

De aandachtige stap van toen naar straks

Persoonlijke uitvaartrituelen creëren met
het Creatiepentagram

Door Yoeke Nagel

© Afscheid Geven Uitvaartverzorging



Inhoudsopgave

Het ritueel om de pijn te verdragen.....	3
Het ritueel als rouwgereedschap.....	3
Rituelen: veel ouder dan de weg naar Rome	4
Zelf een ritueel creëren.....	4
Wat is een ritueel	5
De intentie van een ritueel.....	5
De werking van het ritueel	6
Functioneringsniveaus van de mens	7
Aandachtspunten bij het creëren van een ritueel.....	7
Waarde	8
Contra-indicatie.....	8
Voorbeelden betekenisvol ritueel.....	10
Suggesties voor verbetering en complimenten herkennen en aannemen	11

Het ritueel om de pijn te verdragen

“Nee, ik hoef geen rituelen bij die uitvaart,” zei vroeger, voor de Coronatijd, misschien nog wel eens iemand. Nu weten we wel beter. Ik ervaar zelf groot verdriet als een klauw die van binnenuit strepen trekt door de borst. Alles voelt stuk: mijn gedachten zijn stuurloos, mijn emoties overspoelen me tot ik erin stik, mijn botten en mijn organen doen pijn en er is geen filter meer voor mijn veel te scherpe waarnemingen van de onuitstaanbaar felle prikkels in de levende buitenwereld. Licht, geluid, aanraking, het doet allemaal pijn. Ook van anderen hoor ik vergelijkbare beschrijvingen.



Om zo'n groot verlies te verdragen zoeken we naar zachte, warme en troostrijke woorden, naar gedeelde mooie herinneringen, naar betekenisvolle handelingen. Elke vorm daarvan kan deel uitmaken van het noodzakelijke ritueel van afscheid nemen. En dat is belangrijk, want een weloverwogen betekenisvol ritueel geeft vorm aan rouwen en maakt de pijn iets dragelijker.

Het ritueel als rouwgereedschap

We weten uit onderzoeken dat 'rouwen' levensreddend werk is. Normale, alledaagse ervaringen die je overdag opdoet worden 's nachts uit het werkgeheugen van de hersenen gewist en waar nodig overgebracht naar de dieperliggende archiefkasten van ons brein¹. Maar rouw is als kauwgom na een festival: de hele straat krijg je 's nachts schoon, behalve de kauwgom. Die moet slijten.²

Een ritueel uitvoeren betekent ruimte en tijd creëren om te rouwen. Stilstaan bij die grote pijn dus, terwijl je niets liever zou willen dan er met stijf gesloten ogen van weglopen en het achterlaten. Dat laatste werkt niet. Want groot verdriet kan verbazend hard rennen en het haalt je altijd weer in om je tegen de vlakke te meppen met onverklaarbare fysieke klachten, slapeloosheid, angsten, fobieën en relatieproblemen. Niet uit kwade bedoelingen, maar om je de kans te geven alsnog te rouwen om wat verloren is.

Een ritueel, zorgvuldig gekozen handelingen en woorden van betekenis, helpt om je aandacht erbij te houden. En hoe langer het ritueel duurt, hoe meer helende aandacht je kunt geven aan dat wat het nodig heeft.³



¹ Dick Swaab, Wij zijn ons brein, uitg. Atlas Contact

² Jos de Keijser, Handboek traumatische rouw, uitg. Boom psychologie

³ Marian Green, 'De macht van magie', uitg. The House of Books

Rituelen: veel ouder dan de weg naar Rome



Het uitvoeren van rituelen hoort bij de mens. Het verlangen ernaar is veel en veel ouder dan het ontstaan van de eerste religieuze organisaties. In elke cultuur en elke tijd van de geschiedenis werden rituelen uitgevoerd, vooral rond leven en dood en de weerspiegeling daarvan in de seizoenen.

Groenblijvende takken of een hele boom in huis halen in de donkere tijd van het jaar⁴ is een heel oud ritueel dat ons eraan herinnert dat niet alles dood is: zicht op een groene boom en het aansteken van kaarsen geeft het vertrouwen en de moed om het donker te verduren tot het voorjaar nieuw leven en nieuw licht brengt.

