



Waakboekje

gedichten en gedachten
voor bij het waken

*Dit waakboekje wordt u
aangeboden door
het Netwerk Palliatieve Zorg
Maastricht-Heuvelland*





Waken

Dit waakboekje is voor u.
Als een klein ruggensteuntje.
Als een antwoord op sommige vragen.
Als hulp in deze moeilijke uren of dagen.
Er staan gedichten en teksten in die u
misschien steunen of helpen om woorden
te vinden, om uit te spreken bij diegene
die dit leven verlaten gaat.
Wellicht vindt u in dit waakboekje ook een
antwoord op vragen die u bezig houden.



Inhoud

- Gedichten
- Gedachten bij het waken
- Wat kunt u verwachten in de stervensfase
- Overdracht bij het waken voor naasten
- Bijzondere verhalen
- De vragen die ik wil stellen
- Aanvullende informatie over overlijden en rouw
- Puzzels en kleurplaten voor volwassenen

U kunt met uw zorgen, vragen of gevoelens uiteraard altijd terecht bij een geestelijk verzorger, verpleegkundige of arts.





Over de zin van waken

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.

Marinus van den Berg
(uit: *Voorbij het einde*)

Afscheid nemen



is met zachte vingers
wat voorbij is dichtdoen
en verpakken
in goede gedachten
der herinnering...
is verwijlen
bij een brok leven
en stilstaan op de pieken
van pijn en vreugde.

Afscheid nemen
is met dankbare handen
weemoedig meedragen
al wat waard is
niet te vergeten...
is moeizaam
de draden losmaken
en uit het spinrag
der belevenissen loskomen
en achterlaten
en niet kunnen vergeten.

Dietrich Bonhoeffer





Gebed bij het sterven

Lieflijk licht, dat ons van God verhaalt
En al mijn levensdagen heeft gestraald
Ga nu voor mij uit ook nu ik sterven moet.
Vuurvlam, geleid mij met uw zachte gloed.

Lieflijk licht, dat dag en nacht regeert
Dat onze diepste duisternis trotseert,
Waak over mij, wanneer de dood mij wenkt.
Spreek mij van God, dat Hij ook mij gedenkt.

Lieflijk licht, brand als een stille wacht
Want in uw stralen vind ik nog mijn kracht.
Doof dan niet uit, maar wees mijn laatste licht
Glans van Gods onomwonden aangezicht!

Sytze de Vries



Erbij zijn

Erbij zijn,
Tesamen de dood zien komen; erbij zijn
Tesamen het leven uit je vader zien trekken; erbij zijn

Erbij zijn met alle zorg en liefde
Die zorg die hij altijd voor jou had en
waarmee hij jou geriefde

Tesamen de dood zien komen; erbij zijn

De dood komt
en vormt
een gat, een leemte, een hiaat
en hoezeer je de dood ook haat
het leert je de nietigheid van het menselijk bestaan
máár laat je ook bij de kracht van de liefde stilstaan

Als mens ben je nietig en klein; erbij zijn

Maar de liefde voor je vader is groot
én overmeestert uiteindelijk zijn dood

Erbij zijn,
Tesamen de dood zien komen; erbij zijn
Tesamen het leven uit je moeder zien trekken; erbij zijn

Erbij zijn met alle zorg en liefde
Die zorg die zij altijd voor jou had en
waarmee zij jou geriefde

Tesamen de dood zien komen; erbij zijn

De dood komt
en vormt
een gat, een leemte, een hiaat
en hoezeer je de dood ook haat
het leert je de nietigheid van het menselijk bestaan
máár laat je ook bij de kracht van de liefde stilstaan

Als mens ben je nietig en klein; erbij zijn

Maar de liefde voor je moeder is groot
én overmeestert uiteindelijk haar dood

Erbij zijn,
Tesamen de dood zien komen; erbij zijn
Tesamen het leven uit je vriend zien trekken; erbij zijn

Er bij zijn met alle zorg en liefde
Die zorg die hij altijd voor jou had en
waarmee hij jou geriefde

Tesamen de dood zien komen; erbij zijn

Noëlle Kamminga
(uit: *Man in de cirkel*)





Samen zijn

De dood komt
en vormt
een gat, een leemte, een hiaat
en hoezeer je de dood ook haat
het leert je de nietigheid van het menselijk bestaan
máár laat je ook bij de kracht van de liefde stilstaan

Als mens ben je nietig en klein; erbij zijn

Maar de liefde voor je vriend is groot
én overmeestert uiteindelijk zijn dood

Erbij zijn,
Tesamen de dood zien komen; erbij zijn
Tesamen het leven uit je vriendin zien trekken; erbij zijn

Erbij zijn met alle zorg en liefde
Die zorg die zij altijd voor jou had en
waarmee zij jou geriefde

Tesamen de dood zien komen; erbij zijn

De dood komt
en vormt
een gat, een leemte, een hiaat
en hoezeer je de dood ook haat
het leert je de nietigheid van het menselijk bestaan
máár laat je ook bij de kracht van de liefde
stilstaan

Als mens ben je nietig en klein;
erbij zijn

Maar de liefde voor je vriendin is groot
én overmeestert uiteindelijk haar dood

De dood komt
en vormt
een gat, een leemte, een hiaat
en hoezeer je de dood ook haat
het leert je de nietigheid van het menselijk bestaan
máár laat je ook bij de kracht van de liefde stilstaan
Als mens ben je nietig en klein; erbij zijn

