



Inhoud

Iemand is dood. En nu?	08
Een dood lichaam verandert	12
Hoe neem je afscheid?	18
Begrafenis, crematie, wat gebeurt daar?	26
Begrafenis	28
Crematie	32
Gigaveel gevoelens	36
Bang om iemand te vergeten	42
Tips van kinderen die iemand missen	46

Hand echt

Hand echt dood is en niet bijvoorbeeld hij speciale manieren voor.

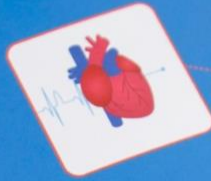
Hand een lampje in de ogen om te pupil (dat zwarte rondje in je oog) op licht. Hij controleert de hartslag ademhaling.

Als er bij alle drie geen reactie is, bepaalt de dokter dat iemands lichaam niet meer leeft en de persoon dood is.



Aan de binnenkant

Wanneer iemand opstaat, verandert een lichaam. Aan de binnenkant stoppen je organen met leven. Je hart stopt met kloppen. Je kunt niet meer ademen en je hersenen werken niet meer. Je voelt ook geen pijn meer gelukkig. Je kunt nu niet meer zien, voelen, horen, ruiken of proeven.



Aan de buitenkant

Aan de buitenkant zie je ook dingen veranderen. Dat kan er best een beetje spannend uitzien. Je ziet de kleur van iemands huid grauw worden. Lippen veranderen van roze naar bleek. Een lichaam wordt ook koud en dag een beetje meer. Dat komt omdat je organen niet meer werken.

Wat niet verandert is hoe je inneringen en fijne momenten hadden, blijven hetzelfde.

Make-up!



Wist je dat een uitvaartbegeleider soms make-up op doet bij een overledene om die veranderingen wat tegen te gaan? Wat poeder op de wangen om de grauwe kleur te verbergen, misschien wat lippenstift op oma's lippen omdat ze die altijd droeg. Dit mag de familie van de overleden persoon ook zelf doen.

Als familie mag je ook kiezen welke kleren je aan wilt doen bij de overledene. Iets netjes, of juist die chille joggingbroek die iemand zo fijn vond zitten. Schoenen of juist geen schoenen. Het mag allebei.



ABC

MOEILIJK WOORD

Uitvaartbegeleider
of uitvaartondernemer.

Een uitvaartbegeleider is iemand die een familie helpt met het regelen van de uitvaart (ook wel afscheidsbijeenkomst genoemd). Daarnaast helpt de begeleider met de verzorging van de overledene in de dagen voor de uitvaart, het maken van een kaart om te laten weten wanneer de uitvaart is en het bestellen van bloemen bijvoorbeeld.

DOODGEWO...

- Je nagels en haar...
- Mensen kunnen...
- Wanneer er...
- Lucht en ge...
- naar buiten...
- trillen en...



Begrafenis

Bij een begrafenis wordt de kist met het lichaam erin in een diep gat in de grond gezet. Dit gebeurt direct na de afscheidsgerechtigde. Een begrafenis is buiten op een begraafplaats. Dit is een mooie plek met veel bomen, het is er rustig en je hoort de vogeltjes fluiten. Mensen praten en lopen hier rustig. Als je op een begraafplaats om je heen kijkt, zie je misschien wel bloemen op een graf liggen. Die hebben familieleden of vrienden van de overledene daar neergelegd.

Een gat in de grond

Voorafgaand aan de begrafenis graaft een medewerker van de begraafplaats al een gat. Dat gat is precies groot genoeg voor een kist of mond.



26

Wat doe je tijdens een begrafenis?

Bij het graf vindt nog een kleine afscheidsoptocht of muziek plaats. De mensen die hierbij zijn, zijn vaak erg verdrietig, omdat dit het laatste moment is voordat de kist onder de grond verdwijnt. Soms mag je nog een bloem op de kist leggen of een handje rode goederen, voordat je wegloopt van het graf. De rest van het gat maken medewerkers van de begraafplaats netjes dicht als iedereen weg is. Na de begrafenis gaat iedereen weer naar huis, of samen nog ergens napraten over de dag.