Een groot vuur maken en daar met harde muziek en wilde dansen het leven vieren is een oeroud ritueel om het seizoen van warmte en licht te verwelkomen, ook al heeft de burgemeester er tegenwoordig nog zo'n last van. Vroeger werd de as de volgende dag uitgestrooid over de hoeken van de akkers, om het land te laten weten dat het tijd is om weer tot leven te komen⁵. Dat as aarde inderdaad vruchtbaar maakt werd pas veel later ontdekt. En ook die ontdekking is nog van voordat de weg naar Rome werd gelegd.

Zelf een ritueel creëren

De term 'ritueel' is in een kwaad daglicht komen te staan bij mensen die nare ervaringen – of helemaal geen persoonlijke ervaringen – opdeden met uiteenlopende religieuze stromingen. Voor wie zich verbonden voelt met een religieuze gemeenschap kan een standaardritueel, uitgevoerd door een voorganger met wie een persoonlijke band is ontstaan, heel troostrijk en betekenisvol zijn. Maar natuurlijk wil je 'geen ritueel bij een uitvaart' als je een hekel hebt gekregen aan de persoon die zo'n ritueel uitvoert, of aan de machtsstructuur die hij vertegenwoordigt. Liever geen ritueel dan eentje die niet aansluit bij je eigen belevingswereld, bij je hartsverbinding met de overledene of je visie op sterven en de dood.

En toch: met een mooi en passend afscheidsritueel nemen de achterblijvers al direct een stevige sprong voorwaarts in het rouwproces. Het is dus van grote waarde om, als uitvaartverzorgers, zo'n moment van verbondenheid en aandacht te helpen creëren.

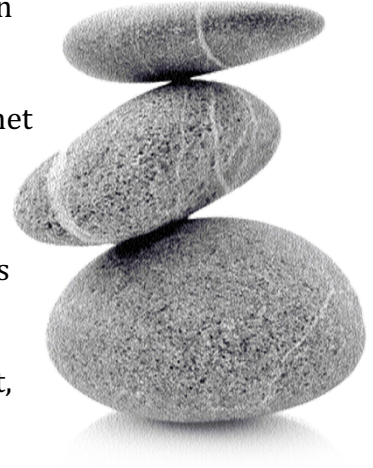


⁴ Caitlin Matthews, De Keltische traditie, over de viering van Yul, midwinter

⁵ Sir James George Frazer, De gouden tak, uitg. Atlas Contact, over de viering van Beltane, begin van de zomer

Wat is een ritueel

De hele uitvaartceremonie kan ervaren worden als ritueel. Strikt genomen is meestal slechts een onderdeel van die ceremonie geritualiseerde aandacht met een duidelijke intentie. Een ritueel is een eiland in tijd en aandacht waarin een of meer mensen een zorgvuldig samengestelde combinatie van betekenisvolle handelingen uitvoert of bijwoont, eventueel ondersteund met tekst en muziek. Daardoor worden de optimale voorwaarden gecreëerd voor de deelnemers aan het ritueel om zich op elk niveau te verbinden met een specifieke intentie, een doel. Het creëren van een ritueel is niet om een gebeurtenis betekenis te geven, dat heeft het al. Het is ook niet 'laten zien welke betekenis de gebeurtenis zou moeten hebben', dat zou teveel afstand geven. Het creëren van een ritueel laat zien en vooral voelen, beleven, wat de gebeurtenis, het overlijden, het loslaten, het verdriet, betekent voor de mensen die aanwezig zijn.



De intentie van een ritueel

Voor het creëren van een passend en persoonlijk ritueel is het vaststellen van de intentie ervan, het doel, altijd de start en een goede maatstaf om verschillende opties voor de invulling ervan af te meten.

De intentie van een afscheidsritueel bij een uitvaart is meestal tweeledig:

- Aandacht, waardering en begeleiding bieden aan **de overledene** zelf
- Aandacht, troost en verbinding bieden aan **de achterblijvers**

De poort tussen toen en straks zwaait open en laat iemand door. De intentie van het ritueel is om die persoon liefdevol na te kijken en vervolgens ook zelf een drempel over te stappen: verder leven met gemis.

Wie het laat bij iets zeggen tegen de overledene of de familie, spreekt of mailt vriendelijke woorden en dat kan gewaardeerd worden.

