

# BRIEF VOOR WIE JE LIEF IS



Carla Poel (60) begeleidt mensen bij het schrijven van een brief aan hun naasten. Ze zegt: 'In die brief kun je dingen delen over je leven en over je wensen bij het levenseinde. Het schrijven geeft jezelf rust. De ander kan rekening houden met de gedachten en wensen die je op papier hebt gezet. Dit gaat over wat er echt toe doet.'

## ‘De kracht van schrijven is zo groot en zo anders’

Je wilt iets laten weten aan de ander, maar weet nog niet goed hoe en wat. Dan kun je in een brief op een veilige manier je gedachten vormen, zeker bij een groot onderwerp als het levenseinde. Carla gelooft in de kracht van pen en papier: ‘Schrijven brengt iets anders dan praten. Het is een manier om in alle rust te ontdekken waar het voor jou om gaat. Daarna deel je het pas met de ander. De kracht van schrijven is zo groot, omdat je contact maakt met jezelf en ook tijdens het schrijven dingen ontdekt. Iedereen kan het, je hoeft niet mooi of goed te kunnen schrijven. De brief is altijd goed, want hij komt uit jezelf.’

### BRIEF VAN MIJN MOEDER

Carla koestert zelf de handgeschreven tekst die haar moeder aan haar schreef, al lang voor het project Brief aan uw naaste bestond. Ze vertelt: ‘Toen ik 40 werd, kreeg ik van mijn moeder een boekje om in te schrijven. De eerste bladzijde heeft zij gevuld. Het is de enige tekst die zij, als moeder van negen kinderen, persoonlijk aan mij heeft gericht. Er staat in waar mijn naam vandaan komt, wat zij zich van mijn jeugd herinnert en dat ieder mens een taak heeft in zijn leven. Carla leest de laatste regels voor, het ontroert haar opnieuw: ‘Het is nooit te laat om dingen op te schrijven. Daarom dit simpele boekje voor je 40ste verjaardag. En de schrijfster, de schrijfster word jij. Je moeder.’ Deze tekst van haar moeder is voor Carla een van de drijfveren om met hart en ziel de workshop Brief aan uw naaste te verzorgen. Carla: ‘Ik heb zelf ook een brief geschreven aan mijn kinderen en man, dat geeft me een fijn gevoel. Ze hebben hem nog niet gelezen. Ik heb opgeschreven wat zij voor mij betekenen en wat ik van hen geleerd heb. Ook staan er wat praktische zaken in rondom ziekte en uitvaart.’

*Uit brief aan echtgenoot:  
‘Na mijn overlijden gaat het niet om wat voor mij dan belangrijk is, maar over hoe de nabestaanden getroost kunnen worden. Een dienst met veel muziek en lezingen en een korte preek is belangrijk. Ik hoop dat jij of de kinderen iets over mijn leven willen vertellen. (...) Ik wens dat mijn leven niet onnodig in stand wordt gehouden. Wanneer ik zelf niets meer kan beslissen, mag jij of de kinderen dit voor mij doen. Ik vertrouw jullie dit toe.’*

### NABESTAANDEN ZULLEN JE DANKBAAR ZIJN

Voor een brief aan je naaste heb je alleen pen en papier nodig, of een computer. Daarnaast kan de workshop van KBO-PCOB mensen op gang helpen. Carla: ‘Met de oefeningen kom je spelenderwijs in het onderwerp. Het samen schrijven geeft energie en een steuntje in de rug om de brief te maken. Iedere brief is anders en eigen. Een brief aan een broer die je niet meer ziet, heeft een heel andere inhoud dan een brief aan je kinderen. In een van de workshops ontdekte iemand dat ze geen naasten heeft en niet wist aan wie ze kon schrijven. Ze is daarmee aan de slag gegaan.’

Carla Poel: ‘Ik koester zelf de handgeschreven tekst die mijn moeder mij ooit schreef’





### WORKSHOP UTRECHT UW EIGEN BRIEF SCHRIJVEN?

Dit voorjaar organiseert KBO-PCOB opnieuw de workshop Schrijf een brief aan uw naaste(n). Twee middagen kunt u in een kleine groep werken aan uw brief, onder begeleiding van Carla Poel. In de eerste bijeenkomst ontdekt u aan wie u wilt schrijven en waarover. De brief kunt u tussen de bijeenkomsten verder uitwerken. De tweede bijeenkomst is bedoeld om ervaringen en resultaten te delen.

**DATA:** donderdag 7 maart en donderdag 4 april 2019

**PLAATS:** Utrecht

**KOSTEN:** gratis

**AANMELDEN:** mail naar Marja Berendsen: [marja.berendsen@kbo-pcob.nl](mailto:marja.berendsen@kbo-pcob.nl)

**OF BEL** naar de Servicetelefoon: 030-340 06 55 (ma t/m do van 10.00-13.00 uur)



Echt alles wat voor de brieven-schrijver betekenis heeft, kan in de brief komen. Je kunt vertellen over inzichten die je gekregen hebt, de dingen waar je voor staat, jouw kijk op het leven. Je kunt opschrijven waar je dankbaar voor bent in je leven. Misschien is er een verhaal dat je nog wilt vertellen. Prachtig toch, als je daarover kunt schrijven aan mensen die je dierbaar zijn? Een ander belangrijk onderwerp zijn je gedachten en wensen over de eindfase van je leven en over het afscheid. Welke medische behandelingen wil je wel of niet, wat is jouw richting van denken daarin? Wat vind je belangrijk bij je uitvaart? Je nabestaanden zullen je dankbaar zijn dat je deze dingen hebt opgeschreven.'

