



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Het waakkastje

Waken is...

de tijd nemen om er te zijn.

... thuiskomen bij wie je na staat.

... leven in een trage tijd.

... de tijd nemen die kostbaar is geworden.

Wat kan dit waakkastje voor jou betekenen?

In de tijd die komt heb je de mogelijkheid om te waken aan het sterfbed van een persoon die je zeer genegen en dierbaar is.

Waken is de tijd nemen om samen stil te staan bij wat er was, wat er is en wat er zal zijn. Verleden, heden en toekomst liggen hier dicht bij elkaar. Het is een periode van bewustwording en bezinning die intens en soms overweldigend kan zijn.

Niemand kan je vertellen om hoeveel tijd het zal gaan; sterven duurt vaak langer dan verwacht. Tijdens het waken ontstaat daardoor ruimte om stil te staan bij het leven dat de ander heeft geleid. En bij de betekenis van die ander voor jou en omgekeerd.

Woorden van afscheid zijn misschien al gezegd of kunnen moeilijk worden uitgesproken. Zittend aan het bed komen er vaak herinneringen naar boven, net als emoties die soms heftig en overdonderend kunnen zijn. Afscheid nemen is zwaar. Door te waken beleef je het proces van overlijden van zeer nabij. Dat kost kracht maar kan tegelijkertijd een betekenisvolle en helende ervaring zijn die je bijblijft en waaraan je later ongetwijfeld geregeld zal terugdenken. Het vergt moed om echt aanwezig te zijn en te blijven tot het einde. Gun jezelf enige mildheid als dit proces je even te veel wordt.

Het gaat er overigens niet zozeer om wat je doet. Waken gaat vooral om er zijn: nabij, troostend en liefdevol. Op deze manier draag je vanuit betrokkenheid zorg voor jouw dierbare. Als naaste kan je nog elkaars hand vasthouden en zorgen voor een geruststellende, serene sfeer in de kamer. Een mooi gedicht voorlezen, een lichtje aansteken, een rustig streepje muziek opzetten of de lippen bevochtigen... Het zijn eenvoudige zaken die meer betekenis en waarde krijgen dan je je op het eerste zicht zou kunnen inbeelden.

AZ Sint-Maarten biedt je dit waakkastje kosteloos aan als instrument om van deze tijd van waken een kostbare en intense tijd te maken, in de hoop dat dit gebaar je enige ondersteuning en troost kan bieden. Het is een tijd om nog heel dicht bij elkaar te zijn. Een tijd van liefdevolle aandacht, van dankbaarheid en stilte, een tijd van tot rust komen en ontroerd raken.

In dit waakkastje vind je verschillende zaken die je bij het waken kunnen helpen. Er zijn artikelen die je kan gebruiken in de zorg voor jouw dierbare en voorwerpen voor je persoonlijk welbevinden. In het waakkastje vind je de waardevolle brochure 'Wakende nabijheid' die uitgebreid toelichting geeft bij het waken aan het sterfbed en het stervensproces.

Specifiek voor kinderen zijn er enkele boeken en knutselmateriaal voorzien, zodat zij kunnen betrokken worden bij deze waardevolle levenservaring.

Het gebruik van het waakkastje kan helpen om invulling te geven aan de tijd die je hier bent en kan je informatie, ontspanning en (h)erkenning van je gevoelens bieden. Heb je vragen, wil je iets anders kwijt over het waakkastje of heb je behoefte aan ondersteuning, spreek ons dan gerust aan.

Als je behoefte hebt aan een gepersonaliseerd ritueel of gelovig gebed, kunnen we een ziekenhuispastor vragen of zoeken we met jou naar iemand van jouw overtuiging.

Wij wensen je waardevolle momenten met jouw dierbare toe.

Het team van AZ Sint-Maarten

Over de zin van waken

*Waken is thuiskomen
bij wie je na staat.*

*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.*



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© **vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten**

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten. In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB176 10-04-2024