Worden daarbij betekenisvolle handelingen uitgevoerd, dan is het een ritueeltje. Er wordt een ander deel van ons bewustzijn aangesproken dan alleen de ratio: een beeld, een ervaring wordt rond het onnoembare gevouwen waardoor dat onnoembare een vorm krijgt die voelbaar is, herkenbaar, zelfs al begrijpen we niet alles. Dat kennen we uit het dagelijks leven.

Een alledaags ritueeltje



Noemen we het woord 'gezondheid', dan heeft iedereen daar een eigen gedachte en mogelijk zelfs een emotie bij.

Voegen we aan dat neutrale woord een betekenisvolle handeling toe, dan verandert alles. We heffen een gevuld glas op hartshoogte, kijken elkaar met een glimlach in de ogen en laden daarbij het woord 'gezondheid' met een positieve gedachte – en we hebben een klein ritueeltje uitgevoerd, met de wens voor een goede gezondheid van de ander als intentie.

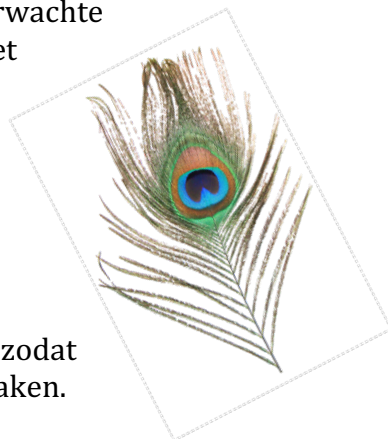
Zo simpel kan een ritueel zijn: een combinatie van **intentie, passende handeling, goedgekozen woord en gefocuste aandacht**.

Als dat allemaal samen komt is het effect ervan voelbaar en kan zeer veel teweegbrengen. Een ritueel creëert een venster op wonderen.⁶ Dat mogen we gerust letterlijk nemen: tijdens de uitvoering van een ritueel doet zich vaker dan normaal een wonder voor.

Een regenboog op een sombere dag. Een vogelveer die neerdwarrelt op een vers graf. Een toepasselijk lied dat klinkt in de verte, een onverwachte ontmoeting – al die zaken die we kunnen samenvatten met een verwonderd: *'Goh, da's nou ook toevallig'*.⁷ Dit toeval is de taal van de goden, zodat zij anoniem hun werk kunnen doen.⁸

Het uitvoeren van rituelen maakt de drempel tussen mens en goden aanmerkelijk lager. Hoe langer een ritueel duurt, hoe indringender we onze intentie kunnen voeden met onze aandacht.⁹

Rituelen houden onze aandacht bij wat echt belangrijk is, zodat we gemakkelijker de stap van toen naar straks kunnen maken.



De werking van het ritueel

Veel omgangsvormen tussen mensen leunen op het mentale. We wisselen gedachten uit en daar zijn we het wel of niet mee eens, afhankelijk van onze persoonlijke overtuigingen. Daardoor creëren woorden soms meer afstand dan nabijheid.

Rituelen zijn bijzonder geschikt als middel om juist dichtbij de diepste vorm van verbinding te komen, van aandacht voor het onnoembare, omdat het ritueel via slinkse weg – beleving, beeld, woordeloos ervaren – onze breinpoortwachter Ratio passeert en rechtstreeks het hart en de ziel inglijdt. Een ritueel vraagt niet naar overtuigingen, nodigt niet uit tot discussie, maar biedt een beleving aan. Ook anderstaligen, ontaligen, kinderen, academici, verstandelijk beperkten en mensen met dementie kunnen diep geraakt worden door een ritueel. De reden daarvoor is dat het ritueel op zoveel verschillende lagen tegelijk werkt:

het opent een schatkist aan menselijke respons.