Maar de liefde voor de mens is groot
én overmeestert uiteindelijk de dood

Noëlle Kamminga





Ik heb gehuild, gelachen en gevochten
Ik lag in warme bermen en in gladde bochten
Ik hief het glas, het viel in duizend scherven
Ik wist de grijze hemel
Toch weer blauw te verven
Ben blijven pogen
Al verbranden al mijn schepen
Ik heb gebaald, gefaald
En heb hem vaak geknepen
Er was applaus en ik werd heftig uitgefloten
Maar als ik ga dan zeg ik Dank U
Ik heb genoten

Toon Hermans





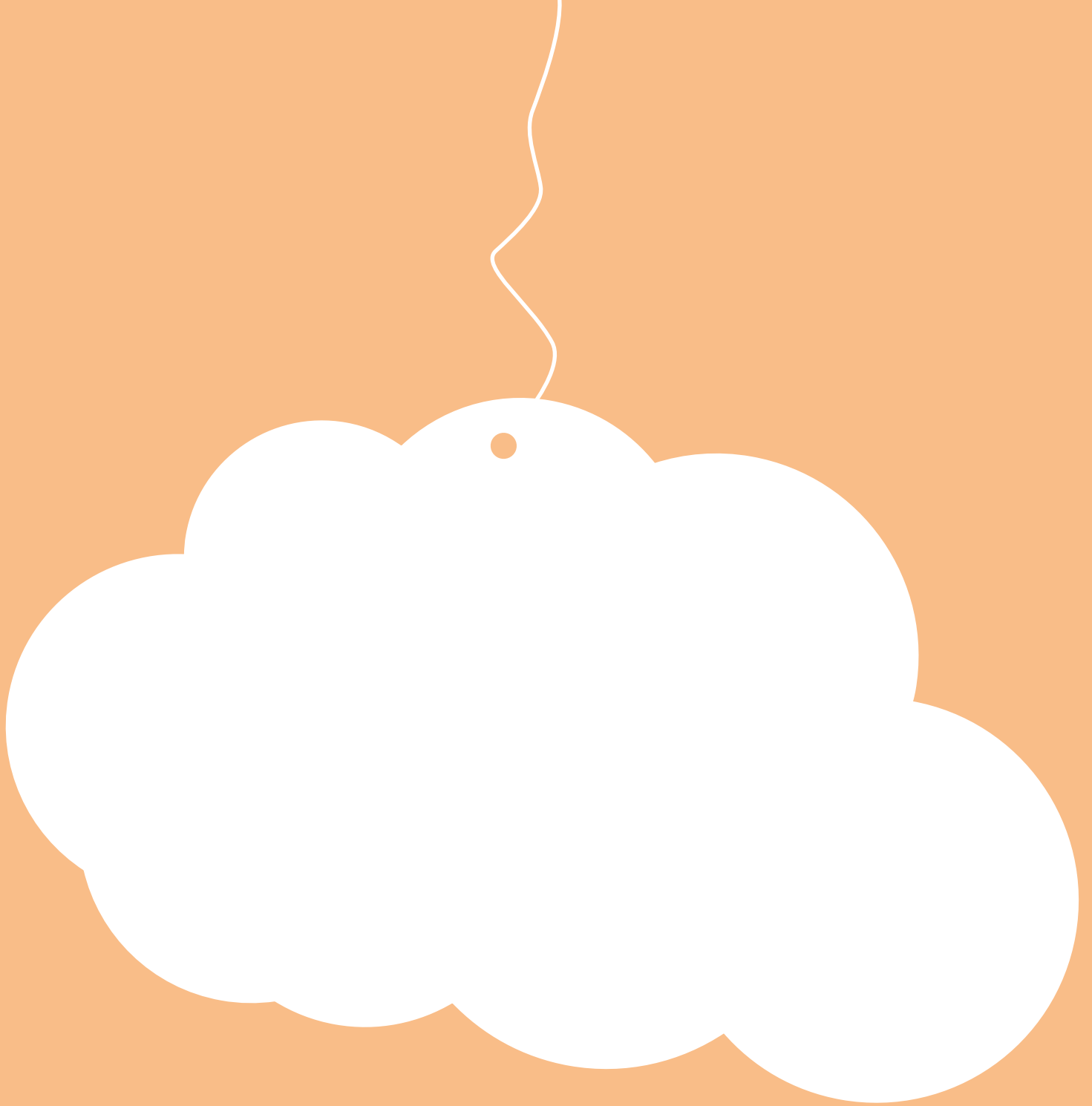
Gedachten bij het waken

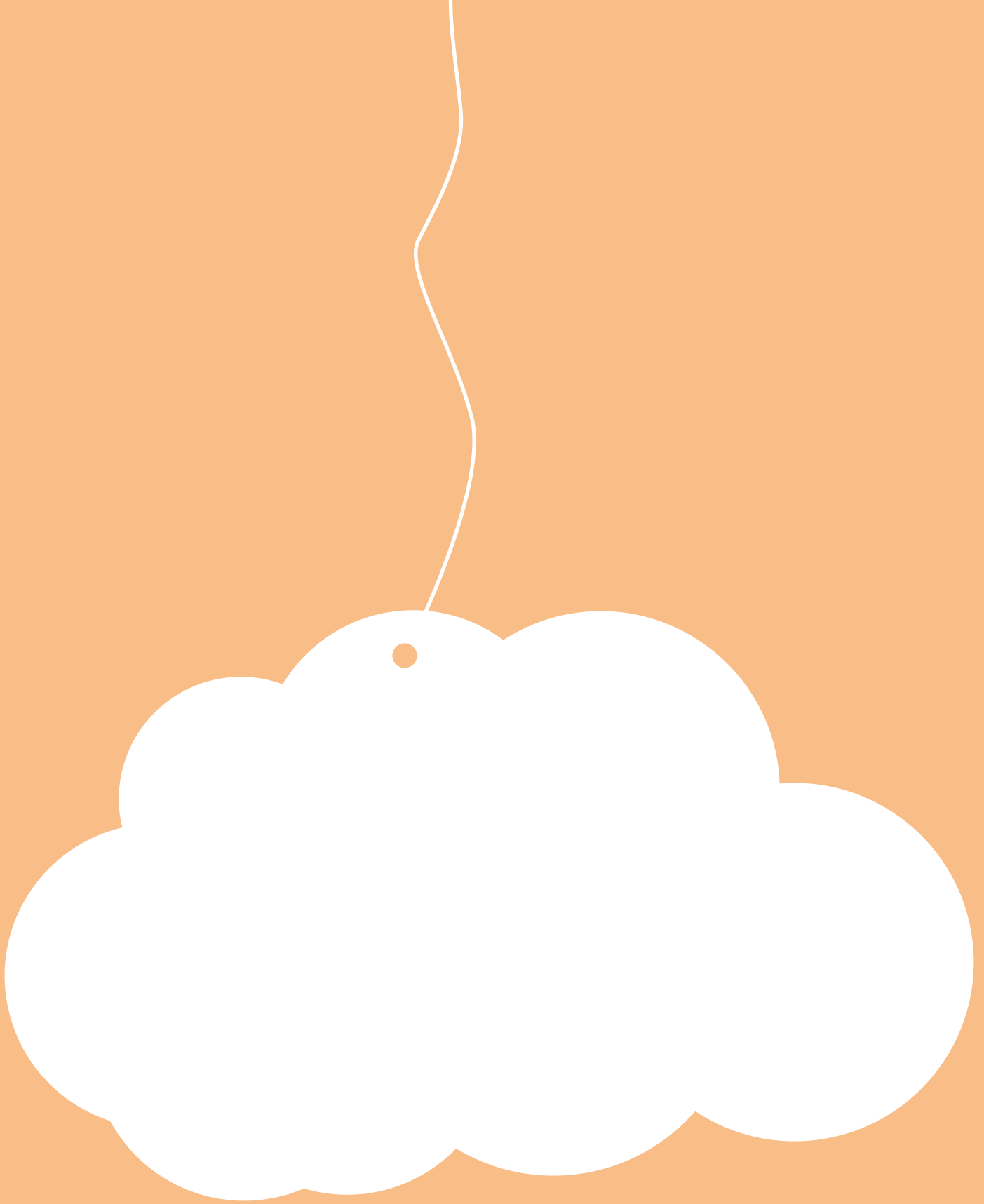
‘Waken’, zegt Van Dale, ‘is het oog houden op of over iemand.’ Zorgen dat iemand niet alleen is. Waken is heel dichtbij iemand zijn die je zo dierbaar is. Waken is een vorm van liefde en zorg.

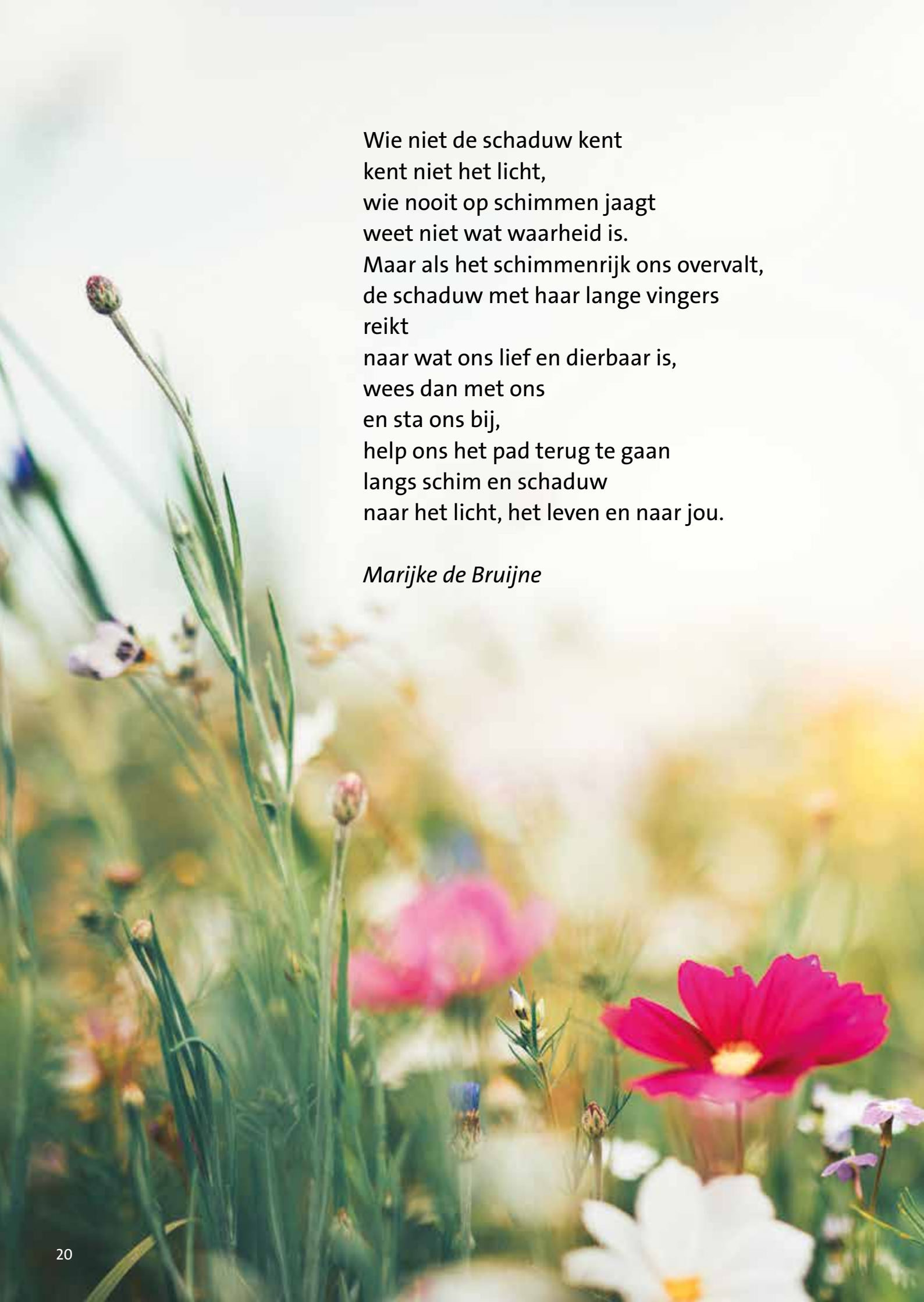
Wat doet het waken met u? Herinneringen, anekdotes, vragen of zomaar gedachten of woorden die in u opkomen terwijl u aan het waken bent bij uw dierbare...

