

Zelf spreken bij de uitvaart

Een toespraak in 10 stappen

Zelf spreken bij de uitvaart is het mooiste wat je kunt doen voor de nagedachtenis van iemand van wie je veel hebt gehouden. Geen redenaar kan zo vanuit het hart spreken als de nabestaande die het gemis zelf voelt. Maar voor het schrijven van een toespraak is meer nodig dan alleen gevoel. Het onderstaande 10-stappenplan kan je helpen bij het voorbereiden, schrijven en uitspreken van een troostrijke toespraak bij de uitvaart.

Stap 1: Praat met familie en vrienden

Het overlijden van een dierbaar mens is een indrukwekkende gebeurtenis. Eerst moeten alle verhalen en emoties de ruimte krijgen. Maak aantekeningen van deze gesprekken.

Stap 2: Luister naar jezelf

Daarna is het tijd om je terug te trekken op een plek waar je niet gestoord kunt worden. Probeer stil te staan bij je eigen gevoelens en gedachten en schrijf deze op.

Stap 3: Haal herinneringen op

Haal met je naaste familie en vrienden herinneringen op en noteer alle verhalen en anekdotes die je denkt te kunnen gebruiken.

Stap 4: Stel vragen

Stel jezelf en anderen de volgende vragen en maak daarvan aantekeningen:

- Wat heeft de overledene voor jou betekend?
- Wat heeft hij of zij voor anderen betekend?
- Wat is jouw meest dierbare herinnering?
- Waarin onderscheidde de overledene zich?
- Wat waren zijn of haar verdiensten?
- Wat waren zijn of haar passies, hobby's of talenten?
- Wat waren de hoogte- en dieptepunten?
- Welke beproevingen heeft hij of zij doorstaan?
- Waarin werd hij of zij teleurgesteld?
- Welke idealen of wensen had de overledene?
- Heeft de overledene die idealen kunnen realiseren?
- Hoe was de laatste levensfase?

- Hoe eindigde zijn of haar leven?
- Wat zul je vooral missen?

Stap 5: Wat wil je beslist vertellen?

Stel dat je maar één zin zou mogen uitspreken. Wat zou je dan zeggen? Anders gezegd: probeer de kernboodschap zo kort mogelijk te formuleren. Neem vervolgens alle aantekeningen door en zoek naar verhalen, anekdotes en herinneringen die deze kernboodschap ondersteunen en verduidelijken.

Stap 6: Maak een duidelijke indeling

Zorg voor een heldere structuur in je toespraak, bijvoorbeeld met de volgende indeling:

Begin

- Hebben de laatste dagen van de overledene veel indruk gemaakt of heb je veel met de overledene kunnen praten? Je zou dan kunnen beginnen met een beschrijving van de laatste dagen.
- Is de overledene jong of onverwacht komen te overlijden? Je zou in dat geval eerst iets kunnen vertellen over de emoties die je daarbij voelt.
- Is de overledene op hoge leeftijd komen te overlijden of leed hij of zij aan dementie? Je zou dan eerst in herinnering kunnen roepen hoe iemand vroeger was.
- Kom in ieder geval zo snel mogelijk met de kernboodschap.

Midden

- Werk je inleidende woorden uit aan de hand van voorbeelden.
- Verduidelijk je kernboodschap aan de hand van verhalen en anekdotes.
- Belicht bepaalde kenmerkende eigenschappen en eigenaardigheden van de overledene.
- Benoem zijn of haar bijzondere verdiensten.

Einde

- Kom terug op de inleiding van je toespraak.
- Haal de kernboodschap nog eens aan.
- Spreek een wens uit of geef een vooruitblik: hoe zal het zijn om zonder de overledene verder te moeten leven? Benoem wat je het meest zult missen.
- Vergeet de aanwezigen niet te bedanken voor hun komst.

Stap 7: Begin nu met schrijven

Het is nu tijd voor de eerste versie van je toespraak. Hoe moeilijk dat ook mag lijken, je kunt het beste gewoon beginnen.

Stap 8: Maak van deze tekst spreektaal

- Vermijd schrijftaal: formele woorden, passieve werkwoorden en bijzinnen.
- Knip lange zinnen in stukken.
- Gebruik warme taal: vermijd bijvoorbeeld medische terminologie.
- Show, don't tell: het is beter om iets te vertellen aan de hand van voorbeelden.
- Spreek beeldend: zorg dat de toehoorders jouw verhaal voor zich zien.
- Maak bruggetjes: probeer verschillende onderwerpen met elkaar te verbinden.
- Herhalen mag: telkens andere woorden voor hetzelfde kan voor verwarring zorgen.
- Houd het kort: een toespraak van vijf minuten bevat ongeveer 500 woorden.
- Maak tekstblokken: Verdeel de tekst in blokken van 60 tot 80 woorden.
- Durf te schrappen: Schrap bepaalde zinnen als dat beter is voor het geheel.

Stap 9: Werk aan je presentatie

- Nummer de pagina's van je toespraak.
- Gebruik een groot letterkorps.
- Verken de zaal voordat er mensen zijn.
- Probeer vooraf de geluidsinstallatie uit.
- Houd een glas water bij de hand.
- Straal zelfvertrouwen uit.
- Spreek duidelijk en iets langzamer dan normaal.
- Las korte pauzes in.
- Richt je tot de aanwezigen.
- Sla niemand over als je mensen wilt bedanken.

Stap 10: Geef de toespraak aan je uitvaartverzorgers

Geef een kopie van je toespraak aan de uitvaartverzorgers of aan een familielid of vriend. Hij of zij kan het dan van je overnemen als je niet verder kunt. Je kunt er ook voor kiezen om de uitvaartverzorgers jouw toespraak te laten voorlezen.

(visueel van boekje naast de onderstaande tekst)

Bestel de handleiding

Dit stappenplan is met toestemming van de auteurs ontleend aan het boek *Als woorden tekortschieten...* van speechschrijvers Karin Dona en Hendrik Kruit. Je kunt de complete handleiding voor € 12,95 online bestellen via www.tekstoespraak.nl. Heb je het boek nu nodig? Dan kun je het ebook direct downloaden voor € 4,95.

