

WAT JE NOOIT VERGETEN MAG..

Vragen en gespreksonderwerpen
wanneer afscheid dichtbij is

By Iris Antonides

WELKOM LIEVE LEZER,

Wat bijzonder dat je dit e-book in handen hebt. Het leven kent zoveel kostbare momenten, en juist wanneer we afscheid moeten nemen van iemand die dichtbij je staat, beseffen we hoe waardevol foto's en herinneringen zijn.

Dit e-book is een uitnodiging om samen met je dierbaren stil te staan bij het leven, de liefde en alles wat jullie delen.

Ik hoop dat dit e-book een handvat mag bieden om een mooi en intiem gesprek te beginnen. Het is een kans om verhalen te horen die je misschien nog niet kent, emoties te delen en wijsheden te verzamelen die je niet wilt vergeten.

Of je dit boek gebruikt om een gesprek te beginnen met een ernstig zieke geliefde, of zelf je gedachten en gevoelens wilt vastleggen omdat je ziek bent—in beide gevallen is het denk ik heel waardevol. Neem de tijd, stel de vragen die bij je passen, en creëer samen een onbetaalbare herinnering.

INHOUD

04
OVER MIJ
Het ontstaan van dit e-book.

06
LEVENSLIJN
Hoe zag jouw leven eruit? Wat waren belangrijke momenten voor jou?

08
LEVENSLESSEN
Welke belangrijkste levenslessen wil jij meegeven?

12
AFSCHEID
Hoe is het naderende afscheid voor je en hoe zie je dit voor je?

16
DOOSJE VOL VERGEET-MIJ-NIETJES
Een persoonlijk kistje voor tastbare herinneringen om nooit te vergeten.



OVER MIJ

Vlak voordat ik 26 werd en 1,5 week na mijn bruiloft kreeg ik te horen dat mijn moeder kanker had. Er volgde een periode van chemo's, afwachten, ziek zijn en een operatie. We waren hoopvol, positief en gesprekken over wat als het niet goed komt, was eigenlijk geen ruimte voor.

Toen mijn moeder in september geopereerd werd met hoopvolle verwachting, bleek het verder uitgezaaid dan verwacht. De operatie werd dan ook afgebroken en we kregen te horen dat ze nog enkele weken tot maanden te leven had. Hier kwam ze niet meer bovenop en 3 weken later overleed ze.

Ik had tijdens haar ziek zijn, vooral die laatste weken, eigenlijk de behoefte om te praten over wat er zou komen. En ook achteraf voel ik nog steeds; had ik dit maar gevraagd, had ze dat nog maar kunnen vertellen.

Ik durfde het niet goed bespreekbaar te maken, bang voor de emoties bij mezelf en bij haar. En tot aan het laatste wil je toch een soort van positief blijven, ook al weet je dat het niet meer goed komt. Soms gaat alles toch ineens veel sneller dan je denkt.

Ik gun het iedereen die een dierbare gaat verliezen of die zelf ziek is; om alles te bespreken wat je nog wilt bespreken, als daar nog de mogelijkheid voor is. Ik hoop dat dit e-book jou daar handvaten voor mag geven en kan uitnodigen tot waardevolle gesprekken.

“Wat ik zo graag
nog in je oor had willen fluisteren,

vertrouw ik nu toe aan de wind,
In de hoop dat elk woord
recht uit mijn hart

jou daar toch nog ergens vindt.”



LEVENSLIJN

Vragen die je kunt bespreken rondom iemands levensverhaal.