27



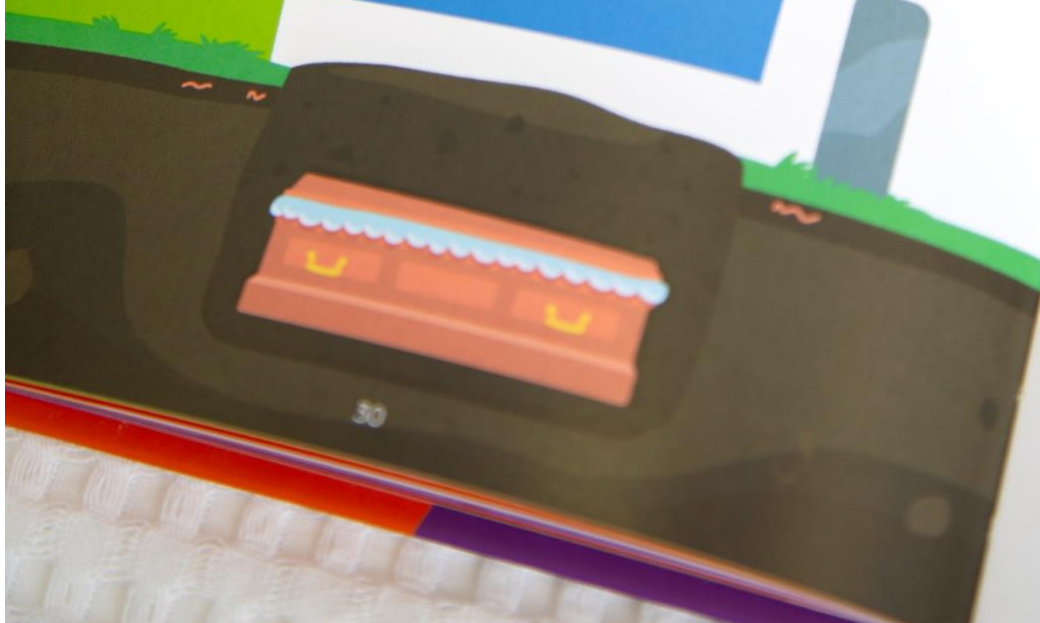


Een grafsteen

Bij de meeste graven staat of ligt een grafsteen. Dat is handig, want zo kan je zien van wie het graf is. Op een grafsteen staat de geboorte- en sterfdatum, de naam en soms nog een persoonlijke tekst. Je mag als familie zelf de grafsteen kiezen. Er zijn goedkope en dure grafstenen en ook kun je kiezen uit veel verschillende vormen, kleuren en maten.

DOODGEWONE FEITEN

- Je mag mensen alleen begraven op een begraafplaats. In Nederland zijn er meer dan 1500 begraafplaatsen. Huisdieren mag je wel in je eigen achtertuin begraven.
- Een overledene moet minimaal 10 jaar in een graf liggen.
- Wormen en andere insecten leven niet zo diep in de aarde als het gat voor een grafkist. Die kunnen dus niet bij een dood lichaam komen.





Hoe neem je afscheid?



Tijdens een bijeenkomst neem je afscheid van de overledene. Je neemt afscheid van wie iemand was en wat deze persoon zo bijzonder maakte. Er worden verhalen verteld, bloemen neergelegd en soms kaarsen aangestoken.

19



De dagen tussen overlijden en afscheid nemen

In de dagen voor de afscheidsbijeenkomst (ook wel uitvaart genoemd) ligt een lichaam opgebaard in een kist. Ook kan het lichaam in een maatschip liggen of in een doek zijn gewikkeld, dit laatste noemt je een wade.

Het lichaam kan in het uitvaartcentrum zijn waar ook de uitvaart is, of thuis. Dan staat de kist bijvoorbeeld in de woonkamer. Je kunt dan op ieder moment naar iemand toe om te kijken in de kist of nog even aan iemand te voelen.

Het lichaam van de overledene wordt gekoeld zodat het goed blijft en niet gaat stinken.



ABC MOEILIK WOORD

Opbaren Wanneer iemand doodgaat, wordt het lichaam vaak opgebaard. Dit betekent dat het lichaam wordt verzorgd, mooi aangekleed en gekoeld.

20

Kist open of dicht?

Een kist kan open of dicht zijn. Als de kist open staat, zie je iemand opgebaard liggen. Sommige kinderen en volwassenen vinden het spannend, hoe iemand er uit ziet als hij dood is en durven misschien niet te kijken in de kist. Anderen wel. Als je het spannend vindt, is het een goed idee om aan je moeder of vader te vragen om samen te kijken. Vaak is het minder eng dan je denkt. Je kan bijvoorbeeld ook eerst in de ruimte vlak bij de kist wachten om te kijken hoe dat voelt. Dan ben je wel dichtbij, maar hoef je het nog niet te zien.



