

Gerry Kramer-Hasselaar & Richard Vissinga
(redactie)

**Pastoraat
bij sterven
en rouw**

Handreiking voor
bezoekmedewerkers



Gerry Kramer-Hasselaar & Richard Vissinga
(redactie)

{ Pastoraat bij sterven en rouw }

Handreiking voor
bezoekmedewerkers

Ouderlingen {blad} voor Pastoraat en Gemeenteopbouw

uitgeverij



Pastoraat bij sterven en rouw

Is een uitgave van het Ouderlingenblad en uitgeverij Kok, Utrecht

Ontwerp en opmaak
Garage BNO, Kampen

ISBN 978 94 019 0674 6

E-book ISBN 978 94 019 0675 3

NUR 711

© 2015 Kok, Utrecht

www.ouderlingenblad.nl

Alle rechten voorbehouden. Overname is uitsluitend mogelijk met schriftelijke toestemming van de uitgever:

Uitgeefmaatschappij VBK Media

Postbus 13288

3507 LG Utrecht.

Inhoud

Voorwoord 6

{ Deel I } **Zorg vóór het levenseinde 8**

- Stilstaan bij het einde *Erica Hoebe-de Waard* 9
- De broosheid van het leven *Margriet van der Kooi* 14
- God en het lijden *Gijs Dingemans* 19
- Toosten *Gerry Kramer-Hasselaar* 24
- Oefencasus 29
- Gebeden 32

{ Deel II } **Het leven loslaten 33**

- Mooi geweest? *Annemarieke van der Woude* 34
- Nabij blijven in de laatste dagen *Erica Hoebe-de Waard* 39
- Zelfeuthanasie *Richard Vissinga* 45
- Verlangen naar het levenseinde *Gerry Kramer-Hasselaar* 51
- Oefencasus 57
- Gebeden en gedichten 60

{ Deel III } **Meeleven met nabestaanden 61**

- Rouwondersteuning door gemeenteleden *Reijer J. de Vries* 62
- De lege plek *Henk Veltkamp* 68
- De rouw om een overleden kind sterft nooit *Kokkie Jonkers* 73
- '...Of hij valt in uw handen' *Kees Bregman* 79
- Oefencasus 84
- Gebeden 87

{ Deel IV } **Leven na de dood 88**

- In het graf *Richard Vissinga* 89
- Pasen is niet los verkrijgbaar *Gerben Heitink* 94
- In de hemel *Gert Marchal* 99
- In de 'eeuwige vreugde' *Beatrice Jongkind* 104
- Oefencasus 109
- Gedichten 112

Voorwoord

De dood is de meest ingrijpende ervaring die een mens kan overkomen. Wat kan het helpend zijn als daar een goede voorbereiding aan vooraf kan gaan. En als er zorgvuldige aandacht is voor wie achterblijven. Meestal is er een sterke behoefte aan medeleven, aan bemoediging en troost. Bezoekers vanuit de kerk, zoals pastorale medewerkers, ouderlingen, kerkelijk werkers en predikanten komen veel in contact met stervenden en hun verwanten. Zij weten hoe belangrijk het is om nabij te zijn. Maar zij zijn zich er ook van bewust hoe moeilijk het kan zijn om in het contact de juiste houding te vinden. Op welke momenten kun je beter zwijgen? En welke woorden doen de ander goed? Meeleven en omzien naar elkaar kunnen soms vragen oproepen. Zoals: hoe reageer je als iemand te horen heeft gekregen dat er geen genezing meer mogelijk is en dat het sterven nabij is? Of als iemand een naaste heeft verloren? Wat kun je zeggen of doen? Welke bemoediging en steun kun je vanuit het geloof bieden? Of moet je daar nu juist heel voorzichtig mee zijn?

Vragen en situaties rond ziekte en sterven, maar ook het omgaan met wie een diep verdriet is overkomen kunnen bezoekers onzeker en verlegen maken.

Pastoraat bij sterven en rouw is niet gemakkelijk, maar kan van grote betekenis zijn. 'Gewoon' met de ander in contact blijven is dan juist zo belangrijk.

Speciaal voor het meeleven bij ernstige ziekte en rouw hebben wij deze uitgave samengesteld in de serie toerustingsboeken van het *Ouderlingenblad*. In de afgelopen jaren zijn er verschillende artikelen rond dit thema in het *Ouderlingenblad* verschenen. Een aantal van deze artikelen hebben wij in dit boek samengebundeld.

Het boek bestaat uit vier delen:

DEEL I: Zorg vóór het levenseinde

DEEL II: Het leven loslaten

DEEL III: Meeleven met nabestaanden

DEEL IV: Leven na de dood

In ieder deel vindt u een viertal artikelen, gevolgd door gesprekssuggesties en een oefencasus. Ook zijn gebeden en gedichten opgenomen die in het bezoekwerk behulpzaam kunnen zijn. Het boekje kan zowel individueel als in een bezoekgroep gebruikt worden. Wij hopen dat het een praktische handreiking mag bieden in het meeleven met elkaar bij ziekte en rouw.

