

Schrijf een troostrijke toespraak in 10 stappen

Een persoonlijke toespraak kan u helpen bij de verwerking van het verlies en bijdragen aan een waardevol afscheid. Toch vinden veel mensen het moeilijk een toespraak op een uitvaart te houden. Wat kunt u wel en wat kunt u niet zeggen? Lees hoe u in 10 stappen een toespraak op de begrafenis of crematie van uw overleden geliefde, familielid of vriend goed kunt voorbereiden.

Stap 1

Praat met familie en vrienden, luister naar hun verhalen en emoties en maak aantekeningen van deze gesprekken.

Stap 2

Trek je terug op een plek waar je niet gestoord kunt worden, probeer stil te staan bij je eigen gevoelens en vertrouw je emoties toe aan het papier.

Stap 3

Haal met je naaste familie herinneringen op en noteer alle verhalen en anekdotes die je denkt te kunnen gebruiken.

Stap 4

Stel jezelf en anderen de volgende vragen en maak daarvan aantekeningen:

- Wat heeft de overledene voor jou betekend?
- Wat heeft hij of zij voor anderen betekend?
- Wat is je meest dierbare herinnering?
- Waarin onderscheidde de overledene zich?
- Wat waren zijn of haar verdiensten?
- Wat waren zijn of haar passies, hobby's of talenten?
- Wat waren de hoogte- en dieptepunten?
- Welke beproevingen heeft hij of zij doorstaan?
- Waarin werd hij of zij teleurgesteld?
- Welke idealen of wensen had de overledene?
- Heeft de overledene die idealen kunnen realiseren?
- Hoe was de laatste levensfase?
- Hoe eindigde zijn of haar leven?
- Wat zul je vooral missen?

Stap 5

Stel jezelf de vraag wat je beslist wilt vertellen. Probeer dat zo kort mogelijk te formuleren in een kernboodschap. Neem alle aantekeningen door en zoek naar verhalen, anekdotes en herinneringen die deze kernboodschap ondersteunen en verduidelijken.

Stap 6

Breng structuur in je verhaal met de volgende indeling.

Begin:

- Als het einde veel indruk heeft gemaakt of je hebt veel met elkaar kunnen praten, zou je kunnen beginnen met een beschrijving van de laatste dagen.
- Als iemand jong of onverwacht is komen te overlijden, zou je eerst iets kunnen vertellen over de emoties die je daarbij voelt.
- Als iemand op hoge leeftijd is komen te overlijden of aan dementie leed, zou je eerst in herinnering kunnen roepen hoe iemand vroeger was.
- In ieder geval kun je het best zo snel mogelijk met de kernboodschap komen.

Midden:

- Werk je inleidende woorden uit aan de hand van voorbeelden.
- Verduidelijk je kernboodschap aan de hand van verhalen en anekdotes.
- Belicht bepaalde kenmerkende eigenschappen en eigenaardigheden.
- Vertel iets over de geestelijke en professionele ontwikkeling van de overledene.
- Benoem zijn of haar bijzondere verdiensten.