We functioneren als mens op verschillende niveaus – niet per se volgens een hiërarchische structuur, al kent elke cultuur wel specifieke waarden toe aan die niveaus. Als je naast je hoofd niet je hart en ziel laat meespreken, kun je geen mens ter wereld helpen¹⁰. En omdat geen mens een eiland is¹¹, moet je ook de sociale omgeving van een mens zien. Een goed opgezet ritueel raakt en verbindt al deze niveaus van menselijk functioneren¹²:



⁶ Naar Herman De Dijn, 'Rituelen, waarom we niet zonder kunnen', uitg. Polis

⁷ Naar Joke en Ko Lankester, 'De acht jaarfeesten', uitg. De Kern

⁸ Toegeschreven aan Albert Einstein

⁹ Marian Green, 'De macht van magie', uitg. The House of Books

¹⁰ Elisabeth Kübler-Ross

¹¹ Engelse dichter John Donne, No man is an island

¹² Naar de maatstaven van mensenrechten volgens de WHO: definitions of health



Functioneringsniveaus van de mens

1- Sociaal

We maken deel uit van een cultuur, een gemeenschap, een gezin en worden zowel bewust als onbewust beïnvloed door de daar heersende gedragscodes, overtuigingen en leefregels. Die vormen een belangrijk onderdeel van onze identiteit, verbinden ons met elkaar en onderscheiden ons van elkaar.

2- Fysiek

We hebben gezondheidskenmerken, kunnen handelingen verrichten en ons verplaatsen, voorwerpen hanteren, waarnemen met onze zintuigen, ons kenbaar maken met onze stem, gebaren. We kunnen ons verbinden met anderen door aanraking, samenzang, muziek.

3- Mentaal

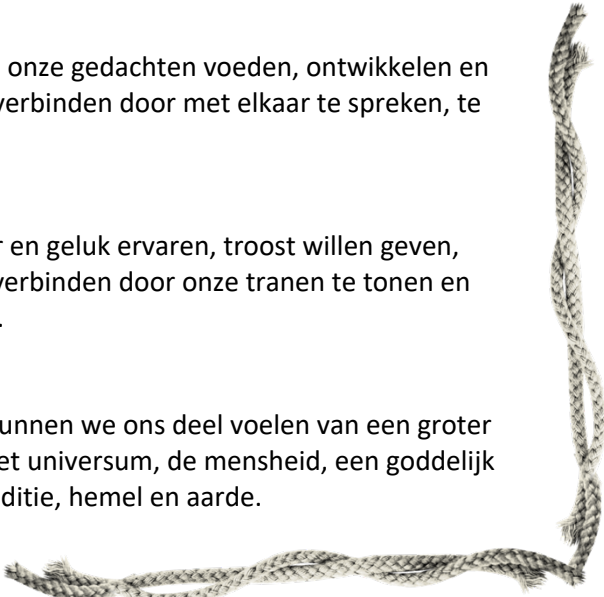
We kunnen onze aandacht richten, onze gedachten voeden, ontwikkelen en delen met elkaar. We kunnen ons verbinden door met elkaar te spreken, te discussiëren, plannen te maken.

4- Emotioneel

We kunnen verdriet voelen, plezier en geluk ervaren, troost willen geven, lijden. We kunnen ons met elkaar verbinden door onze tranen te tonen en onze harten te openen voor elkaar.

5- Spiritueel

Zeker in tijden van grote emoties kunnen we ons deel voelen van een groter geheel, de natuur, de schepping, het universum, de mensheid, een goddelijk plan, een religieuze stroming of traditie, hemel en aarde.



Aandachtspunten bij het creëren van een ritueel

Een passende persoonlijke uitvaartceremonie raakt zoveel mogelijk van deze aspecten. Een mooi en betekenisvol persoonlijk uitvaartritueel creëren betekent dan ook:



- 1- aansluiten bij de **sociale en ev. religieuze context** van overledene en familie en waar mogelijk onderlinge verbindingen bevestigen, herstellen of stimuleren
- 2- het moet **fysiek uitvoerbaar** zijn qua deelnemers, tijd, ruimte, materialen, geld.
- 3- symbolen, tekst en handelingen kiezen die **begrijpelijk en liefst alledaags** zijn¹³.

- 4- het moet **emotioneel te behappen** zijn; een uitvaartritueel mag raken en ontroeren maar is geen therapeutische interventie (al kan het wel die werking hebben),
- 5- het ritueel moet een **gevoel van verbinding** geven met elkaar en met het grotere geheel.

¹³ Starhawk, The Spiral Dance: 'Creating ritual. Make it simple. Then simplify.'