Tijd om afscheid te nemen

Ongeveer een week nadat iemand is overleden, is het tijd om echt afscheid te nemen. Je neemt afscheid van wie iemand was en wat iemand zo bijzonder maakte.

De meeste afscheidsbijeenkomsten worden gegeven in een aula of een kerk. Dat is een grote zaal met veel stoelen. Vooran staat de kist, vaak met bloemen eromheen en een foto van de overledene.

21



loen

tijdens de afscheids-
n poeket of een
wien, iets
voor in de kist,
f tekenen.
en,
an of

DOODGEWONE FEITEN

Veel kinderen vinden het fijn om de overledene wat mee te geven in hun kist, anders is iemand zo alleen. Dit kan bijvoorbeeld een mooie tekening, een knuffel of een mooie deken zijn.



WAT DENK JIJ?

Weet jij waarom veel mensen verdrietig zijn tijdens een afscheidsbijeenkomst? Wat zou jij willen doen tijdens een afscheidsbijeenkomst? Zie je ergens tegenop? Vertel eens!



Gigaveel gevoelens

Als je iemand mist, ben je vaak verdrietig. Maar wist je dat je je ook heel anders kunt voelen? Boos of bang, maar ook juist heel normaal. Alles is prima.

Wat je kunt merken aan je lichaam

Soms weet je misschien niet goed hoe je je voelt, of weet je er geen woorden voor te bedenken. Toch kan je dat dan wel aan je lichaam merken. Heb je een eens dat je:

- **bang** bent dat jij of iemand uit je familie nu ook doodgaat?
- niet goed kunt **(in)slapen**, omdat je hoofd vol zit met gedachten?
- zo **verdrietig** bent dat de tranen maar blijven stromen?
- zoveel **hoofdpijn** hebt dat je je niet goed kunt concentreren?
- zo **boos** bent dat je het liefst iets kapot zou willen slaan?
- bijna elke dag **buikpijn** hebt?

Als je dit wel eens hebt, is het belangrijk dat je dit aan je vader, moeder of iemand anders die je lief vindt, vertelt.



Tips van kinderen die iemand missen

Elk jaar nemen helaas veel kinderen afscheid van iemand die ze heel lief vinden. Dit kan hun moeder of vader zijn, maar ook een oma, zusje of beste vriendje. Soms helpt het om te lezen hoe andere kinderen omgaan met verdriet en gemis. Lees je mee wat Jada, Finn, Tess, Moussa, Emma en Noah op zo'n moment doen?

Ik praat veel met mijn lievelingsoom over papa.

Ik steek een kaarsje aan voor mijn broer.

Ik ga elke twee weken naar het graf van oma.



Knuffel

FINN, 6 JAAR



Toen mama ziek werd, hebben we samen een knuffel gekocht. Die lag vaak bij mama als ze aan het slapen was. Voordat mama doodging, vroeg ze mij of ik goed op de knuffel wilde passen. Als ik haar zou missen, kan ik de knuffel erbij pakken. En als ik me verdrietig of alleen voel, kan ik alles aan deze knuffel vertellen. Het is nu twee jaar geleden en de knuffel ruikt nog steeds naar mama. Ik praat best vaak tegen de knuffel, vertel dan wat ik op school gedaan heb of als ik me een beetje rot voel.

TIP

Koop (samen) een knuffel en fantasieer dat deze knuffel een praatmaatje is. Je kunt alles tegen deze knuffel vertellen. Als je je rot voelt, of gewoon als je wil vertellen wat je hebt gedaan vandaag.

Kaarsje aansteken

EMMA 5 JAAR

Mijn oudere broer Max is overleden en nu ben ik ineens de oudste thuis. Vooral tijdens het eten voelt de stoel van Max zo leeg. Daarom hebben we een kaars die we elke maaltijd aansteken, zodat hij er toch een beetje bij is.



TIP

Misschien heb jij ook wel een lege stoel aan tafel thuis? Soms is het fijn om over iemand te praten die je mist, maar soms wil je ook alleen aan iemand denken zonder er over te praten. Kun jij bedenken wat jou kracht geeft als je verdrietig wordt wanneer je die lege stoel ziet? Een kaarsje, een foto of toch het lievelingsbord van diegene neerzetten?