U kunt ze hier en op de volgende pagina opschrijven:









Wie niet de schaduw kent
kent niet het licht,
wie nooit op schimmen jaagt
weet niet wat waarheid is.
Maar als het schimmenrijk ons overvalt,
de schaduw met haar lange vingers
reikt
naar wat ons lief en dierbaar is,
wees dan met ons
en sta ons bij,
help ons het pad terug te gaan
langs schim en schaduw
naar het licht, het leven en naar jou.

Marijke de Bruijne



de bomen komen uit de grond
en uit hun stam de twijgen
en ied'reen vindt het heel gewoon
dat zij weer bladeren krijgen
we zien ze vallen op de grond
en dan opnieuw weer groeien
zo heeft de aarde ons geleerd
dat ál wat sterft zal bloeien

Toon Hermans

Al wat sterft
zal bloeien



Wat kan ik
verwachten in
de stervensfase?



De stervensfase

Aan het einde van het leven vinden - soms na een kort, soms na een lang ziekbed - lichamelijke en geestelijke veranderingen plaats die wijzen op het naderend sterven.

Niet alle veranderingen die hier genoemd worden, zien we bij iedere stervende en ook niet in dezelfde mate.

Ook de volgorde waarin ze verschijnen verschilt van persoon tot persoon: ieder mens en ieder sterfbed is uniek.

De informatie gaat in op mogelijke vragen die u heeft en moedigt u hopelijk aan tot het stellen van nieuwe vragen. Aarzel niet om een arts, verpleegkundige of geestelijk verzorger uw vragen voor te leggen. Indien nodig schakelen zij het palliatief team in.

Verminderde behoefte aan eten en drinken

Mensen die sterven, hebben vaak weinig of geen behoefte meer aan voedsel en vocht. Ze kunnen snel in gewicht afnemen. Het lichaam verandert: de wangen vallen in, de neus wordt spits en de ogen komen dieper in hun kassen te liggen. Vochttekort leidt normaal gesproken tot dorst, maar in de stervensfase treedt dit dorstgevoel niet of nauwelijks op. Omdat de lippen en de mond vaak droog zijn, kan het prettig zijn als deze af en toe licht bevochtigd worden. Dit kan op verschillende manieren. De verpleegkundige of de arts kan u hier meer over vertellen.

Hoe minder iemand drinkt, hoe minder hij plast. De sluitspieren van de blaas werken vaak minder goed en er kan sprake zijn van urineverlies. In dat geval kunnen maatregelen worden genomen om het ongemak te beperken met behulp van incontinentiemateriaal of een urinekatheter.

Veranderingen in de ademhaling

Een mens leeft zo lang hij ademhaalt. Bij mensen die gaan sterven is een stokkende en onregelmatige ademhaling meestal een teken dat de dood snel dichterbij komt.

De ademhaling valt dan regelmatig stil om daarna met een diepe zucht weer op gang te komen. De tijd tussen de ademdeugen wordt langer en langer, soms wel tot een halve minuut. Dit wordt door de stervende zelf niet als benauwdheid ervaren. Het gezicht ziet er ook bij deze stokkende ademhaling vaak heel rustig uit.

Doordat de normale hoest- en slikprikkelers verdwijnen, kan slijm zich ophopen in de keelholte of de luchtpijp. Dat kan leiden tot een reutelend geluid bij het ademen. Omstanders denken soms dat de stervende dan ernstig benauwd is of zelfs dreigt te stikken, maar het is iets waar hij zelf geen last van heeft.

De fase van onregelmatige ademhaling en reutelen wordt gevolgd door steeds langere adempauzes, oppervlakkiger ademhaling en tenslotte de laatste adem, in veel gevallen niet meer dan een zuchtje na een (heel) lange stilte.

