

Het alfabet voor groot verdriet



Het alfabet voor groot verdriet

Uus Knops



MET ILLUSTRATIES VAN

Sassafras De Bruyn

Inhoud

6	de A is van Afscheid	43	de O is van Overlijden
9	de B is van Begrafenis	44	de P is van Palliatief
12	de C is van Crematie	46	de Q is van ...
14	de D is van Dood	49	de R is van Rouw
18	de E is van Eenzaam	52	de S is van Schuldgevoel
20	de F is van Familie	54	de T is van Troost
22	de G is van Gevoelens	58	de U is van Uitvaart
27	de H is van Herdenken	62	de V is van Verdriet
30	de I is van Ik	64	de W is van Wenen
33	de J is van Jarig	67	de X is van Kusjes
34	de K is van Klas	68	de Y is van YouTube
36	de L is van Leven na de dood	71	de Z is van Zelfdoding
39	de M is van Missen	72	de Z is van ...
40	de N is van Natuur		

de **A** is van Afscheid

Met de A van afscheid begint jouw nieuwe alles. Want alles is anders nu je afscheid moest of moet nemen. Bij afscheid zeg je da-hag, adieu, vaarwel tegen iemand die nooit meer terugkomt.

Je kan afscheid nemen van iemand die nog eventjes leeft. Dan kan je een knuffel geven of een hand aaien. Maak ook maar een praatje, over wat je leuk vond samen, waar je dankbaar voor bent, wat je zalige herinneringen zijn. Vertel maar hoe graag je hem of haar ziet. Durf maar, doe maar.

Ook als iemand al dood is, kan je nog afscheid nemen. Wist je dat? Hij of zij ligt dan 'opgebaard': dat wil zeggen dat hij of zij op de rug ligt op een soort van smal koud bed, languit, met zijn of haar lievelingskleden aan. Dan zie je iemand liggen die dood is, die gestorven is. Daar kan je dus ook afscheid van nemen. Dat is misschien een beetje akelig, maar doe het toch maar, samen met iemand die je kan steunen. Je kan eens voelen aan een koude hand, maar een kusje of een knuffel geven mag ook. Je mag ook een tekening of een bloem geven. Een dood lichaam voelt koud aan, en ademt niet meer. Voel maar, kijk maar. Het is goed om helemaal zeker te zijn dat iemand gestorven is, ook al doet je dat veel verdriet.

Waar je van iemand afscheid kan nemen?
Wat goed dat je die vraag stelt!

Dat kan bij iemand thuis zijn, omdat hij of zij thuis ligt opgebaard. Meestal is het op een andere plek, namelijk een 'mortuarium', 'funerarium' of een 'rouwcentrum'. Dat zijn moeilijke woorden voor de plek waar je afscheid kan gaan nemen van iemand die opgebaard is.

Soms kan je geen afscheid nemen. Bijvoorbeeld van iemand die in het buitenland wordt begraven, of van een heel klein vruchtje in de buik van je mama dat gestopt is met leven.

Aan welke woorden met de A denk jij nog?
Aan 'aarde'? Lees dan maar verder bij de B van Begrafenis.



de **B** is van Begrafenis

‘Wanneer is de begrafenis? We zijn bezig met de begrafenis. Hoe was de begrafenis?’ Dat zijn zinnnetjes die je vaak zal horen. Ongeveer een week na het overlijden komen mensen samen om afscheid te nemen. Dat moment heet de ‘uitvaart’*. Als het dode lichaam bij de uitvaart begraven wordt, wordt de uitvaart ook wel ‘begrafenis’ genoemd.

Het hele lichaam gaat dan meestal in een grote houten kist. Die kist wordt neergelaten in een put op de begraafplaats. Zo’n put is 1,5 meter diep en soms nog dieper. Soms staan de mensen rond de put wanneer de kist wordt neergelaten. Je mag misschien een handje zand in de put gooien, of een bloem. De put wordt nadien helemaal dichtgemaakt met aarde. Soms worden daar dan nog veel bloemen en bloemenkransen op gelegd. Als de begraafplaats naast een kerk ligt, wordt het ook wel een kerkhof genoemd.