Waarde

Een betekenisvolle persoonlijke afscheidsceremonie kan grote waarde hebben voor de mensen die afscheid moeten nemen van een dierbare. Of zij tijdens het ritueel ook een gevoel van verbinding met iets goddelijks voelen is tussen hen en hun Goden. Een betekenisvol ritueel opent slechts de veilige ruimte om op diep persoonlijk niveau te ervaren wat aandacht krijgt; mens, schoonheid, verbinding, herinnering, emotie, natuur, het goddelijke. Een ritueel verwarmt, troost, verbindt, heelt. Een ritueel draagt de kracht van de woorden die troost bieden bij elke breuk in menselijk contact:

*het spijt me, ik vergeef je / vergeef me, ik dank je, ik hou van je*¹⁴.

Contra-indicatie

De enige contra-indicatie voor het uitvoeren van een ritueel is cynisme. Vrijwel elk ritueel, dat moeten we direct ruimhartig toegeven, ziet er bezopen uit vanaf de buitenkant. Mensen die knielen en weer opstaan, minuten of zelfs urenlang zwijgen met hun handen in een wonderlijke positie, klanken uitstoten of energiek naar voor en achter wiebelen of rennen, een koekje aangereikt krijgen, over een bezem springen, een kist ronddragen, in een kaars staren, patronen in de lucht tekenen met een stokje, een gruwelijk voorwerp kussen of doorgeven aan elkaar, gooien met gekleurd poeder, water, bloemen, rijst... Elk ritueel krijgt gemakkelijk de lachers op z'n hand.

Maar groot verdriet wint het van cynisme. Verdriet opent niet alleen het verlangen naar verbinding en troost, het opent ook de geest voor de taal van symbolen, van het onnoembare. We begrijpen, zonder te hoeven weten. Het ritueel gaat recht naar het hart en raakt dat met een zachte kus. Net als bij spelen en genieten van kunst vervult het ritueel moeiteloos een vacature in de ziel. Daar hoeven we niks voor te snappen.



¹⁴ Manu Keirse parafraseert de Hawaïaanse traditionele helingsceremonie Ho'o ponopono, Helpen bij verlies en verdriet. Bij sterven vind ik 'Ik vergeef je' krachtiger dan 'Vergeef me': het reinigt schuldgevoelens bij de achterblijvers terwijl 'Het spijt me' al refereert aan de eigen 'schuld'. Of 'schuld' wel terecht zou kunnen zijn is een andere discussie.

Ruimte voor meer betekenis

Als we het laatste afscheid zien als een betekenisvol moment is er nog wel ruimte voor verbetering in de klassieke Hollandse uitvaarttraditie.

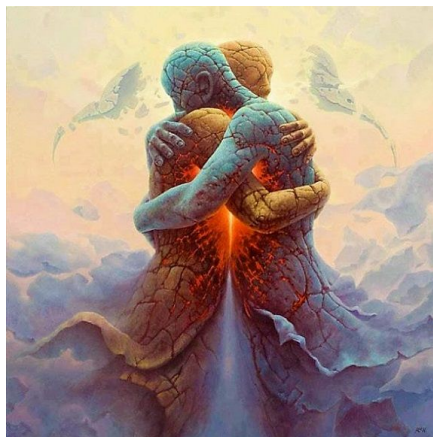
In veel andere culturen hebben familie en vrienden houvast aan rituele handelingen vanaf het moment van overlijden. Van het sluiten van de ogen en de wassing tot het omhullen, naar de laatste rustplaats begeleiden, voor het laatste afscheid nemen en opnieuw het leven instappen als achterblijvers – het is een ceremonie¹⁵ waar de familie, buren, vrienden en voorgangers een belangrijke rol in hebben.

Wij hebben die hier, in het geseculariseerde westen, in overzichtelijke functionele takenpakketten uit handen gegeven aan professionals van hospice, huisartsenpost, mortuarium-medewerker, vervoerder, uitvaartverzorgers, celebrant en ovenist. En ergens daartussenin mag soms een priester of voorganger een fragmentje van het afscheid op zich nemen om binnen een strak afgebakende tijd een spiritueel accent te leggen bij de dood van een mens. Een minimaal onderdeelje van de hele uitvaart. Valt de betrokkenheid bij een specifieke religieuze stroming met vaste rituele vormen rond de dood weg, dan blijft er vaak niet veel over. Niet uit onwil, maar omdat het net even wat meer creativiteit vraagt om een persoonlijk afscheidsritueel vorm te geven.