De bloedsomloop neemt af

Het lichaam houdt zo lang mogelijk de doorbloeding van hart en longen in stand. Omdat het bloed zich meer en meer terugtrekt naar de borst- en buikholte, kunnen handen, armen, voeten, benen en neus koud aanvoelen. Op de benen kunnen paarsblauwe vlekken ontstaan. De gelaatskleur wordt grauw en bij de laatste ademtocht trekt de kleur helemaal uit het gezicht weg ('doodsbleek'). Later trekt dit weer enigszins bij en dit zorgt ervoor dat iemand, soms een paar uur nadat hij is overleden, weer meer op zichzelf lijkt.

Minder contact - verandering in bewustzijn

In de stervensfase is iemand minder vaak wakker en worden de perioden dat iemand wakker is korter. De stervende lijkt zich steeds meer terug te trekken en is steeds moeilijker te bereiken. Ook al begrijpt de stervende waarschijnlijk niet alles meer wat wordt gezegd, waarschijnlijk hoort hij/zij wel alles en blijft hij/zij tot op het laatst gevoelig voor geluid.

Rust rondom de stervende is belangrijk: niet te veel mensen tegelijk rond het bed en geen harde stemmen of geluiden. Aanraking kan rustgevend zijn, maar dit verschilt per persoon en per moment. Ook zachtjes praten heeft vaak een rustgevende werking.

In de periode voor het overlijden daalt het bewustzijn steeds verder. In de laatste uren glijdt iemand hierdoor meestal weg in een diepe slaaptoestand of coma.

Onrust en verwardheid

Het kan voorkomen dat door een gedaald bewustzijn iemands gedrag verandert. De stervende kijkt dan anders uit zijn/haar ogen en kan een onrustige en verwarde indruk maken.

Dit wordt een delier genoemd. Het lijkt alsof iemand van alles beleeft of ziet, maar wat precies is niet duidelijk. Dit komt nogal eens voor in de laatste levensdagen en vooral in de laatste uren. Vaak maakt de stervende kleine (hand-) bewegingen, alsof hij/zij iets wil plukken of aanwijzen.

U kunt steun bieden door rustig aanwezig te zijn en door eventuele waandenkbeelden of hallucinaties niet tegen te spreken, maar er ook niet in mee te gaan.

Palliatieve sedatie

Als er tekenen van ernstig ongemak zijn, kan de arts in overleg besluiten om rustgevendende medicijnen toe te dienen. Dit heet palliatieve sedatie. Afhankelijk van de dosering wordt de stervende soezerig, slaperig of valt hij/zij in een soort slaap waar hij/zij meestal niet meer vanzelf uit ontwaakt. De palliatieve sedatie heeft de bedoeling dat de stervende in rust kan overlijden, zonder pijn of benauwdheid. Vraag voor meer informatie aan de verpleegkundige naar de folder 'palliatieve sedatie' van het IKNL. Deze folder vindt u ook op de website van het IKNL (<https://shop.iknl.nl>).

Waken – kostbare tijd

Als het sterven nabij is, kunt u afspreken over te gaan tot waken: op een rustige manier dag en nacht bij de stervende aanwezig zijn. Om de beurt of samen. U kunt sfeer en rust creëren door het neerzetten van led-kaarsen, afbeeldingen of een mooie bloem, het dempen van licht, bidden, luisteren naar muziek of iets voorlezen.

Sterven betekent afscheid nemen van het leven. Alles achterlaten wat je lief is. Iedereen begrijpt dat dit moeilijk is. Vaak is een naaste de aangewezen persoon om de stervende bij te staan. Dat is geen gemakkelijke taak. Waken kan veel bij u losmaken. Praten met mensen die vertrouwd zijn, zoals familie en vrienden, geeft steun. U kunt ook de geestelijke verzorging of iemand anders met deskundigheid op gebied van verlies en rouw vragen om u hierbij te ondersteunen.

Geestelijk verzorgers kunnen u – gelovig of niet – begeleiden in het zoeken naar eigen antwoorden op levensvragen.

Waken kan ook een tijd zijn voor afscheidsrituelen. De geestelijke verzorging denkt graag mee over een persoonlijk ritueel. Dit geeft uitdrukking aan liefde, wensen, hoop en verdriet. De symboliek van een kaars, muziek en het lezen van een verhaal of gedicht kunnen hier onderdeel van zijn. Indien wenselijk verzorgt de geestelijke verzorging ook rituelen die in een levensbeschouwelijke traditie staan. Laat de verpleegkundige of arts weten als u een geestelijk verzorger wilt spreken.

Tijdens het waken lijkt de tijd vaak stil te staan. Het overlijden kan lang op zich laten wachten. Het verzorgen van een stervende kan voldoening geven, maar kan ook uitputtend zijn. Zorg er daarom voor dat u elkaar afwisselt en voldoende rust neemt. Op deze manier kan het waken een heel waardevolle periode zijn, waarin men elkaar als familie en vrienden zeer nabij is.

Een levensfase vol contrasten en met een eigen tempo

U zult merken dat een stervensproces zowel moeilijke als mooie momenten met zich meebrengt: momenten van verdriet, angst, machteloosheid, boosheid, maar ook van dankbaarheid, liefde, opoffering, humor en hoop. Waar heeft iemand steun en houvast aan? Voor de een is dat zijn of haar geloof, voor de ander een levensfilosofie. Het kunnen ook kleine momenten van genieten zijn of een gevoel van samen-zijn. Een houding van rust en vertrouwen is belangrijk. Het helpt de stervende als hij/zij voelt dat hij/zij kan gaan.

