



Wilhelmina Ziekenhuis Assen
Vertrouwd en dichtbij

Informatie voor patiënten

Waken en wachten

Woorden voor bij het einde



Met elkaar bent u aan het wachten op de dood. Woorden van afscheid zijn misschien al gezegd of kunnen moeilijk gezegd worden.

Dit boekje biedt een aantal teksten, gedichten en gebeden. Het is niet bedoeld om de stilte met woorden te verdrijven, maar als zinvolle aanvulling. Mogelijk kan het u tot steun zijn.

Sterven duurt meestal langer dan verwacht. Tijdens het waken ontstaat daarvoor ruimte om stil te staan bij het leven dat de ander heeft geleid en de betekenis van die ander voor uzelf en omgekeerd. Herinneringen komen naar boven en door het naderend verlies zijn deze vaak aangrijpend.

Waken en wachten totdat het zover is, kan heel vermoeiend zijn. Door alle emoties die opkomen, het machteloze gevoel en het verdriet om degene die gaat overlijden. Daarbij is er vaak lichamelijke uitputting door slaapttekort, soms dagen en nachten achtereen.

Waken kan een tijd zijn voor stilte, lezen of schrijven. Maar misschien hebt u ook behoefte aan een ritueel, muziek, of een gebed. Als u dat prettig vindt, kunt u daarbij de hulp inroepen van de geestelijk verzorger van het ziekenhuis.

Waken geeft soms ook gelegenheid om met anderen te praten, met familieleden, maar ook met 'vreemden', die u in het ziekenhuis ontmoet.

Waken is iets heel intiems. De verpleegkundigen op de afdeling zullen daarom op de achtergrond blijven, maar bieden graag ondersteuning als daar behoefte aan is.

Afscheid nemen is zwaar. Door te waken bent u heel nauw betrokken bij het proces van overlijden. Dat kost kracht, maar kan tegelijkertijd een heel dierbare ervaring zijn.

Petra de Kruijf, geestelijk verzorger WZA

Telefoon (0592)32 53 49

E-mail: petra.dekruijf@wza.nl

Over de zin van waken

Marinus van den Berg, uit: Voorbij het einde

Waken is thuiskomen
bij wie je na staat.

Waken is thuiskomen bij jezelf
ruimte in jezelf scheppen,
rust en tijd nemen
om bij jezelf te zijn;
stilstaan bij je herinneringen
je angsten, je pijn
je verdriet, je verlangen.

Waken is de tijd nemen
die kostbaar is geworden
om samen te herinneren
om samen terug te kijken
om samen te praten
over wat goed en van waarde was.
over wat nog dwars kan zitten
om te herstellen
wat nog hersteld kan worden.

Waken is de tijd nemen
om er te zijn,
zonder woorden soms,
enkel een lief gebaar;
tijd om tot vrede te komen,
tijd om te wachten,
totdat aanbreekt:
de Ochtend zonder avond.

De brug

Toine Lacet

Breng jij mij op weg tot aan de brug.
Ik ben zo bang om daar alleen te staan.
Als we daar zijn, ga dan niet direct terug.
Maar wacht totdat ik overga.
En zwaai me na.
Dan voel ik mij heel veilig en vertrouwd

Breng jij mij tot aan de brug.
Ik heb geen idee hoe diep het water is.
De overkant lijkt me zo ver.
Je kunt de oever hier niet zien.
Zover het oog reikt zie ik mist.
Ik twijfel aan het verder gaan.

Je angst voor de dood
is als je angst voor het leven.
Het nieuwe lijkt te groot
om het oude op te geven.
In de diepte van je verlangen
ligt de kennis van het nieuw leven.
Zoals een vlinder al weet van vliegen
in zijn donkere cocon.

Breng jij mij tot aan de brug
en ga dan niet alleen terug.
Zwaai jij mij na als ik er over ga?
Een heel klein duwtje in mijn rug
is alles wat ik nog verlang van jou.
Dank voor je liefde en je trouw.
Ik ga nu gauw
want het begin is reeds in zicht.
Ik voel de warmte van het licht.

Herinnering

Hans Stolp, uit: Tussen herkomst en bestemming

Omkijken? Liever niet.
want kijken, echt kijken
doet pijn. Je voelt weer
hoe het was, de pijn, het gemis

Omkijken? Liever niet.
En als het moet, dan maar
gewapend als beton, met
droge ogen, jij er niet bij.

Herinnering. Zonder tranen
gaat het niet. Maar door
de tranen heen blijft liefde
levend, vind jij jezelf terug.

Herinnering. Alleen wie om
kan kijken, kan vooruitzien.
Wie tranen zaait, zal licht
en toekomst oogsten.