Maar in de praktijk ervaren wij, moderne mensen, het sterven en het voorbereiden van een uitvaart nog steeds als een door de omstandigheden gewijde ceremonie die tenminste zo lang duurt als de ‘tussenweek’: van overlijden tot en met uitvaart.¹⁶

Het zou dus prachtig zijn als we gedurende die hele periode grotere en kleinere rituelen, betekenisvolle en intentionele handelingen uitvoeren die recht doen aan onze bewuste of onbewuste honger naar zingeving. Op z'n minst tijdens de uitvaart zelf, mogelijk voor of na die tijd.¹⁷

Zeker in tijden dat de allerkrachtigste rituele handeling niet uitvoerbaar is: de dikke, welgemeende, warme knuffel¹⁸.



¹⁵ Nigel Barley, *Dansend rond het graf*, uitg. BZZTôH

¹⁶ Barbara van Beukering, *Je kunt het maar een keer doen*, uitg. Spectrum

¹⁷ Lorna St. Aubyn, *rituelen en ceremonies voor alledag*, uitg. Ankh Hermes

¹⁸ Illustratie Tomasz Alen Kopera

Voorbeelden betekenisvol ritueel

In de praktijk ontstaan natuurlijk de prachtigste rituelen. De familie, de sfeer daarvan, de herinneringen en karaktertrekken, de betekenisvolle voorwerpen uit het leven van de overledene bieden allemaal inspiratie bieden voor het creëren van een passend ritueel.

Dit zijn maar wat kleine voorbeelden.

Bij **Afscheid Geven Uitvaartbegeleiding** werken we met het Creatiepentagram om snel op een goed idee te komen voor een mooi persoonlijk afscheidsritueel.



Typisch voor overledene	Passief <i>Voor of tijdens bijeenkomst</i>	Actief <i>Voor, na of tijdens bijeenkomst</i>	Op afstand mogelijk
Speelt muziekinstrument	Luisteren naar zijn muziek, fragment downloadbaar maken	Spotify playlist laten aanvullen als muzikaal in memoriam	Ja
Tuinier	Bloem of zaad uitdelen	Vragen zaad of zaailingen mee te nemen en uit te wisselen	Nee, maar wel later te organiseren
Hobbyfotograaf	Gesigneerde foto meegeven	Vragen foto van overledene mee te nemen voor de familie	Ja, online op website of via mail
Koekjesbakker	Recept meegeven (warenwet verbiedt koekjes uit te delen)	Vragen om vijf recepten om achteraf uit te wisselen	Ja, online op website of via mail of post
Filosoof	Boekje samenstellen met favoriete denkers, uitdelen, uit citeren	Vragen quotes en fragmenten te mailen om daarin te gebruiken	Ja, toe te sturen op papier of als pdf
Yogacursist	Benoemen en sluiten van de 7 chakra's overledene	Eigen 7 chakra's verbinden met overledene – en weer los	Ja, via een Zoomcall
Gothic	Donkere zaal, wierook, muziek, door sluier heen bij de deur	Iedereen kaars laten aansteken tot ruimte verlicht is	Zoom



Suggesties voor verbetering en complimenten herkennen en aannemen

Uit de voorbeelden blijkt wel dat het helemaal geen exotisch geheel hoeft te zijn om een passende, betekenisvolle handeling uit te voeren. Integendeel: vaak vormen alledaagse gewoontes en handelingen een veel persoonlijker en herkenbaarder palet van mogelijkheden voor een mooi afscheidsritueel¹⁹ dan een protocollaire ceremonie.

"Oh ja, zo was ze echt," of *"Ha ha, dat zou hij hebben gewaardeerd, ja,"* of *"Ik moest huilen,"* of *"Ik werd er stil van"* zijn de beste complimenten die je kunt krijgen over een persoonlijk ritueel.

Het bewijst dat je de sfeer en daarmee de herkenbaarheid goed hebt omgezet naar een ervaring van nabijheid, een moment van intiem contact tussen wie gaat en wie blijft.