Als u merkt dat er nog zaken zijn die de stervende zodanig bezighouden dat ze het stervensproces bemoeilijken, ga dan met elkaar na of hierop ingegaan kan worden. U kunt daarbij ook denken aan het inschakelen van een geestelijk verzorger of iemand anders met ervaring en deskundigheid op psychosociaal gebied. Ieder sterfbed kent een eigen tijd en heeft een eigen tempo. Soms lijkt de geest klaar, maar is het lichaam nog niet zo ver, soms is het andersom. Als het sterven nadert, kan de stervende een soort verlichting ervaren en dit kan voelbaar zijn voor de omgeving: alsof de stervende dan loslaat en zich overgeeft.

Na het overlijden

Als uw naaste overleden is, kunt u rustig de tijd nemen om op een voor u goede manier afscheid te nemen. Daarna kunt u contact opnemen met de uitvaartverzorger. Als u wilt helpen met de laatste verzorging, kunt u dat vragen. Iedereen verwerkt verlies op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo. Niet iedereen voelt altijd hetzelfde. Er bestaan dan ook geen goede of foute gevoelens. Bedenk dat er ook in deze verdrietige periode van afscheid nemen en rouw mensen zijn die u willen bijstaan.

De tekst uit dit hoofdstuk is tot stand gekomen met gebruikmaking van de folders 'De stervensfase?' en 'Palliatieve sedatie' van het IKNL.



Maria, Sterre der Zee

Maria, Sterre der Zee, iech kom hei bij Uuch,
boe mennegein vääöl krach oontvingk en Geer truus
gef aon wee bedreuf is.

Wee lijt, sterk Geer; wee in noed is weurt geholpe
en wee foute maak, krijg vergiffenis.

Maria, Sterre der Zee,
mèt e groet vertrouwe kom iech bij Uuch.
Alles wat op Eur veurspraak gebäört, gief miech,
'ne mins vol mankeminte,
goojen hoop tot Geer ouch mie gebed verhuurt.
Iech vraog Uuch, mien hiemelse Ma, luustert toch nao miech!
Geer kint miech en zalt miech zeker bijstoon,
Geer die zeet vol leefde veur Eur kinder.

Maria, Sterre der Zee, mèt mien vraoge en m'n zörg
verlaot iech miech op Uuch.
Help miech um mien pijn te drage en content te zien,
alle daog vaan mie leve.
Amen

Vertaling: Joop Kurris





Door de nacht heen

Woorden om te danken
ondanks alles

In de schaduw
van uw vleugels
waak ik
met uw licht voor ogen
bid ik mij
het donker door
zing ik mij
van zorgen vrij

Naar Psalm 63

For you have been my help,
and in the shadow of your wings
I sing for joy.

My soul clings to you;
your right hand upholds me.

Porque has sido mi socorro,
y así en la sombra de tus
alas me regocijaré.

Está mi alma apegada a ti;
tu diestra me ha sostenido.

Car tu es mon secours,
et je suis dans l'allégresse
à l'ombre de tes ailes.

Mon âme est attachée à toi;
ta droite me soutient.

Denn du bist mir Hilfe gewesen,
im Schatten deiner Flügel
habe ich gejubelt.

Nachgehangen dir hat meine Seele,
Mich hat deine Rechte gehalten.

Psalm 63

Overdracht bij het waken

Het kan heel prettig zijn voor uzelf of voor degene die na u waakt, om wat informatie te krijgen over hoe het gaat.

Bijvoorbeeld:

- Tips over wat de stervende prettig vindt (of juist niet)
- De lichamelijke of emotionele gesteldheid van de stervende
- Tips over wat fijn is voor de mensen die waken
- Informatie over wie op bezoek is geweest

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Overdracht bij het waken

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum: _____ Tijd: _____
Overdracht: _____

Datum: _____ Tijd: _____
Overdracht: _____

Datum: _____ Tijd: _____
Overdracht: _____

Datum: _____ Tijd: _____
Overdracht: _____

Overdracht bij het waken

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Datum:

Tijd:

Overdracht:

Waakschema





De geest

Als dit het einde is
en verder niets,
dan is er leegte,
gemis, verdriet en tranen
om wat eens was
en niet meer is.

Maar er is meer
dan lijf en leden,
veel meer.

Want wat een mens bezielt,
dat is, dat was,
zijn geest, zijn kracht,
zijn denkvermogen,
alle gaven van zijn hart:
zijn goedheid grenzenloos,
de sterkte van zijn woord,
zijn hartelijk gebaar,
zijn spreken,
vlug of juist bedachtzaam,
zijn zwijgen
soms veelzeggend.

Dat alles leeft,
leeft voort in die hem
kenden,
die van hem hielden
en blijven houden
omdat zijn geest
nooit, nooit vergaat.

Henri Kerckoffs



Wat ik gewild heb

Wat ik gewild heb
Wat ik gedaan heb
Wat mij gedaan werd
Wat ik misdaan heb
Wat ongezegd bleef
Wat onverzoend bleef
Wat niet gekend werd
Wat ongebruikt bleef
Al het beschamende
Neem het van mij.
En dat ik dit was
En geen ander
Dit is mijn liefde.
Hier ben ik.