De kist waarin iemand begraven wordt, ziet er vaak een beetje saai uit. Weet je dat je hem mag beschilderen? Bijvoorbeeld met de handafdrukken van je broers en zusjes of neefjes en nichtjes. Aan de binnenkant kan je hem bekleden met tekeningen of foto’s. Je kan ook iets meegeven in de kist. Heb je zelf een idee? Wat zou jij nog willen meegeven in de kist? Vertel het maar aan de grote mensen! Kinderen hebben vaak de beste ideeën!

Brrr, denk je nu, een kist onder de grond, dat is een beetje eng en vast heel koud. Maar weet je wat? Iemand die dood is, is niet meer bang en heeft het niet meer koud. Het maakt dus niet uit of het vriest of regent, hij of zij voelt het niet. Zijn of haar lichaam ligt daar heel rustig en vredig in de kist. Wat er verder met het lichaam gebeurt, kan je lezen bij de O van Overlijden.

Soms worden mensen niet in een kist, maar in een ‘wilgenmand’ begraven. Een wilgenmand is een grote, lange mand die gevlochten wordt van de dunne takken van een wilgenboom. Misschien zag jij al eens een ‘lijkwade’ of ‘wikkelwade’? Dat is dan weer een grote zachte doek waarin het dode lichaam wordt gewikkeld. Want een dood lichaam, dat wordt een lijk genoemd. Soms mogen kindjes helpen bij het inwikkelen. Het is als een laatste zachte omhelzing van stof – een warm dekentje. Ook een dood lichaam dat niet in een kist ligt, wordt in een put neergelaten en op die manier begraven.



de **S** is van Schuldgevoel



Voel jij je soms ook schuldig? Of misschien de hele tijd?
Voel je je soms schuldig omdat iemand is gestorven?

Als je je goudvis wekenlang geen eten hebt gegeven, dan is het wel jouw schuld dat die is gestorven van de honger. Maar als jouw broer ziek wordt of je papa sterft in het verkeer, dan is dat niet jouw schuld. Sterven is nooit een straf.

Denk je dat het jouw schuld is, omdat je niet flink genoeg was of omdat je je bord niet leeg at? Of omdat jij de straat niet overstak en je vriendje wel? Omdat je iemand dood wenste? Het is heel normaal dat je je schuldig voelt. Maar het is niet omdat je je schuldig voelt, dat je ook schuldig bent. Dat is een moeilijke zin, die doen we nog eens: het is niet omdat je je schuldig voelt, dat dat ook zo is. Dat je dus ook echt schuldig bent. Het belangrijkste is om al je schuldgevoelens van je af te schudden en te vertellen aan iemand die ze wil opvangen, aan iemand die echt naar je wil luisteren. En die kan zeggen: wat vervelend dat dat zo voor je voelt, vertel eens? En dan kan jij vertellen. Want dat helpt.

Dacht jij bij de S aan een ander woord? Helemaal goed! Schrijf dat maar op de lijntjesbladzijden aan het einde van dit boek. Je mag jouw alfabet gerust uitbreiden!

