



**Christien van Bergen**  
*ritueelbegeleider bij afscheid*

## Waardevolle tips om inhoud te geven aan jouw afscheid



### **Maak afscheid nemen bespreekbaar**

Dat is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan. Praten over hoe jij jouw afscheid ziet is niet echt een alledaags onderwerp waar je het zo maar over wilt of durft te hebben.

Toch is het de moeite om het wel te doen als er aanknopingspunten zijn.

Bijvoorbeeld naar aanleiding van een uitvaart die je zelf hebt bezocht of verhalen die je hoort van anderen. Dit kan ook n.a.v. berichten uit het nieuws.



## Denk na over hoe jij het zou willen

Probeer jezelf een beeld te vormen over hoe jouw afscheid eruit zou kunnen zien.

Over wat je zeker wel of juist absoluut niet zou willen. Op basis van je ervaringen kan dit natuurlijk in de loop van de tijd veranderen.

- Welk thema past bij jou?
- Is het afscheid nemen of het leven vieren?
- Welke sfeer past bij jou?
- Hoe wil je dat jouw verhaal verteld wordt?
- (Natuur)begraven of cremeren?



## Deel jouw ideeën

Het is belangrijk om je ideeën te delen. Doe dit met mensen om je heen die belangrijk voor je zijn. Zij hebben ook hun gedachten en emoties en zijn degene die straks verder moeten. De organisatie van jouw afscheid wordt wellicht door hen geregeld. Informeer ze waar jij jouw wensen genoteerd hebt.

Wie weet hebben ze goede aanvullingen. Het is heel waardevol om elkaars wensen te kennen en dat er tijdens een afscheid ruimte is voor naasten.

- Wat voor muziek is belangrijk voor jou?
- Zijn er teksten die je mooi vindt?
- Door wie wil je dat jouw verhaal verteld wordt?
- Zijn er talenten uit je omgeving die ingezet kunnen worden?
- Welke aankleding spreekt je aan?



## Vertel jouw verhaal

Het is belangrijk dat jij herkenbaar bent tijdens jouw afscheid. De mensen om je heen kennen jou en je verhaal, maar het is heel waardevol als naar voren komt wat voor jou belangrijk is in het leven. Erover praten of voor jezelf opschrijven kan je hierbij helpen.

- Wie zijn belangrijk voor jou?
- Welke lessen heb je geleerd?
- Wat waren onvergetelijke momenten?
- Waar geloof je in, of juist niet?
- Wat wil je graag meegeven?

## Verder praten met mij als ritueelbegeleider?

Neem contact op voor het maken van een afspraak.

Christien van Bergen  
06-25450954

[info@christienvanbergen.nl](mailto:info@christienvanbergen.nl)  
[www.christienvanbergen.nl](http://www.christienvanbergen.nl)

### TIP

Mogelijk worden de kosten voor ritueelbegeleiding vergoed. Informeer bij je uitvaartverzekeraar.