- Als je kijkt naar je leven tot nu toe, welke periodes of momenten springen er voor jou dan uit als belangrijke momenten? En waarom?
- Hoe zou je jouw jeugd omschrijven? Wat maakte die tijd bijzonder of juist moeilijk?
- Wie waren belangrijke personen voor jou in je jeugd?
- Welke keuzes of gebeurtenissen hebben jou gevormd tot wie je nu bent?
- Wat is een moment in je leven waarop je echt trots bent?
- Welke dromen of ambities had je als kind of jongvolwassene? Zijn die uitgekomen?
- Heb je ooit een keerpunt meegemaakt dat alles veranderde? Wat gebeurde er toen?
- Wat was de mooiste periode in jouw leven en waarom?
- Wat was de moeilijkste periode in jouw leven? Wat heeft dat voor betekenis gehad voor de periode daarna?
- Wat deed je graag als kind?
- Wat waren je favoriete gerechten toen je jong was, en nu?
- Welke reizen of plekken zijn je bijgebleven en waarom?
- Hoe zagen jouw vakanties er vroeger uit?
- Wat waren belangrijke tradities in jullie gezin toen je opgroeide?
- Hoe kijk je naar de band met jouw ouders?
- Heb je ooit iets gedaan waarvan je nooit had gedacht dat je het zou durven of kunnen?
- Wat zijn de grootste avonturen die je beleefd hebt?
- Wat zijn momenten geweest waarop je je écht gelukkig voelde?
- Zijn er momenten geweest in je leven waarop je iets of iemand moest loslaten? Hoe heb je dat ervaren?

KARAKTER EN PERSOONLIJKHEID

Vragen die je kunt bespreken over iemands karakter en persoonlijkheid.

- Hoe zou je jezelf omschrijven in drie woorden?
- Wat zijn eigenschappen die jou het meest typeren?
- Wat zeggen anderen vaak over jou als persoon?
- Waar word jij blij van, ook op een gewone dag?
- Wat zijn je grootste kwaliteiten?
- Wat zijn je valkuilen of eigenschappen waar je soms mee worstelt?
- Wat waardeer je het meest aan jezelf?
- Ben je meer een denker of een doener? Een gevoelsmens of een rationeel type?
- Wat zijn kleine dingen die typisch ‘jou’ zijn? (bijv. gewoontes, grapjes, gezegdes)
- Wat geeft jou vertrouwen of rust, ook in moeilijke momenten?
- Ben je veranderd door de jaren heen? En waar merk je dat aan?
- Wat zijn dingen waar je hart sneller van gaat kloppen?
- Hoe ziet jouw ideale dag er uit?
- Wat hoop je dat mensen voelen en waar hoop je dat ze aan denken als ze aan jou terugdenken?
- Waar kon jij vroeger (en misschien nog steeds) hard om lachen?
- Wat zijn dingen die je altijd zei of riep – een soort 'typisch jij'?
- Wat voor dingen of situaties vind jij ongemakkelijk?
- Ben je meer van de rust of van het avontuur? Of een beetje van allebei?

OUDERSCHAP

Vragen die je kunt bespreken rondom het moeder of vader worden en zijn.

- Wat betekent het moederschap of ouderschap voor jou, in één woord of één zin?
- Hoe vond je het om zwanger te zijn en hoe verliep de zwangerschap?
- Hoe voelde het moment waarop je hoorde dat je moeder/vader zou worden?
- Wat weet je nog van de geboortes van je kinderen?
- Hoe zag jouw leven eruit voordat je moeder/vader werd? Waar woonde je, wat voor werk deed je en hoeveel werkte je?
- Wat voor verwachting had je vooraf van het ouderschap?
- Wat voor ouder wilde je graag zijn? En is dat gelukt, denk je?
- Wat vond je het mooiste aan het hebben van jonge kinderen?
- Wat vond je juist moeilijk of uitdagend in het ouderschap?
- Welke waarden of regels vond jij belangrijk om je kinderen mee te geven toen ze jong waren?
- Wat zijn je favoriete herinneringen aan het gezinsleven?
- Welke momenten met je kinderen zou je graag willen herbeleven?
- Waar ben je trots op als je kijkt naar jouw kinderen?
- Wat heb je geleerd van het moeder/vader zijn?
- Welke tradities of rituelen hadden jullie als gezin?
- Wat gaf jou kracht op dagen dat het ouderschap zwaar voelde?
- Wat heb je van je eigen ouders meegenomen in je manier van opvoeden — en wat juist niet?
- Welke eigenschappen van jezelf zie je terug in je kinderen?
- Wat zou je je kinderen (of kleinkinderen) willen meegeven over het ouderschap en opvoeden?
- Ben je trots op hoe je het gedaan hebt en wat voor ouder je bent?
- Zijn er dingen die je anders had willen doen?