Gerry Kramer-Hasselaar en Richard Vissinga

Deel I

Zorg vóór het levenseinde

Ter inleiding

Pastorale zorg speelt zich af in alle fasen van het leven. We leven mee bij de geboorte van een kind. We gaan op bezoek bij iemand die honderd jaar wordt. Tussen deze twee uitersten in doen zich allerlei vreugdevolle en verdrietige levensgebeurtenissen voor waarin we als bezoekers nabij mogen zijn.

Vooraf verdrietige en moeilijke omstandigheden kunnen een gesprek over wezenlijke thema's op gang brengen. Zoals de vraag naar het lijden: 'Waarom laat God dit toe?' Of: 'Waar blijft Hij nu ik Hem zo nodig heb?' Een ernstige ziekte of het verlies van een naaste kan ook vragen en gedachten rond het levenseinde oproepen.

Nadenken en praten over de dood is niet gemakkelijk. In het bezoekwerk roeren we het onderwerp zelf liever niet aan. We willen de ander niet verdrietig maken. Ook willen we niet op de zaken vooruitlopen. Als de ander erover begint weten we niet zo goed hoe we kunnen reageren. Toch kan het waardevol en heilzaam zijn om het gesprek hierover aan te gaan.

In deel I vindt u vier artikelen die bij dit gesprek kunnen helpen. In het eerste artikel biedt Erica Hoebe-de Waard een handreiking om persoonlijk en samen na te denken over het levenseinde. Margriet van der Kooi gaat in het tweede artikel in op de broosheid van het leven. Hoe ver ga je met medisch ingrijpen en behandelen? Wanneer geef je ruimte aan een natuurlijk levenseinde? Gijs Dingemans beschrijft aan de hand van het bijbelboek Job hoe we als bezoekers met de vraag naar het lijden kunnen omgaan. En hoe we er beter niet op kunnen reageren. Ter afsluiting een artikel van Gerry Kramer-Hasselaar over verschillende manieren van troosten. De oefencasus aan het eind van deel I gaat over iemand die ernstig ziek is en slecht nieuws heeft gekregen. Hoe reageer je?

Stilstaan bij het einde

Erica Hoebe-de Waard

We zitten samen in de keuken. Op de eettafel staan koffie en een schaal met koeken. Maar de koffie wordt koud en de koeken blijven onaangererd.

We luisteren naar Janny. Ze vertelt hoe ze haar Aad heeft leren kennen toen hij bij zijn neef logeerde. Zijn neef had gezegd: als je nog een meisje zoekt, dan moet je er een van Van Vliet hebben, dát zijn fijne meiden! Dus toen Aad en zijn neef Janny van Vliet tegenkwamen tijdens een schaatstocht zwaaide de neef af en sprak Aad het voor hem onbekende meisje aan. Ze schaatsten samen op en toen het riempje van haar schaats brak hielp hij haar om toch weer in het dorp te komen. We luisteren naar het verhaal en horen hoe Aad haar na die lange, moeizame tocht naar huis bracht en keurig vroeg of hij de volgende dag nog eens mocht komen. Die volgende dag werd Aad voorgesteld aan het hele gezin Van Vliet en het klikte. Een tijd van verkering volgde en ze trouwden. En nu, vijfenveertig jaar later, nu zitten we dan om de keukentafel, want Aad is gestorven...

Aan de eettafel

En we zitten daar bij elkaar, Janny, de drie kinderen en hun partners en ik, de dominee, herinneringen op te halen, verhalen te delen. Verhalen soms, waar de kinderen van Janny en Aad geen weet van hebben. Er wordt gelachen, er wordt gehuild. Het wordt stil als we in gesprek komen over de dankdienst voor Aads leven die in de kerk zal zijn voorafgaande aan de begrafenis. Want wie Aad was, als man, als vader, als vriend, daar is veel over te vertellen. Maar wie hij was als gelovige... Ze weten het eigenlijk niet, ze spreken er ook zo weinig over thuis, het geloof is als het ware vanzelfsprekend. Ze gaan met regelmaat naar de kerk, lezen ook uit de Bijbel, en toch, Janny noch de kinderen kan een bijbeltekst noemen waarvan ze weten dat Aad hem mooi vond, ze

kunnen geen liederen bedenken waarvan ze graag willen dat die bij de uitvaart zullen klinken. En ze verzuchten: 'Hadden we dat nu maar een keer besproken met elkaar...'