de T is van Troost

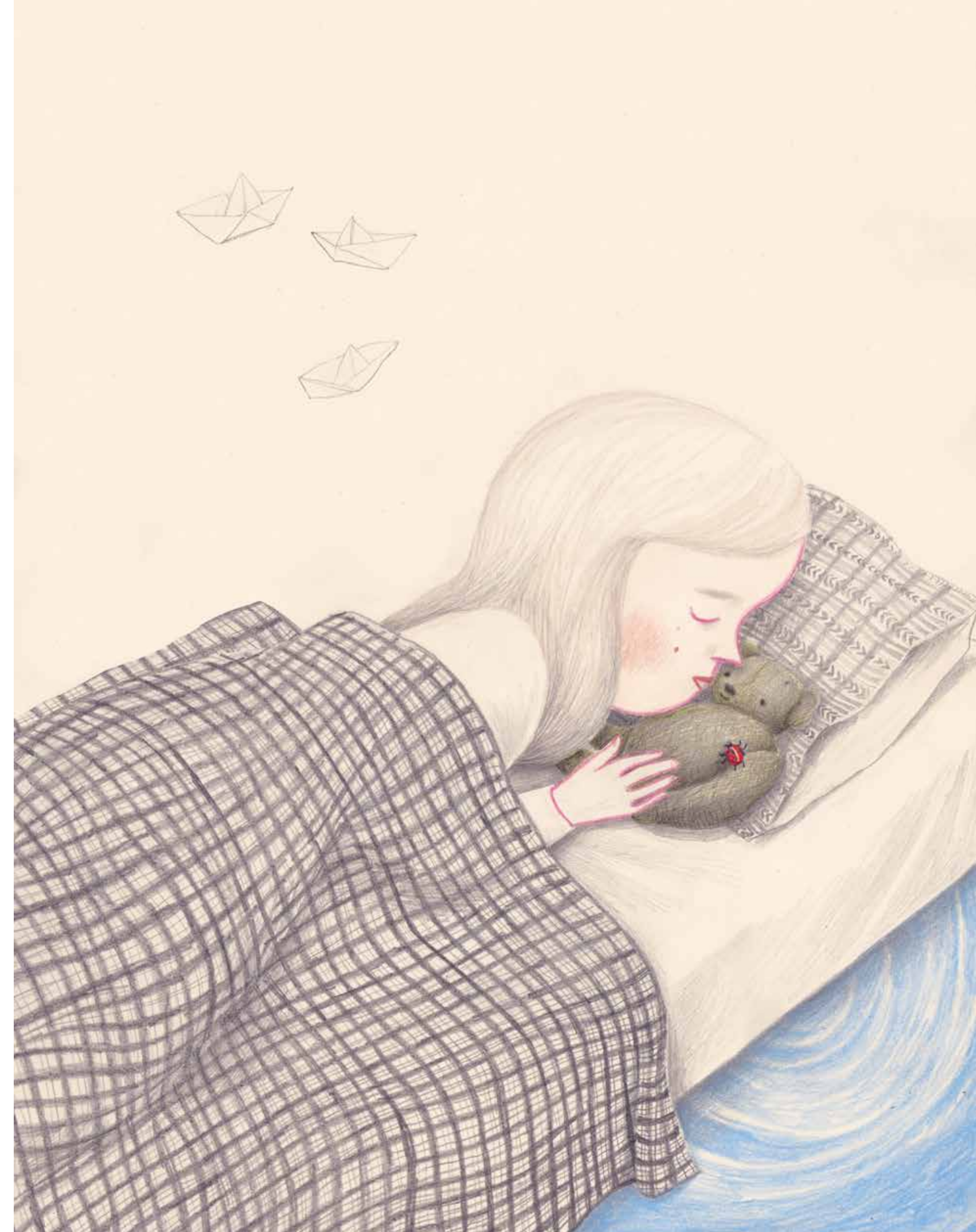
Troost is dat wat helpt bij verdriet. Troost is wat jouw verdriet wat kleiner maakt, wat zachter, wat minder heftig. Troost helpt wanneer je triestig bent, wanneer de tranen stromen en er geen einde aan lijkt te komen. Die stroom van tranen kiest soms ook de weg naar binnen, dat zorgt dan voor verdriet dat niemand ziet. En toch is het er, dat weet jij als de beste.

Misschien denk je nu: maak de dode maar gewoon weer levend, dan is het probleem opgelost, dan ben ik niet meer verdrietig. Wel, bij de D van Dood lees je dat dat helaas niet kan. Troost is dan ook niet hetzelfde als een probleem oplossen. Troost is verdrietig mogen zijn. Troost is samen verdrietig zijn. Troost is zwijgen of praten, iets doen of niets doen, en je vooral niet alleen voelen.

Bij de R van Rouw en de V van Verdriet kom je te weten dat rouw en verdriet uniek zijn, net zoals jijzelf uniek bent. Wel, troost is ook uniek. Dus er is niet één zinnetje dat iedereen helpt, er is niet één toverformule die iedereen troost. Jij en je zus of broer zullen troost vinden in andere dingen. Dat troost uniek is, wil ook zeggen dat het een beetje zoeken is naar wie of wat jou kan troosten. Krijg je graag wat voorbeelden van troostende dingen?

