden dan tegelijkertijd moeten plaats vinden. Dit is een

zware en ingewikkelde opgave waarbij het rouwen óf de ontwikkeling verward kunnen raken.

Rouw van jongeren wordt vaak over het hoofd gezien. Daar dragen ze zelf ook aan bij. Ze zijn bezig meer zelfstandig te worden, stellen zich dus steeds meer onafhankelijk op en willen daarbij niet 'afwijken'. De rouwende jongere is zich ervan bewust dat hij anders bekeken en anders behandeld wordt en in enige opzichten ook anders is dan de leeftijdsgenoten. Daardoor voelt hij zich in verlegenheid gebracht als zijn verlies en de gevolgen daarvan ter sprake komen. Bovendien wil hij zijn emoties beheersen. Daarom doet hij veel moeite om te voorkomen dat er over het verlies gesproken wordt en

Tenslotte

zal hij het belang en de betekenis van het verlies vaak kleiner maken dan het in werkelijkheid is.

Het is voor een rouwende jongere zeer belangrijk dat hij/zij zijn/haar gevoelens kan uiten. De jongere heeft deze ruimte nodig om tot het verwerken van het verlies te komen. Steun vanuit de omgeving is noodzakelijk, maar van de vrienden heeft die het meeste effect.

Kort hebben we in dit boekje allerlei zaken aangestipt. Er is veel meer te zeggen. Zo mogelijk in een persoonlijk gesprek. Belt u daarom gerust uw (wijk)ouderling of de predikant, wanneer u aan een dergelijk gesprek behoefte hebt. Hier nog een laatste overweging.

Wanneer u 'bij leven en welzijn' al zorg besteedt aan de situatie rond uw overlijden, bewijst u de nabestaanden een geweldige dienst. Zij hebben dan de zekerheid dat ze 'de laatste eer' in uw lijn en naar uw wens kunnen uitvoeren.

We hopen in dit boekje ook duidelijk gemaakt te hebben, dat de kerk en de kerkelijke gemeenschap graag met u meeleeft en u naar vermogen van dienst wil zijn.

Bijlagen ter oriëntatie

*Gemeente-zijn is beslist ook
elkanders lasten dragen en
alles wat ertoe kan bij-
dragen dat in tijden van
verlies en verdriet die last
een beetje lichter wordt.
Als velen de schouders
eronder zetten, is dat van
blijvende waarde voor ons
allemaal.*

Voorbeeld van een liturgie voor een dienst voorafgaand aan de uitvaart

- Orgelspel
- Bemoediging en gebed
- Lied
- (Ruimte voor ritueel, bv. kaarsen aansteken, bloemen, tekeningen op de kist, enzovoort.)
- (*In memoriam*, of lezen van een gedicht, door familielid)
- Lied
- Lezing(en) uit de Bijbel
- Lied
- Overdenking (ook hierin kan de voorganger een *in memoriam* verwerken)
- Orgelspel
- Lied
- Gebeden
- Slotlied
- Zegen

Liederen

Op verzoek kunnen de predikanten liederen en liedbundels aanreiken.

Er zijn er vele mogelijkheden liederen ‘op maat’ uit te zoeken.

Achtergrondinformatie

Op internet zijn zowel informatie als verwijzingen naar boeken over rouw en rouwverwerking te vinden.

Nuttige telefoonnummers

Predikanten:

Ds. Chr. Ferrari: 461794

Ds. A. Blanken: 461224

Uitvaartverzorgers:

Eppink en Ruitkamp
0575-452020

Monuta 0800-0230550

Monuta 0575-552749

Samenvatting van de aandachtspunten uit dit boekje:

- Wilt u tijdens ziekte van u of uw naaste met een predikant of ouderling praten?
- Wilt u een afscheidsritueel rondom het sterfbed?
- Hebt u uw wensen of ideeën rondom de uitvaart bij iemand kenbaar gemaakt?
- Wie moeten er een rouwbrief ontvangen?
- Hoe moet de rouwbrief en/of rouwadvertentie opgesteld zijn?
- Hoe wordt het afscheid nemen georganiseerd?
- Wat zijn de wensen over het opbaren van de overledene?
- Wordt de overledene begraven of gecremeerd?
- Wie dragen de overledene?
- Zal de kist dalen, of, in geval van crematie, aan het gezicht worden onttrokken?
- Vindt er een kerkelijke uitvaartdienst plaats, en zo ja, waar?
- Hoe wilt u deze dienst noemen?
- Wie zorgt er voor het contact met de kerk?
- Zijn er liederen, (Bijbel)-teksten, gedichten en/of symbolen bekend die gebruikt kunnen worden in de uitvaartdienst?
- Wil iemand van de naasten iets lezen of vertellen in de dienst?
- Is er iets dat door de (klein)kinderen gedaan kan worden?
- Wie spreekt een dankwoord uit?

Ruimte voor persoonlijke aantekeningen