Einde is geen einde

Marinus van den Berg, uit: Woorden in stilte

Het einde van
jouw leven
is nog niet het einde
van mijn relatie met jou.

Het einde van
jou aan te kunnen raken,
betekent nog niet
dat jij me niet meer raakt.

Het einde van het leven
is nog niet het einde
van het geleefde,
en het geleden verleden.

Ik ga wel verder,
maar ik ga niet door zonder jou.
Dat jij ergens nog
een oogje in het zeil houdt,
zodat ik verder kan.

Stil-zijn

Marinus van den Berg, uit: Woorden in stilte

Je denkt misschien
dat je wat moet zeggen
je denkt misschien
dat je me moet opvrolijken
je wilt me misschien weer
zien lachen
en genieten
je denkt misschien dat je me moet
troosten
en adviseren
Wat ik je vraag is dit:
wil je nog eens
en nog eens
luisteren naar mijn verhaal
naar wat ik voel en denk.
Je hoeft alleen maar stil te zijn,
mij aan te kijken
mij tijd te geven.
Je hoeft mijn verdriet
zelfs niet te begrijpen
maar als het kan
slechts te aanvaarden
zoals het voor mij voelt.
Je luisterend aanwezig zijn
zal mijn dag anders maken.

Pijn

Hans Bouma, uit: Een hart vol woorden

Een vriend, een vriendin,
een geliefde,
een mens zeer innig jouw mens-

verlies je hem, verlies je haar
aan de dood,
zoveel verlies je van jezelf.
Zelf sterf je mee.

En toch maar leven
doorgaan met leven,
je moet wel.

Tot je laatste sterven,
je eigen, persoonlijke dood.
Niet vreemd meer.
Sterven, je weet wat het is.

Alleen die nieuwe pijn-
de vriend, de vriendin,
de beminde, de mensen
die met jou mee sterven,

hoe moet het verder met hen.

Ik sta aan de kust

Onbekend

Ik zie een schip met volle, witte zeilen,
dat uitvaart naar de blauwe oceaan.
zij is schitterend en vol kracht
en ik sla haar gade,
totdat ze uiteindelijk niet meer is
dan een klein wit wolkje,
daar waar de zee en de lucht samenkomen
en in elkaar overgaan.

Dan zegt iemand naast me:
'Kijk! Ze is weg',
'Weg, waarheen?'
Weg uit ons zicht, dat is alles.
Ze is nog net zo mooi als statig
als ze uitvoer
en nog net zo groot als toen ze bij mij wegging.
Ze is nog net zo goed in staat
haar levende lading
naar haar haven van bestemming te varen.

Dat wij haar niet meer zien,
ligt aan onszelf niet aan haar.
En op precies hetzelfde moment
waarop iemand naast me zei:
'Kijk! Ze is weg',
zijn er aan de andere kant ogen,
die haar zien komen
en andere stemmen
die vol blijdschap zeggen;
'Daar komt ze'

Dat is sterven.

Wees dan licht

Marinus van den Berg, uit: Woorden in stilte

Als U, nooit gezien en toch vermoed,
een gezicht hebt, Eeuwige.
Al bent U onzichtbaar voor onze ogen.
Wees dan licht: helder zuiver licht,
of als het kan een warm licht.

Licht met de warmte van een liefdesvuur.
Licht voor als het genadeloos koud is in ons hart
in het meest innerlijke van onszelf,
waar geen mens komen kan,
waar we onszelf niet eens kunnen bereiken.

Wees licht voor onze voeten,
dat we niet struikelen
als we de weg alleen verder moeten,
als het zo donker is dat niemand
aan ons ziet hoe donker, zelfs niet bij klaarlicht dag.

Wees dan dat Andere Licht, anders dan kunstlicht,
anders dan het valse licht van glitter en goud
dat maar schijnlicht is.

Wees dan Licht in mensen, die veilig zijn,
die betrouwbaar zijn, die mij oprichten
als de weg zwaar is.

Wees dan Licht voor mijn liefste en voor de mensen
om wie niemand treurt,
dat zij deel krijgen aan dat,
Eeuwige Licht.

Dat U hen ziet, en zij opnieuw gezien worden
door Uw ogen.
Ogen vol liefde en verwondering.

Woord

ds. Theo Pattinasarany

Het woord is
als een koord
waaraan
jij en ik
met elkaar zijn
verbonden

Het woord is
als sneeuw
zo kil
als het gegil
van pijn
niet wordt gehoord.

Het woord is
als vuur
op dat stille uur
wanneer
wij elkaar
ten diepste
hebben begrepen

Het woord is
de natuur
van spreken
zelfs met onze gebreken
te zeggen
hoe veel ik
van je hou.