#### MOMENTOPNAME

Mensen die een brief willen schrijven, moedigt Carla van harte aan om ermee te beginnen. 'Een brief is altijd een momentopname. Wat nu belangrijk is, vult de brief. Dateer hem daarom. Na een tijdje kun je de brief weer bekijken en als dat nodig is aanpassen en aanvullen. Als je de brief niet verstuurt, vertel dan aan je familie dat je een brief geschreven hebt en waar die ligt. Ik gun het iedereen om een brief te schrijven en te krijgen.'

*Uit brief aan vriendin:  
'In onze harten wonen mensen van weleer, vergeten langs de weg van spraken in de trein naar Amsterdam? (...) Leven krijg je samen met aarde en tijd, ik kreeg veel om te kunnen geven, nu waarschuwt de tijd! Tijd, wij komen elkaar wel weer tegen. Blinde vlekken op onze ziel en reizen op gevoel. Heel veel liefs, is samen gaan een optie? Of weet tijd daar geen raad mee? Je jarenlange reisgenoot.'*

## 1 7 VRAGEN OVER UW BRIEF

1. Aan wie wilt u een brief schrijven?

2. Over welke thema's en onderwerpen wilt u schrijven?

3. • Wat wilt u nog delen over uw leven? Bijvoorbeeld over dingen die gebeurd zijn, waar u trots op bent of spijt van heeft?

• Welke wensen of wijsheid wilt u meegeven?

4. • Welke persoonlijke wensen van uzelf over het levenseinde of het afscheid wilt u delen?

• Wat wilt u nalaten en hoe wilt u herinnerd worden?

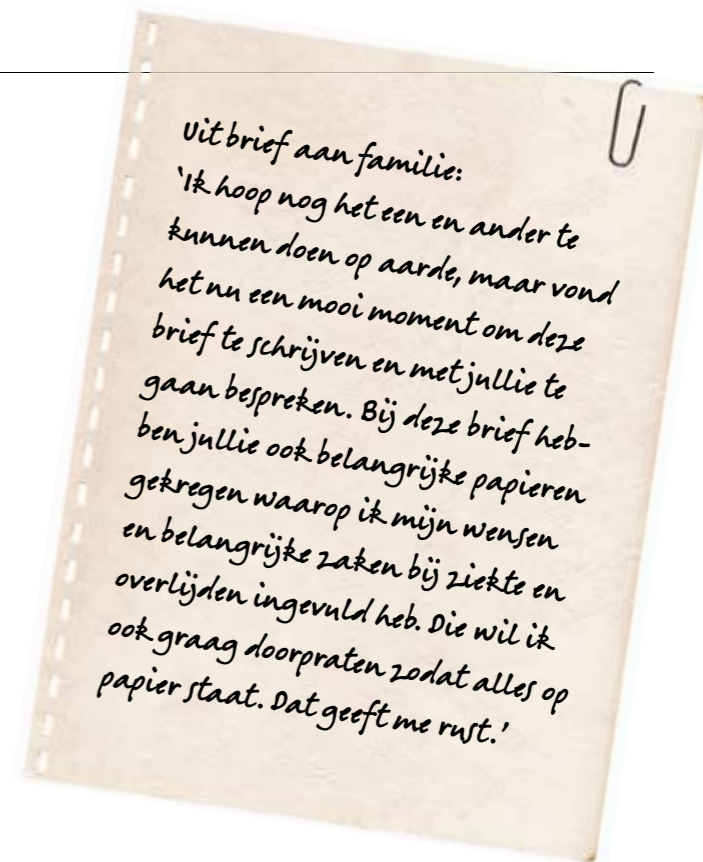
3. Wat zou uw eerste regel van de brief zijn? Wat de laatste?

4. Wilt u de brief schrijven of typen?

5. Wanneer wilt u de brief vesturen, voorlezen of bespreken? Of wilt u de brief bij uw belangrijke papieren bewaren?

6. Vraagt u een antwoord of reactie?

7. Is één brief voldoende of schrijft u er meerdere?



#### VAN BETEKENIS TOT HET EINDE

Schrijf een brief aan uw naaste(n) is een activiteit van het project Van betekenis tot het einde. KBO-PCOB is partner in dit project dat mensen oproept om stil te staan bij de eindigheid van hun leven. Een andere activiteit zijn de dialooggesprekken. Deze zijn al in veel afdelingen georganiseerd om samen in gesprek te gaan over de laatste levensfase.

- Informatie over brief aan uw naaste, met een modelbrief en een checklist met onderwerpen: [www.ikwilmetjepreten.nu/schrijf-een-brief/](http://www.ikwilmetjepreten.nu/schrijf-een-brief/)
- Informatie over dialooggesprekken: [www.kbo-pcob.nl/vereniging/in-gesprek-over-de-laatste-levensfase/](http://www.kbo-pcob.nl/vereniging/in-gesprek-over-de-laatste-levensfase/)
- Voor meer informatie over het project kunt u contact opnemen met Agnes van Balkom: [agnes.vanbalkom@kbo-pcob.nl](mailto:agnes.vanbalkom@kbo-pcob.nl) of bel naar de Servicetelefoon: 030-340 06 55 (ma t/m do van 10.00-13.00 uur)