

Handreiking:

Een persoonlijk woord op papier
Tips & inspiratie voor het schrijven
van een levensverhaal

Een uitgave van:

Jouw Afscheid | Vincent Hekert

06 577 377 07 (24/7) | www.jouw-afscheid.nl

Inleiding

Het is misschien wel de moeilijkste opdracht waar je ooit voor komt te staan: de juiste woorden vinden voor iemand van wie je zielsveel houdt, terwijl je zelf vol verdriet zit.

Weet dat een toespraak op een uitvaart niet perfect hoeft te zijn. Het hoeft geen literair meesterwerk te worden. Het enige dat telt, is dat het **oprecht** is. Dat het recht uit je hart komt.

Met deze handreiking help ik je graag op weg om de wirwar aan herinneringen en emoties om te zetten in een mooi verhaal.



Stap 1: De verzamelfase (Nog niet schrijven!)

Begin niet meteen met het schrijven van volzinnen. Het witte papier kan verlamrend werken. Pak een groot vel papier en schrijf de naam van je dierbare in het midden. Schrijf daaromheen alles wat er in je opkomt. Steekwoorden, flarden van herinneringen, eigenschappen.

Vragen die je hierbij helpen:

- Wat is het állereerste waar je aan denkt bij hem of haar? (Die ene blik, die schaterlach, die typische uitspraak).
- Wat typeerde je dierbare? Was het een stille genieter, een harde werker, een gangmaker?
- Waar werd hij of zij écht gelukkig van? (Die ene hobby, de kleinkinderen, tuinieren).
- Welke anekdote vertellen jullie altijd op verjaardagen? (Er mag ook gelachen worden!).
- Wat ga jij het meeste missen?

Stap 2: De rode draad vinden

Een levensverhaal hoeft niet chronologisch te zijn ("Hij werd geboren, ging naar school, ging werken..."). Dat wordt snel een saaie opsomming.

Kijk naar je steekwoorden uit stap 1. Zie je een thema? Een 'rode draad'?

- Ging het leven altijd over **zorgzaamheid** voor anderen?
- Was de rode draad **avontuur en reizen**?
- Of was het misschien een leven met **vallen en opstaan** en een enorme veerkracht?

Gebruik die rode draad als kapstok voor je verhaal.



Stap 3: Structuur aanbrengen

Een goede toespraak heeft een kop en een staart. Hou het simpel:

1. Het Begin (De opening)

- Vertel wie jij bent ten opzichte van de overledene (voor de mensen die jou niet kennen).
- Begin met dat ene kenmerkende beeld uit Stap 1. *"Als ik aan papa denk, zie ik hem zitten in zijn stoel bij het raam..."*

2. Het Midden (De herinneringen)

- Kies 2 of 3 mooie anekdotes die de rode draad illustreren.
- Wees specifiek. Zeg niet: *"Ze was heel lief"*, maar vertel *hoe* ze lief was: *"Ze stond altijd klaar met een pan soep als iemand ziek was."*

3. Het Einde (De afronding)

- Wat neem je mee van hem of haar? Wat is de 'levensles'?
- Richt je eventueel nog één keer tot de overledene zelf: *"Lieve..., we gaan je missen."*

Stap 4: Gouden schrijftips

- **Schrijf zoals je praat.** Gebruik geen dure, plechtige woorden als je die normaal ook niet gebruikt. Spreektaal komt het beste binnen.
- **Hou het kort.** Een toespraak van 3 tot 5 minuten is prachtig. Dat zijn ongeveer 400 tot 600 woorden (iets meer dan één A4'tje). Voor de luisteraars is dit lang genoeg.
- **Het mag schuren.** Een mens is niet heilig. Als iemand heel eigenwijs of mopperig kon zijn, mag je dat best (liefdevol) benoemen. Dat maakt het verhaal juist 'echt'.
- **Wees niet bang voor een lach.** Een glimlach en een traan liggen heel dicht bij elkaar. Humor breekt de spanning en brengt mooie herinneringen boven.



Stap 5: Het moment zelf

De grootste angst: "Wat als ik breek tijdens het spreken?". Laat me je geruststellen: dat mag. Niemand verwacht een kille nieuwslezer. Je emotie laat zien hoeveel je om iemand geeft.

- **Schrijf alles uit.** Print je tekst in een groot lettertype, met ruime regelafstand. Als je even de draad kwijt bent door emotie, kun je makkelijk terugvinden waar je gebleven was.
- **Neem je tijd.** Adem rustig in voordat je begint. Neem een slokje water als je keel dichtzit. Iedereen in de zaal heeft geduld en steunt je.
- **De back-up.** Vind je het echt te eng? Geef je tekst dan aan mij (Vincent) of een ander familielid. Dan kunnen wij het overnemen als het echt niet lukt. Alleen al weten dat die 'achtervang' er is, is vaak al genoeg.

Kom je er niet uit?

Je hoeft het niet alleen te doen. Heb je een begin gemaakt, maar loop je vast? Of twijfel je of het wel 'goed' is?

Stuur je tekst gerust even naar me toe. Ik lees graag met je mee en help je om de puntjes op de i te zetten.