Iris Antonides Fotografie

LEVENSLESSEN

Vragen die je kunt bespreken rondom de belangrijkste levenslessen die iemand geleerd heeft.

- Wat is de belangrijkste les die je in je leven hebt geleerd?
- Wat betekent geluk voor jou? En hoe vond je dat in het leven?
- Wat is voor jou écht belangrijk in het leven – los van werk, status of bezit?
- Hoe kijk je aan tegen vergankelijkheid en het ouder worden?
- Wat heeft het leven jou geleerd over vriendschappen?
- Wat zou je doen als je het leven opnieuw mocht leven – en wat juist niet?
- Als je jouw levenswijsheid zou moeten samenvatten in één zin, wat zou je dan zeggen?
- Ben je blij met wie je bent? Was dat altijd al zo of heb je dat moeten leren?
- Welke overtuigingen en waarden zijn belangrijk voor jou en waarom?
- Zijn er dingen waar je spijt van hebt?
- Wat heb je geleerd over relaties, huwelijk en liefde?
- Wat zou je als belangrijkste boodschap willen meegeven aan je dierbaren om mee te nemen in de rest van hun leven?
- Welke lessen hebben de periode van ziekte jou geleerd?
- Welke lessen zou je willen meegeven over omgaan met verdriet en tegenslagen?
- Zijn er boeken, liedjes of gedichten die betekenisvol voor je zijn?
- Wat zou je nog tegen je jongere zelf willen zeggen?

AFSCHEID

Vragen om ruimte te geven aan wat nog gezegd, gevoeld of gedeeld mag worden.

- Hoe vind je het om te praten over afscheid nemen?
- Zie je er tegenop wat er nog komen gaat?
- Zijn er dingen waar je bang voor bent?
- Hoe kijk jij naar de laatste levensfase, het sterven en daarna. Hoe denk jij dat dit eruit ziet?
- Hoe hoop je dat de hemel eruit zal zien? Wie hoop je daar te treffen?
- Wat wil je dat anderen zich herinneren als ze aan jou denken?
- Zijn er dingen die je nog hoopt te kunnen doen of afronden?
- Hoe zou jij het liefste afscheid willen nemen?
- Hoe hoop jij dat je laatste levensfase eruit zal zien?
- Zijn er plekken, voorwerpen of liedjes die voor jou symbool staan voor jouw leven?
- Zijn er rituelen of wensen rondom je afscheid die belangrijk voor je zijn?
- Zijn er dingen waar je dankbaar voor bent, juist nu het einde in zicht komt?
- Wat wil je dat jouw leven betekenisvol maakt – ook als je er straks niet meer bent?
- Is er iets dat je nog nooit hardop hebt durven zeggen, maar nu toch zou willen delen?
- Welke boodschap wil je achterlaten voor de mensen die het moeilijk zullen hebben na jouw overlijden?
- Waar kun jij nu nog van genieten?
- Wat vind je het moeilijkste?
- Hoe zie je de afscheidsdienst voor je? Heb je speciale wensen qua muziek, sfeer, kleding, wat er verteld wordt over je?
- Wie wil je er graag bij hebben wanneer je het leven loslaat?
- Kijk je op een bepaalde manier ook uit naar wat er gaat komen?

