

Welkom in het WZA

# Woorden voor bij het wachten en waken



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 aanvulling. Mogelijk kan het u tot steun zijn.



Wilhelmina Ziekenhuis Assen

## Wachten en waken

---

Sterven duurt soms langer dan verwacht. Tijdens het wachten ontstaat daardoor 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 kan een tijd zijn voor stilte, lezen of schrijven. Misschien hebt u behoefte aan een ritueel, muziek of een gebed. Als u dat prettig vindt, kunt u daarbij de hulp invoeren van de geestelijk verzorger van het ziekenhuis.

Wachten en waken is iets heel intiem. 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.



## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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  
9401 RK Assen

(0592) 32 55 55  
[www.wza.nl](http://www.wza.nl)

persoonlijk, helder en verbonden