Een niet gevoerd gesprek

Een dergelijke situatie komen predikanten veel tegen als ze na een overlijden samen met de nabestaanden een afscheidsdienst voorbereiden. Verhalen over wie de overledene was zijn er in overvloed: verhalen over zijn verleden, zijn persoonlijkheid, zijn eigenheid. Maar op de vraag: 'wat geloofde hij', of 'wat was een bijbeltekst die voor hem belangrijk was' komt vaak geen antwoord. Er wordt zo weinig over geloof gesproken, niet tussen partners en niet tussen ouders en kinderen. En als nabestaanden dan toch met een tekst of een lied komen, dan is dat vaak Psalm 23. Die psalm kennen ook veel mensen die niet regelmatig of niet meer in de kerk komen.

Te veel ineens

Het is niet vreemd dat er op dit soort momenten vaak weinig eigen inbreng komt van nabestaanden en dat men bij de voorbereiding van een dienst vertrouwt op de kundigheid van de predikant. Het overvalt ook veel mensen om zo vlak na een overlijden ineens te moeten nadenken over een afscheidsdienst. Je staat onder tijdsdruk in een periode van verdriet, op dagen waarin er zoveel op je afkomt, aan emoties, aan zaken die geregeld moeten worden, aan herinneringen. En vaak ben je ook moe, moe van het waken, van nachten wakker liggen... In zo'n situatie nadenken over een dienst, keuzes maken over liederen, bijbelteksten, is moeilijk.

Vaak is er ook nog onbekendheid met de kerk en met Bijbel, zeker als de nabestaanden van de overledenen zelf niet (meer) in de kerk komen. Er is veel verwarring over wat wel en niet kan en dikwijls is er ook een kloof tussen de (veronderstelde) wensen van de nabestaanden en de overledene.

Kortom: hoe het gesprek over de dienst voorafgaande aan de begrafenis of crematie loopt, hangt voor een groot deel samen met de mate waarin nabestaanden op de hoogte zijn van de wensen van de overledene.

Natuurlijk zijn predikanten vakbekwaam genoeg om door te vragen, om uit de verhalen thema's te destilleren, om bijbelteksten en liederen te zoeken die aansluiten bij de wensen van de nabestaanden en om zo recht te doen aan zowel de overledene als aan hen die rouwen. Maar het zou zoveel makkelijker zijn als het gesprek over het afscheid niet pas ná het overlijden voor het eerst gevoerd wordt. Het zou goed zijn als partners met elkaar, of ouders met hun kinderen, of vrienden met elkaar, eens om de tafel gingen zitten om samen na te denken: Wat zijn mijn wensen? Wat geloof ik? Hoe zou ik willen dat mijn rouw-dienst eruit zou zien?

Vorbereiding

In sommige kerken gebeurt dit nadenken over rouw, over afscheid, georganiseerd. Er zijn van tijd tot tijd middagen en avonden waarop een predikant samen met ambtsdragers een bijeenkomst organiseert waarop mensen vragen kunnen

stellen met betrekking tot hun uitvaart. Wat is mogelijk? Wat zijn mooie teksten? Wat wil ik zelf?

Mensen horen verhalen van anderen, gaan in gesprek, mogen vragen stellen, krijgen uitleg

en komen tot de conclusie dat er veel kan in de kerk. Er mag ook veel, als er maar een verhaal bij zit, zodat de aanwezigen begrijpen wáárom dat ene lied gezongen wordt. Er kan veel, zolang het maar past in het kader van God met mensen. In een dankdienst ben je immers bijeen om recht te doen aan het leven en sterven van de overledene. Je draagt iemand over in de handen van de Eeuwige. Je komt samen in verbondenheid met God en met elkaar én in het vertrouwen op een leven door de dood heen: een leven bij God. Dát is de basis: het geloof in een leven door de dood heen.

Wie een voorbeeld van zo'n wensen- en ideeënljst wil zien, kan er één downloaden van de website:

www.pgleidschendam.nl/prikbord

Wat is er mogelijk?

Op de bijeenkomsten horen de mensen over de opzet van een dienst, praten ze met elkaar, horen ze van elkaars geloof, over ieders wensen en verlangens. Tijdens het tweede deel van de bijeenkomst krijgen

