



Liefdevol nabij zijn tijdens sterven op afstand

Handreikingen voor naasten en verzorgenden

Deze handreiking is ontstaan om bij te dragen aan hoe wij als samenleving geraakt en uitgedaagd door zijn het Corona-virus. Wat ons aangrijpt zijn mensen die eenzaam sterven en naasten die niet bij hun stervende dierbare kunnen zijn en afscheid kunnen nemen zoals ze graag hadden gewild. Terwijl dit dé momenten zijn om elkaar vast te willen houden en nabij te blijven. Om het gevoel van onmacht te verlichten bieden wij je hier voorbeelden aan in wat je wél kan doen. Hoe kan je toch op afstand verbinden, ondersteunen en afscheid nemen?

*“En als je stil bent geworden
reik uit met je hart
Weet dat we verbonden zijn
op angstaanjagend en prachtige manieren
Weet dat ons leven
In elkaars handen zijn.”* -Lynn Ungar-



Verbinden met de golven van je stem

Het gehoor kan tijdens sterven lang intact blijven ook al is jouw dierbare niet bij bewustzijn. Wat je zegt komt aan ook al merk jij daar misschien niets van. Als het nog mogelijk is kan je wellicht (beeld)bellen. Vaak kan iemand in deze fase niet meer zelf de telefoon bedienen maar je kunt hierbij wel hulp vragen van degene die bij jouw dierbare is. Zie hieronder wat je op kunt zeggen dat helpend is voor jouw dierbare en jezelf.

De diepte van gedachtenkracht

Wanneer je niet bij je dierbare kan of mag zijn en bellen niet mogelijk is, wordt dat als een ingrijpende confrontatie ervaren. Toch zijn er manieren te vinden om die afstand te verkleinen, je anders te verbinden en om ondersteuning te bieden. De stervende mens is vaak gevoelig op voor ons niet waarneembare niveaus.

Creëer een rustige sfeer en neem de tijd om je dierbare in gedachten te nemen, misschien vind je het fijn een kaars aan te steken of dit samen met je gezin, eventueel zittend in een kring of om een tafel, te doen. Het gaat om de aandacht waarmee jij je handelingen, gedachten en intenties deelt.



Alles wat nog gedeeld wil worden kan door:

- 🕯 met jouw dierbare te praten alsof je bij hem/haar bent
- 🕯 in stilte en aandacht jouw gedachten te delen en met de onzichtbare golven naar je dierbare te zenden
- 🕯 of je woorden aan papier toe te vertrouwen, een brief die later in de kist kan worden bijgesloten

Wat deel je in deze omstandigheid?

Als het lukt, kan jij je verplaatsen in de situatie van jouw dierbare. Wat zou jij op dat moment willen horen, waar zou jij steun uit putten? Hier een lijst met voorbeelden voor inspiratie:

- 🕯 handel vanuit rust en verbind zonder je vast te klampen, hierdoor stel jij je dierbare op gemak
- 🕯 laat weten dat het goed gaat, dat jij het redt zonder hem/haar en dat jullie voor elkaar zorgen
- 🕯 deel een mooie herinnering, een dierbaar gedicht of een muziekstuk waar hij/zij van houdt
- 🕯 laat je liefde blijken, vertel wat je in de ander waardeert
- 🕯 deel wat je in jouw dierbare waardeert en meeneemt in jouw leven
- 🕯 misschien kan je jouw gezinsleden ook laten horen
- 🕯 vertel dat je in gedachten bij je dierbare blijft
- 🕯 vraag vergeving, geef vergeving voor wat niet goed ging
- 🕯 toon je dankbaarheid voor hem/haar en wat is geweest
- 🕯 geef jouw dierbare toestemming om het leven los te laten en moedig hem/haar aan

Doe alles vooral vanuit jouw eigen intuïtie. Daar mag je op vertrouwen. Al wat gedeeld wordt, alles wat jij doet met jouw eigenheid is goed wanneer je het met de juiste intentie doet.

Is er meer ondersteuning nodig voor jezelf, je naasten of jouw dierbare? Wil jij jouw verhaal kwijt? Je bent uitgenodigd om contact op te nemen.

*Graag raak en reik ik aan waar mogelijk,
Zilla van Dijk*