

Waken

is de tijd nemen

die kostbaar is geworden

Informatie over waken en het gebruik van de waakkoffer

Waken

is de tijd nemen om er te zijn

In de tijd die nu komt, wilt u waken bij een persoon die belangrijk voor u is. Waken is tijd nemen om samen stil te staan. Een tijd van bewustwording en bezinning, een intense en soms verwarrende ervaring.

Waken is leven in een trage tijd, u maakt zich los uit een vaak gehaast bestaan en niemand kan u vertellen om hoeveel tijd het zal gaan. Het overlijden is nabij en zittend aan het bed komen er vaak allerlei herinneringen en emoties boven. Verleden, heden en toekomst liggen hier dicht bij elkaar.

Wij bieden u deze waakkoffer aan waaruit u wellicht wat ondersteuning en troost kunt halen. U vindt hierin artikelen voor alle zintuigen. Het gebruik ervan kan helpen om invulling te geven aan de tijd dat u waakt en biedt u mogelijk informatie, ontspanning en (h)erkenning van uw emoties en gevoelens.

Wellicht inspireert de waakkoffer u ook om bepaalde spullen van thuis mee te nemen. Heeft u vragen of wilt u iets anders kwijt over de waakkoffer, spreekt u ons dan gerust aan.

Wij wensen u waardevolle momenten met uw dierbare toe.

De zintuigen

De zintuigen werken anders op het moment dat een lichaam minder functioneert of stervende is. Ga altijd af op uw eigen gevoel of wat de ander prettig vindt in deze fase.

Horen

Wanneer in de laatste levensfase het bewustzijn is verminderd, kan het gehoor nog prima werken. Het is prettig om de kamer rustig te houden. Misschien kunt u samen of alleen naar muziek luisteren, dat roept vaak herinneringen en emoties op en kan heerlijk ontspannend zijn. Of leest u eens iets voor. Houdt er rekening mee dat de stervende u nog kan horen.

Zien

Stervende mensen zien meestal niet veel meer, maar ze ervaren soms beelden die anderen niet kunnen zien. Voor u als wakende is er iets te lezen, nuttige of inspirerende informatie waar u wellicht in deze tijd iets aan heeft. Of iets te doen; een puzzel of een schrijfboekje, waar u uw gedachten of alvast mooie woorden voor op een rouwkaart kunt opschrijven. Het bijhouden van wat er allemaal gebeurt in dagen van waken kan een waardevolle houvast en herinnering zijn voor later.

Voelen

Verbinding maken met elkaar voelt voor de ontvanger vaak warm en liefdevol. Een manier kan zijn om de handen te masseren. Dit is een mooie uiting van lichamelijk contact en kan ook waardevol zijn wanneer degene bij wie u waakt niet meer in staat is tot om te praten of wanneer alles al gezegd is. Het voelen van warmte - of soms juist kou - kan prettig zijn.

Ruiken

Geuren kunnen een beleving positief beïnvloeden. Het kan prettig zijn om bijvoorbeeld een geurkaars of wierook te branden.

Proeven

In de laatste levensfase verdwijnt de eetlust vaak. U kunt droge lippen vochtig maken met wat water of een lippenbalsem. Zorg als wakende ook goed voor uzelf, drink en eet voldoende.

Waken

is thuiskomen bij wie je na staat

Over de zin van waken

Marinus van den Berg
uit: Voorbij het einde

*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.*