Daarmee wandel je zonder poespas en opsmuk, met niets anders dan een open hart, de magische ruimte binnen van het mysterie waarin alles en iedereen grenzeloos verbonden is met verleden en toekomst, met toen en straks, met ik en iedereen, voorbij de grens van leven en dood.

We kennen het daar wel, eigenlijk, we komen er alleen zelden. Een mooi ritueel is de snelste weg naar die plek. Niet alleen voor de overledene en zijn of haar dierbaren, ook voor jou als ritueelbegeleider.

De weg terugvinden van een mooi ritueel naar het dagelijks leven is de volgende uitdaging...



Voetnoten en aanbevolen boeken

- ¹ Dick Swaab, Wij zijn ons brein, uitg. Atlas Contact
- ¹ Jos de Keijser, Handboek traumatische rouw, uitg. Boom psychologie
- ¹ Marian Green, 'De macht van magie', uitg. The House of Books
- ¹ Caitlin Matthews, De Keltische traditie, over de viering van Yul, midwinter
- ¹ Sir James George Frazer, De gouden tak, uitg. Atlas Contact, over de viering van Beltane, begin van de zomer
- ¹ Naar Herman De Dijn, 'Rituelen, waarom we niet zonder kunnen', uitg. Polis
- ¹ Naar Joke en Ko Lankester, 'De acht jaarfeesten', uitg. De Kern
- ¹ Marian Green, 'De macht van magie', uitg. The House of Books
- ¹ Elisabeth Kübler-Ross, de vijf fasen van rouw
- ¹ Engelse dichter John Donne, No man is an island
- ¹ Naar de maatstaven van mensenrechten volgens de WHO: definitions of health
- ¹ Starhawk, The Spiral Dance: 'Creating ritual. Make it simple. Then simplify.'
- ¹ Manu Keirse parafraseert de Hawaïaanse traditionele helingsceremonie Ho'o pono pono, Helpen bij verlies en verdriet. Bij sterven vind ik 'Ik vergeef je' krachtiger dan 'Vergeef me': het reinigt schuldgevoelens bij de achterblijvers terwijl 'Het spijt me' al refereert aan de eigen gevoelens van 'schuld'. Of schuld ooit terecht is, is een andere discussie.
- ¹ Nigel Barley, Dansend rond het graf, uitg. BZZTÔH
- ¹ Barbara van Beukering, Je kunt het maar een keer doen, uitg. Spectrum
- ¹ Lorna St. Aubyn, rituelen en ceremonies voor alledag, uitg. Ankh Hermes
- ¹ Illustratie Tomasz Alen Kopera
- ¹ Een afscheidsceremonie kan ook plaatsvinden op een ander moment dan de uitvaart, zie punt 5 en 6 van het Creatiepentagram
- ¹ Jeltje Gordon-Lennox, Ashoka: Crafting secular ritual, uitg. JKP
- ¹ Naar Yoeke Nagel, Schrijven met het creatiepentagram, uitg. A3boeken
- ¹ Elke handeling in een ritueel kan worden uitgevoerd met gebruik van elk van de elementen aarde, lucht, water, vuur en geest.
- ¹ De Afrikaanse rituelenkenner Malidoma Patrice Somé waarschuwt juist nadrukkelijk dat het doel van rituelen geheim moet worden gehouden omdat onthulling ervan het risico oplevert van ontkrachting en moedwillige 'bijsturing' door buitenstaanders of deelnemers.
- ¹ Dit kan de uitvaartbegeleider zijn, een voorganger, iemand uit de cirkel van de overledene, maar **niet** de nabije familieleden, zodat die zonder verantwoordelijkheden voor anderen hun eigen rouwproces kunnen starten
- ¹ Yoeke Nagel: De magie van het huishouden, uitg. De Kern

Deze tekst, **Persoonlijk afscheid geven**, is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik door stervenden of hun dierbaren. Zakelijk gebruik van deze tekst is niet toegestaan. De volledige tekst van 'De aandachtige stap van toen naar straks – persoonlijke afscheidsrituelen creëren', bevat het Uitvaartpentagram waarmee uitvaartverzorgers een passend afscheidsritueel kunnen creëren. Deze is door professioneel betrokkenen op te vragen bij Afscheid Geven.