Jouw aanvulling

Zijn er naar aanleiding van dit e-book nog vragen of onderwerpen die jou te binnen schieten, dan heb je hier de ruimte om notities te maken. Je kunt bijvoorbeeld ook een paar vragen die er voor jou uitspringen hier opschrijven, die je graag wilt gebruiken om een gesprek te starten.

NOTITIES:

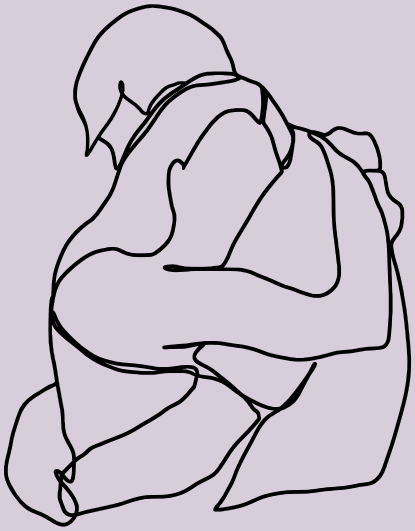
Een belangrijke les die ik leerde:

Het belangrijkste wat ik leerde uit de periode dat mijn moeder ziek was, is wacht niet te lang met dingen zeggen die je wilt zeggen. Het klinkt zo cliché maar sommige onderwerpen zijn niet makkelijk om te bespreken en het juiste moment komt nooit.

Maar wanneer je te laat bent en iemand is al te ziek of het gaat onverwachts sneller dan gedacht, dan heb je spijt.

Ook al wil je positief zijn, strijden voor genezing, hopen op een wonder.. dan nog is het ook belangrijk om over het andere scenario te praten.

Juist in momenten van ziekte en tegenspoed valt alles wat onbelangrijk is weg en voel je wat er echt toe doet. Deel dat met elkaar. Vraag alles wat je zou willen vragen, uiteraard rekening houdend met de ander. Maar het kan tot zulke mooie, waardevolle gesprekken leiden die je je leven lang bij je draagt. Om nooit te vergeten.



DOOSJE VOL VERGEET-MIJ-NIETJES



Dat zijn toch die bloemetjes? Ja, die vind je ook in dit kistje. Maar daarnaast is dit iets wat ik heel graag onder je aandacht wil brengen. Het **doosje vol vergeet-mij-nietjes** is namelijk een mooi glazen of houten kistje met daarin een verzameling van tastbare herinneringen.

Bijvoorbeeld om iemand cadeau te geven die ziek is, om zelf te laten samenstellen als je ziek bent maar dit kan ook zonder ernstige aanleiding, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap of om je nieuwe rol als moeder uit te drukken.

Wat bevat een **Doosje-vergeet-mij-nietjes**?

- 5 foto afdrukken
- 1 usb stick met een hele persoonlijke video
- een handgeschreven brief of kaart
- persoonlijke toevoegingen

Je kunt nog meer toevoegen, maar dat is per persoon en situatie afhankelijk. Denk aan een sieraad, een favoriete (gedroogde) bloem, een plukje haar, een geurtje of een schelp.

Geheel in overleg stellen we het doosje samen, maken we mooie, ongedwongen portretten en een video met een interview met vragen uit dit e-book of juist speelse beelden zonder tekst. Wat maar bij jou past.

BEKIJK MEER HIEROVER

Doosje vol vergeet-mij-nietjes in beeld

Een houten of glazen kistje vol met kostbare herinneringen voor verschillende zintuigen.

Je kunt gebruik maken van een parfum roller, een houten usb stick en een glazen flesje om bijvoorbeeld een haarlok of sieraad in te bewaren.

Koop zelf een mooie kaart of maak gebruik van het briefpapier wat je krijgt om een persoonlijke handgeschreven boodschap voor je geliefden vast te leggen.

Voeg tot slot nog iets toe wat bij jou past; een mooie steen, een schelp, een gedroogde lievelingsbloem. Ik denk graag met je mee wat passend is.

Ook verkrijgbaar als DIY variant.