Wat vaak helpt is huilen, wenen, je tranen laten stromen. Dat kan in je bed met je knuffelbeer, op de fiets met de wind over je wangen, in de auto bij je lievelingsmuziek, op de schoot van iemand die je zijn zakdoek geeft, in de zetel bij iemand die je omhelst, in het verdriethoekje op school. Wat is jouw lievelingshuilplekje? Heb jij een huilplekje als schuilplekje?

Wat ook kan helpen, is het ophalen van herinneringen. Samen met iemand praten over hoe het was, wat ie goed kon, of welk mopje hij vaak uithaalde. Je kan ook een kaars aansteken, een trui aantrekken van wie je mist, gaan sporten, of je gevoelens opschrijven in een schriftje. Samen een boek lezen kan ook troost bieden. Zoek maar naar wat jou troost.



Sommige kinderen vinden troost in iets dat hen aan de overledene doet denken. Dat kan een wit pluimpje zijn, een roodborstje, een lieveheersbeestje, een zonnebloem... Dat wordt dan het symbool van de overledene. Je kan een sleutelhanger zoeken met een zonnebloem of regenboog, zo draag je wie je mist toch een beetje bij je. Sommige mensen zien in een dwarrelend wit veertje een teken van wie gestorven is.

Weet je dat het ook helpt om dingen te doen? Als jouw overleden mama graag tuinierde, heb jij misschien wel zin om bloemen te zaaien of een moestuin te maken. Of was je papa de beste voetbalpapa van de wereld? Dan verdient hij alsnog een gouden schoen, en die kan jij knutselen! Als je zelf graag bakt, kan je een troosttaart bedenken. Je kan zelf kaarsen maken in een conservenblik van het lievelingseten van wie gestorven is. Of de creatieve krak in jou knutselt vast iets waar jij als geen ander troost uit haalt. Dat kan ook een doos zijn, een troostdoos, waar je allerlei dingen in bewaart die je troosten.

Ik wens je geen sterkte, maar troost!



de Y is van YouTube

Ik weet het niet. Kan jij me helpen? Ik weet geen woord dat begint met een Y. Yoghurt heeft niets met de dood te maken, en 'ijskoud' begint met de I en niet met de Y. Ik weet het dus niet. Y in het Engels is 'why'. Die vraag hoort wel echt bij de dood: waarom toch? Waarom toch is hij nu doodgegaan, en waarom overkomt mij dit? Maar dat is dus ook niet echt een woord met de letter Y. Ik weet het echt niet! Ook grote mensen weten het soms niet. Zeker over de dood weten grote mensen het soms niet.

Weet jij een woord met een Y? Kan jij me helpen?

Weet jij soms ook iets niet? Gebeuren er dingen die je niet begrijpt? Wat doe je dan? Weet je wat, doe maar wat ik net deed: je mag hulp vragen! Stel je vraag maar aan iemand thuis of op school. Je hebt recht op de juiste informatie. Jij mag antwoorden op jouw vragen krijgen. Grote mensen vertellen soms niet alles. Dat is goed bedoeld, maar eigenlijk is duidelijk en eerlijk zijn toch beter. Anders moet jij de antwoorden zelf verzinnen, en wie weet hoe eng jouw verzinsels zijn. Dus jij mag de beste antwoorden krijgen op jouw vragen. Wie weet staan er wel antwoorden in dit boek! Je kan ook samen met iemand anders op zoektocht gaan op YouTube. Wablieft? Op... YouTube! O kijk, dát is een woord met een Y! Nu hebben we samen toch een (ant)woord gevonden!

Welke vraag wil jij graag stellen?
En weet je al aan wie?



Nu is het aan jou

Weet jij zelf nog meer woorden die met de dood te maken hebben?
Of woorden waar je uitleg bij wil? Die mag je opschrijven bij de
juiste letters op deze bladzijden! Vraag maar wat hulp als je wil.

A _____

H _____

O _____

V _____

B _____

T _____

P _____

W _____

C _____

J _____

Q _____

X _____

D _____

K _____

R _____

Y _____

E _____

L _____

S _____

Z _____

F _____

M _____

T _____

G _____

N _____

U _____