*Huub Oosterhuis
(uit: Verzameld Liedboek)*



Tijd voor verhalen

De tijd van waken is een tijd voor verhalen. Verhalen over de tijd die aan het voorbijgaan is: verhalen over de ziekte, hoe ze begon en verder ging, verhalen vol herinneringen over hoe het was. Vragen als 'Wie was hij of zij voor je?' of 'Hadden jullie een bijzondere band?' kunnen deze verhalen oproepen.

Simpele, indrukwekkende, prettige, maar misschien ook moeilijke verhalen. Verhalen vertellen is overigens ook een vorm van rouwverwerking.





Verhalen
van en over...



Verhalen
van en over...

Blank lined paper with horizontal ruling lines.



Verhalen
van en over...

Vragen aan?

de arts, verpleegkundige of geestelijk verzorger:

Alles is met alles verbonden en staat in een fundamentele openheid naar al het andere, zoals juwelen in een net elkaar oneindig diep weerspiegelen en in alle andere juwelen weerspiegeld worden.

*Ton Lathouwers
(uit: Zentoespraken Asoka)*



Erbij zijn

אָנאַ יי אֱלֹהֵי רוּחוֹת לְכֹל בָּשָׂר, הַשְׁכִּיבֵנִי לְשָׁלוֹם, וְשָׁמְרֵנִי מִחֲלוּמוֹת רָעִים וְהַעֲמִידֵנִי
לְחַיִּים טוֹבִים. וּפְרוֹשׁ עָלַי סִכַּת שְׁלוֹמְךָ, וְתִקְנֵנִי בְּעֶצֶה טוֹבָה מִלְּפָנֶיךָ וְהוֹשִׁיעֵנִי לְמַעַן
שְׁמֶךָ. בְּצֵל כְּנָפֶיךָ תִּסְתִּירֵנִי וְשָׁמְרֵנִי מִכָּל רָע וְגַמְלֵנִי כָּל טוֹב לְאוֹרֶךְ יָמַי. בָּרוּךְ אַתָּה יי
הַמְּאִיר לְעוֹלָם כָּל בְּכֹדוֹ.

Eeuwig, mijn God, adem van alle levende wezens, laat mij
gaan slapen in vrede, bescherm mij tegen boze dromen en
laat mij tot een goed leven opstaan. Spreid over mij uit de
tent van uw vrede, leid mij door uw goede raad en help mij
ter wille van uw naam. Bescherm mij in de schaduw van uw
vleugels. Bescherm mij tegen alle kwaad en gun mij al het
goede, zolang ik leef. Geprezen bent u, Eeuwige God,
wiens glorie licht geeft, zelfs in de duisternis van de nacht.

Joods Avondgebed



Om licht en liefde

Steek een kaars aan in het duister,
laat het licht toe in je hart.
Maak je handen niet tot vuisten,
streel maar zacht wat is verhard.

Steek een kaars aan in het duister
en zaai vrede waar je gaat.
Strek je armen uit en luister
naar de mens die naast je staat.

Steek een kaars aan in het duister,
eer wat kwetsbaar is en klein.
Ga geduldig tot het uiterst.
Laat waar jij bent liefde zijn.

*Hein Stufkens
(uit: Een woord in de wind)*



Zoeken naar antwoorden

Heb geduld met al wat onopgelost in uw hart woont en
probeer de vragen zelf lief te hebben...

Zoek niet naar de antwoorden, zij worden u wellicht nu
niet gegeven, omdat u niet in staat zou zijn ze te leven.
En waar het om gaat, is alles te leven.

Leef de vragen nu.

Misschien dat u, op een dag in de toekomst,
langzamerhand, zonder het zelf te merken,
uw weg naar de antwoorden leeft.

Rainer Maria Rilke

Breng jij me 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 me heel veilig en vertrouwd.

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

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

Breng jij me weg tot aan de brug.
en ga dan niet te vlug terug.
Zwaai jij me na als ik erover ga.
Een heel klein duwtje in de 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.

Toine Lacet



Breng jij me
weg tot aan
de brug?





Einde is geen einde

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.

Marinus van den Berg

الله قريب مجيب الدعاء

(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ
الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا
بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) البقرة: 186

(O Mohammed) wanneer Mijn dierbaren jou over Mij vragen (zeg tegen hen); Waarlijk, Ik ben nabij. Ik verhoor de smeekbede van wie roept, wanneer hij Mij aanroept. Laten zij mij dan gehoor geven en in Mij geloven opdat zij de juiste weg zullen gaan. (Koran: 2:186)

(Ey Mohammed) kullarım sana beni sorduğunda (söyle onlara): Ben çok yakıным.. Bana dua ettiği vakit dua edinin isteğine karşılık veririm. Ohalde (kullarım da) benim davatime uysunlar ve bana inansınlar ki doğru yolu bulsunlar.

Meer informatie?

Geestelijke verzorging

Geestelijk verzorgers kunnen mensen – gelovig of niet – begeleiden in het zoeken naar eigen antwoorden op levensvragen gerelateerd aan sterven en rouw. Zij kunnen u ook helpen om passend afscheid vorm te geven.

Maatschappelijk Werk

Wanneer u vragen heeft of zich zorgen maakt hoe zorg en andere praktische zaken geregeld moeten worden, kunt u contact opnemen met maatschappelijk werk. Maatschappelijk werkers bieden ook psychosociale steun bij verlies/rouw in ruimere zin.

Pedagogisch team

Een pedagogisch medewerker kan u en uw kind(eren) ondersteunen bij een naderend afscheid van een dierbare, aangepast aan het ontwikkelingsniveau van het kind.

