



Zelf een afscheidsspeech schrijven

'Ga je iets zeggen tijdens het afscheid?' Je hebt de vraag al gekregen of de gedachte is al door je hoofd geschoten. Spreken tijdens een afscheid kan goed werken voor je eigen rouwproces. Schrijven ook. Daarom heb ik deze download voor je gemaakt; om je op weg te helpen een mooie persoonlijke tekst te schrijven. Het helpt bij het ophalen van eigen herinneringen, maar ook om het gesprek met anderen aan te gaan. Ik wens je veel inspiratie én mooie gesprekken toe.

Ieder mens – (heel) jong of (heel) oud – is uniek en heeft een eigen verhaal. Afhankelijk van wat jij wilt vertellen en van wie jij afscheid moet nemen, bepaal je zelf wat je uit deze handreiking gaat gebruiken. Succes!

Een goede start...

- Wat is het eerste waar je aan denkt bij hem of haar? En wat vind je het belangrijkste om te vertellen?
- Luister naar je eigen verhalen en emoties én luister naar verhalen en emoties van anderen. Haal herinneringen op.
- Noteer fijne verhalen en anekdotes, schrijf op wat je graag wilt vertellen.

Welke informatie je gaat/kunt verzamelen...

- **Naam:** volledige naam (roepnaam en eventuele namen die bij geboorte zijn gegeven). Misschien heeft hij of zij ook wel de nodige bijnamen.
- **Belangrijke data (hoogte- en dieptepunten):** geboorte- en sterfdatum, belangrijke mijlpalen, variërend van het moment dat je het hartje hoorde kloppen tot het behalen van een examen of de pensioenleeftijd, moment(en) van diagnose(s), momenten waarop iets gevierd mocht worden.
- **Levensloop:** hoe zag zijn of haar levensloop eruit? Tijdens de zwangerschap, jeugd en volwassen leeftijd? Welke rol(len) heeft hij of zij vervuld en hoe zien verschillende mensen die verschillende rollen?
- **Omgeving:** Hoe ziet of zag de omgeving van hem of haar eruit; denk aan relaties, gezin, studie, sport, vereniging, werk of kerk. Wat zijn belangrijke personen uit de directe omgeving (geweest)?



WAT ROUW BETREFT

- **Persoonlijke eigenschappen:** Wat maakte hem of haar uniek? Hoe zagen anderen hem of haar? Hoe beschrijf je zijn of haar karakter en gedrag (zijn er mooie of grappige situaties waar je bijvoorbeeld aan terugdenkt)? Had hij of zij bepaalde rituelen of gewoontes? Waren er hobby's, passies en/of talenten? Waar was hij of zij goed en slecht in? Wat heeft hem of haar pijn gedaan en wat maakte hem of haar sterker?
- **Betekenis voor anderen:** Wat heeft hij of zij (allemaal) bereikt? Wat droeg hij of zij uit? Hoe was hij of zij naar anderen? Wat zou de boodschap van hem of haar zijn (geweest) voor de rest van de wereld? Is er een laatste boodschap? Welke idealen of wensen had hij of zij?
- **Betekenis voor jezelf:** wat heeft hij of zij voor je betekent? Wat heb je van hem of haar geleerd? Waar ben je dankbaar voor en wat neem je mee in je eigen leven? Wat is je meest dierbare herinnering? Waar hebben jullie samen hard om gelachen? Waar hebben jullie samen hard om gehuild? Wat ga je vooral missen?

De tekst schrijven...

De opbouw van de tekst hangt af van persoonlijke voorkeuren. Je kunt in chronologische volgorde schrijven (dus starten bij zwangerschap/geboorte en eindigen bij het moment van sterven), maar je kunt ook beginnen met een belangrijke mijlpaal (dat kan zowel een hoogte- als een dieptepunt zijn) en eindigen met de betekenis die iemand heeft gehad voor anderen of jezelf én de boodschap (aan de wereld) die daaruit voortvloeit.

Als je vastloopt...

In de periode van afscheid nemen, komt er veel op je af. Bovenop het verdriet, misschien een tekort aan slaap én alles wat er geregeld worden, voel je misschien niet meer de (creatieve) ruimte om iets op papier te krijgen. Kom je er alsnog niet uit, schroom dan niet contact met me op te nemen¹. We kijken waar je staat, ik help je op weg of schrijf de tekst alsnog voor je.

Als dit format je helpt...

Hoor ik het graag (ook als dat niet zo is natuurlijk). Ik vind het waardevol om te horen/lezen hoe jij dit format ervaart. Of en hoe het je heeft geholpen, of het je mooie gesprekken heeft gegeven. Wil je het me laten weten? Dat kan via mail (info@watrouwbetreft.nl) of met een berichtje via social media (Facebook, LinkedIn of Instagram). Dank je wel!

¹ Stuur je mail naar sabine@watrouwbetreft.nl en gebruik als onderwerp 'download afscheidsspeech'. Mijn tarievenkaart vind je op <https://watrouwbetreft.nl/wie-ben-ik/>