Een ademtocht

Bij psalm 103

Jezelf een ademtocht weten,
 een mens, verdwijnend
 in het onophoudelijk gaan en komen
 van namen en vergezichten.
 zo nameloos en ongekend,
 zo snel vergeten.

Jezelf een ademtocht weten,
 een bloem die amper bloeit
 en nauwelijks wortelen kan...
 Met alle grote woorden,
 met alle zekerheid
 waarmee wij ons omgeven,
 toch broos en breekbaar.....
 en wij weten het.
 Breekbaar als een droom in de morgen:
 zo snel zijn wij vergeten.

Dan toch je naam horen noemen;
 jij bent gekend,
 jouw naam zal ik bewaren
 jouw leven valt niet uit mijn hand
 en blijf gedragen door mijn trouw.

Zo toch je naam te horen noemen;
 zo van begin tot het eind omarmd te zijn.
 ja, dat is Hij, die bij je blijft!
 Een plek om te schuilen,
 een thuis, steeds weer na alle zwerven is Hij.
 Liefde, die wachten kan,
 een hart, ruimer dan heel ons leven

Ziekenbezoek

Judith Herzberg, uit: In Beemdgras

Mijn vader had een lang uur
zitten zwijgen bij mijn bed.
Toen hij zijn hoed had opgezet
zei ik, nou, dit gesprek
is makkelijk te resumeren
Nee, zei hij, nee toch niet
je moet het maar eens proberen

Eeuwigheid

Toon Hermans

Dacht je dat al het grote leven
dat hier op aarde heeft geleefd
ineens totaal is afgeschreven
ineens geen enkel nut meer heeft?

Dat alle liefde die zij gaven
hun wijsheid of hun droefenis
onder de aarde ligt begraven
en dat daar niets van over is?

Ze leven verder en ze slapen
niet een moment, geen enk'le stond
Hij heeft de mensen niet geschapen
om op te bergen in de grond.

Nacht

Hans Stolp, uit: Tussen herkomst en bestemming

Als het stil wordt in mijzelf,
als alle mensen slapen en
de katten buiten krijsend
mauwen naar elkaar,

als de geluiden van de dag
gestorven zijn en alles wat
ik zag nog eenmaal
is voorbijgegaan,

dan ontstaat er zwijgend
een gesprek en praat ik
met mezelf. Spreek uit
wat ik voor anderen verzwijg.

Nooit ben ik zo klein, zo weer-
loos en zo naakt als dan.
En soms, een enkele keer,
juist dan zo dicht bij God.

Thuis

Ds. T. Pattinasarany

Als je de voet op de andere oever zet
en het blijkt de hemel te zijn.
Als je dan door een hand wordt aangeraakt
en het blijkt God te zijn
Dan ben je niet heengegaan
maar naar huis gegaan.

Bevrijding

Ds. T. Pattinasarany

Ik ben bevrijd
van datgene wat mij bedrukt
Ik ben bevrijd
van de ziekte die op mij rust
Ik ben bevrijd
van alle dingen waaronder ik lijd
Ik ben bevrijd
en daarom wees blij.

Ik ga de vrijheid tegemoet
geschonken vrijheid
Op basis van het vergoten bloed
ik mag vrij zijn
Los van dood en pijn
leven in alle volheid
bij de Allerhoogste Majesteit

Ik zal vrij zijn!

Zo denk aan mij
bevrijd en vrij!

Dode

Toon Hermans

Ik lees in jou
nu jij zo stil en onbewogen
hier ligt, Zijn liefde
en zijn machtig mededogen
waardoor uit koude klei
zo vastgevroren
altijd opnieuw
weer leven wordt geboren.

Sterfbed

Jean-Pierre Rawie

Mijn vader sterft; als ik zijn hand vasthoud,
voel ik de botten door zijn huid heen steken.
Ik zoek naar woorden, maar hij kan niet spreken
en is bij elke ademtocht benauwd.

Dus schud ik kussens en verschik de deken,
waar hij met krachteloze hand in klauwt;
ik blijf zijn kind, al word ik eeuwen oud,
en blijf als kind voor eeuwig in gebreke.

Wij volgen één voor één hetzelfde pad,
en worden met dezelfde maat gemeten;
ik zie mijzelf nu bij zijn bed gezeten.

Zoals hij bij zijn eigen vader zat:
straks is hij weg, en heeft hij nooit geweten
hoe machteloos ik hem heb liefgehad.

Wilhelmina Ziekenhuis Assen

Europaweg-Zuid 1

Postbus 30.001

9400 RA Assen

Telefoon (0592) 32 55 55

www.wza.nl

© 2014 WZA

algem40 – juli 2014