Palliatief team

Het consultatieteam palliatieve zorg adviseert artsen, verpleegkundigen en andere professionele zorgverleners die te maken hebben met patiënten in de laatste levensfase.

Psychologie of Psychiatrie

Een psycholoog of psychiater kan u ondersteunen wanneer het rouwproces stagneert of niet op gang komt en er klachten ontstaan zoals angst- en depressieve klachten, overmatig piekeren en slapeloosheid. Neem in dat geval contact op met uw betrokken arts.

Handige websites

<https://palliaweb.nl>

<https://www.overpalliatievezorg.nl>

<https://geestelijkeverzorging.nl>

Puzzels en kleurplaten



Sudoku

					3	8		
2							7	3
7								9
1	4	7	6					
9	3							
5		2	4					
			3		5			2
		5	9		1	4		8
	2						1	

		1						
	4	8				9		
5					2			4
					4	2	7	
	5		1	3			6	
	7			5			1	
8				2		6		
				7	5			
	9		4				8	

Vul het diagram zo in, dat in elk blok van 3x3 vakjes de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen. Daarnaast mogen de cijfers 1 tot en met 9 ook maar 1x voorkomen in ieder totale horizontale en verticale rij.

Kruiswoordpuzzel

1		2		3		4		5	6			7		8
		9	10			11					12			
13					14			15			16			
			17			18	19			20				
21		22		23				24						
		25	26				27	28				29		30
31							32				33			
		34			35			36				37		
38								39		40				
					41			42				43		

HORIZONTAAL

1. Roem **3.** Zandweg **5.** Spil **9.** Glibberige vis **11.** Indiener van een bezwaarschrift **13.** Dronkaard **15.** Oppervlaktemaat **16.** En dergelijke **17.** Deel van een dier **20.** Hard voorwerp **21.** Vruchtvocht **23.** Deel van een auto **24.** Meisjesnaam **25.** Vergevoerd in tijd **27.** Onvolledig **29.** Haarkrul **31.** Plaats in Utrecht **32.** Schaaldier **34.** Standard error **35.** Reeds **36.** Rangtelwoord **38.** Sportattribuut **40.** spinnenweb **41.** Wereldkampioenschap **42.** Gelofte **43.** Hoofddekse

VERTICAAL

1. Streek in Frankrijk **2.** Knaagdier **3.** Loofboom **4.** Titel **5.** Getal **6.** Groente **7.** Bezwaar **8.** Jongensnaam **10.** Indien **12.** Stad in Frankrijk **14.** Verbond **18.** Anno Christi **19.** Zijrivier van de Rijn **20.** Domoor **22.** Bestanddeel van bloed **24.** Vervoermiddel **26.** Griekse oorlogsgod **28.** Aartsbisschop (afk.) **30.** Schreeuw **31.** Zeer groot **32.** Uurwerk **33.** Open plek in het bos **35.** Als het ware **37.** Politieke partij **39.** Deel van Franse ontkenning



Woordzoeker

F	A	R	T	S	S	I	N	E	G	N	A	V	E	G
G	N	I	D	D	U	H	C	S	N	E	S	R	E	H
D	N	E	G	A	J	N	A	A	K	I	R	H	C	S
T	E	I	G	N	I	L	E	T	H	C	U	L	V	A
N	G	R	N	G	G	R	S	H	M	E	R	D	I	R
E	G	E	W	E	E	R	S	P	A	N	N	I	G	A
C	E	D	H	N	O	Z	O	N	L	S	A	A	W	J
N	L	E	E	T	R	Z	P	C	I	P	S	E	H	E
R	E	V	A	P	A	P	R	O	N	A	I	E	F	V
L	B	I	N	I	U	B	L	E	G	A	H	G	E	O
N	E	K	A	M	T	R	O	O	V	K	M	E	N	W

ALGEHEEL

BELEGGEN

CENT

DUIN

EREN

GEVANGENISSTRAF

HAGELBUI

HERSENSCHUDDING

HESP

MALING

MANCO

NAIEF

OPZEGGEN

PAPAVER

SARAJEVO

SCHRIKAANJAGEND

SPAAK

TINT

TORS

VEDER

VERZOENING

VLUCHTELING

VOORTMAKEN

WAAS

WEERSPANNIG

WEES

ISBN: 978-90-830990-2-6

Deze uitgave is gemaakt naar voorbeeld van het Waakboekje van het Maastricht UMC+, Dienst Geestelijke Verzorging. Heeft u vragen over herdruk of gebruik voor uw eigen organisatie, neem contact op met de Grafische Dienst van het Maastricht UMC+ (grafischedienst@mumc.nl; 043 - 387 49 69). Met dank aan Netty van Haarlem voor het oorspronkelijke ontwerp.

We hebben teksten en gedichten van anderen mogen gebruiken, waarvoor onze dank.

We hebben toestemming gevraagd aan alle auteurs die bij ons bekend zijn, voor expliciet gebruik in deze uitgave. Daarom mogen de teksten niet ongevraagd worden hergebruikt in andere publicaties. Mocht u vragen hebben over teksten die gebruikt zijn in dit boekje, gelieve contact op te nemen met de Dienst Geestelijke Verzorging van het Maastricht UMC+.

Vormgeving en realisatie:

*Grafische Dienst Maastricht UMC+, Facilitair Bedrijf
Palliatieve Zorg
Servicebedrijf Communicatie*