de mensen een vragenlijst, om in te vullen. Een lijst waarop ze aan de hand van vragen al hun wensen en ideeën kwijt kunnen. Het is geen gewoon lijstje met wat teksten of liederen erop, zoals veel mensen al hebben in hun Bijbel, liedboek of bij de uitvaartpolis. Het is meer. Op de lijst staan vragen over persoonlijke ideeën en wensen bij overlijden, bij begrafenis of crematie. Vragen met betrekking tot de dienst, maar ook met betrekking tot zaken rondom het overlijden. Over de keuze voor begraven of cremeren, voor een uitvaart vanuit de aula of de kerk, voor wel of niet thuis opbaren, enzovoort. Na het beantwoorden van alle vragen is er niet een soort liederenlijstje ontstaan, maar een uitgebreider, diepgaander document, omdat ook gevraagd wordt om op te schrijven wat de gedachten, de gevoelens zijn die de gekozen antwoorden oproepen. Er is veel aandacht voor het 'waarom' achter het antwoord. Dus bij de vraag: 'Wat vindt u een mooie bijbeltekst' volstaat niet 'Psalm 23.' Maar bijvoorbeeld: 'Psalm 23, omdat die tekst mij troost geeft op momenten dat ik het moeilijk heb. Toen mijn vrouw overleed las ik hem elke avond. De trouw van God die erin doorklinkt én de belofte van een toekomst met Hem geven mij steun.'

Een basisdocument

De lijsten worden ingevuld met behulp van vrijwilligers, die luisteren, proberen samen te vatten, helpen met het onder woorden brengen van gevoelens. Vervolgens gaat de lijst mee naar huis, om daar te bespreken met partner, met kinderen, met dierbaren, zodat ook zij op de hoogte zijn van de wensen en verlangens.

In sommige gemeenten is ervoor gekozen om de lijsten centraal te bewaren, in andere gemeenten bewaren de gemeenteleden de ingevulde lijsten thuis, zodat hij elk moment aangevuld of gewijzigd kan worden.

Het effect van de lijsten is tweeledig: enerzijds ontstaat er een basisdocument, dat na overlijden richting geeft bij het voorbereiden van een uitvaart. Anderzijds raken dierbaren met elkaar in gesprek over zaken die er wérkelijk toedoen, maar helaas maar weinig besproken worden. Het gezamenlijk invullen van de lijst blijkt een goed uitgangspunt te zijn voor een goed gesprek over zaken van leven en dood, van geloof en vertrouwen, van twijfel en zekerheid.

Van elkaar weten bij het leven

Janny heeft haar lijst inmiddels ingevuld. Samen met haar kinderen heeft ze hem vervolgens doorlopen, uitleg gegeven bij haar antwoorden, verteld waarom ze bepaalde keuzes maakte. Het was goed en fijn om zo naar elkaar te luisteren. Het geeft haar ook rust dat de kinderen na haar overlijden de lijst met haar wensen erbij zo kunnen pakken. Natuurlijk is het geen wet van Meden en Perzen en mogen ze ook hun eigen inbreng hebben, maar er is een basis, een kader.

Haar kinderen denken er net zo over. Zij hebben op hun beurt een lijst van de website van de kerk gedownload en ingevuld. Want al zijn ze nog jong en gezond: je weet niet wat er kan gebeuren. Ze hebben geleerd van die middag om de keukentafel: het is goed om van tijd tot tijd te spreken over je geloof, over leven en sterven. Juist met hen die je dierbaar zijn.

Mw. drs. E.J. Hoebe-de Waard is als predikante verbonden aan de Protestantse Gemeente in Wageningen. Zij is redactielid van het Ouderlingenblad.

Gespreksideeën

Gespreksvraag:

- Denk u wel eens na over het eigen levenseinde? Praat u er met uw naaste(n) over? Hoe ervaart u dat?

Praktische suggestie:

- Download de lijst met wensen en ideeën rond het levenseinde. Bespreek de vragen met elkaar in het wijkteam of een andere bezoekersgroep. Eventueel onder leiding van de predikant.

De dood is de ingrijpendste ervaring die een mens kan overkomen. Wat kan het helpend zijn als daar een goede voorbereiding aan vooraf kan gaan, en als er aandacht is voor wie achterblijven. Meestal is er een sterke behoefte aan medeleven, aan bemoediging en troost. Bezoekers vanuit de kerk zoals pastorale medewerkers, ouderlingen, kerkelijk werkers en predikanten komen veel in contact met stervenden en hun verwanten. Zij weten hoe belangrijk het is nabij te zijn, maar ook hoe moeilijk het soms is de goede woorden te vinden.

Dit boek wil een handreiking bieden om elkaar bij te staan in dagen van ziekte en rouw en biedt verwerkingsvragen en oefencasussen. Ook zijn gebeden en gedichten opgenomen die in het bezoekwerk behulpzaam kunnen zijn.

Gerry Kramer-Hasselaar is psychologe. Ze geeft toerustingscursussen voor ouderlingen en anderen die namens de kerk bezoekwerk doen. Zij is lid van de redactie van het *Ouderlingenblad*.

Richard Vissinga is predikant voor gewone werkzaamheden, verbonden aan de Protestantse Gemeente Enschede. Hij is redactievoorzitter van het *Ouderlingenblad*.

www.ouderlingenblad.nl
www.kok.nl



uitgeverij



Ouderlingen {blad} voor Pastoraat en Gemeenteopbouw