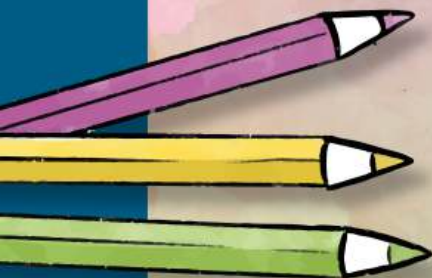


Nu jij
hier
niet meer
bent

MIJN HERINNERINGSBOEK



Voorwoord

Je hebt dit boek van iemand gekregen.

Nu is het altijd leuk om cadeautjes te krijgen, maar de reden waarom je dit boek krijgt is helemaal niet leuk.

Je krijgt dit boek omdat er iemand is doodgegaan. Volwassenen gebruiken meestal andere woorden voor doodgaan. Ze zeggen dan dat iemand is overleden of gestorven. In dit boek lees je meestal de woorden doodgegaan of gestorven.

Als je afscheid moet nemen van iemand die je goed kende en van wie je houdt, ben je daar natuurlijk verdrietig over.



In dit boek lees je over wat er allemaal gebeurt als iemand is gestorven. Want misschien is het wel de eerste keer dat je dit meemaakt. Dan is het fijn als je daarover kunt lezen zodat je het wat beter begrijpt.

Dit boek is een herinneringsboek. Met herinneren bedoelen we dat je dingen nooit meer vergeet. En er zijn vast hele mooie en leuke dingen die je nooit wilt vergeten! In dit boek kun je opschrijven wat er gebeurde toen degene die je heel goed kende stierf. Je kunt er ook in tekenen of dingen inplakken, zoals de rouwkaart en mooie foto's van degene die is gestorven. Jullie hebben vast wel leuke dingen gedaan samen.

Wat fijn is, is dat er ook kinderen zélf vertellen in dit boek. Zij weten dus precies hoe het is om afscheid te nemen van iemand van wie je houdt.

De zwart-wit tekeningen in dit boek kun je zelf mooi inkleuren. Op sommige bladzijden mag je zelf iets schrijven of tekenen. Soms staat daar 'jou'. Daar bedoelen we degene mee van wie je nu afscheid moet nemen.

Je kunt dit alleen doen, maar het is ook fijn om met papa of mama over de vragen te praten. Als je al je herinneringen in dit boek opschrijft, tekent en inplakt, dan kan dit een mooi herinneringsboek worden, helemaal van jou!

Er is iemand doodgegaan

Als er iemand is doodgegaan, dan worden daar verschillende woorden voor gebruikt. Vaak zeggen mensen dat iemand is overleden of gestorven. Het betekent dat iemands hart niet meer klopt, waardoor het lichaam niet meer kan leven.

Daarom is het altijd erg verdrietig als er iemand is gestorven; je kunt nooit meer met hem of haar praten, lachen of spelen. Je moet voor altijd afscheid nemen.

Niet alleen oude mensen gaan dood. Soms kunnen zieke mensen of kinderen niet meer beter worden gemaakt door de dokter en gaan ze ook dood.

Misschien is je opa of oma gestorven. Maar het kan ook je vader of je moeder zijn, of een broertje of een zusje. Of een vriendje, vriendinnetje of klasgenootje dat je iedere dag zag en met wie je speelde.

Opa was heel erg ziek. Hij had ook een gekke stem.

Dat kwam doordat hij ziek was. Dat vond ik raar.

Mees (7jaar)



Als je in God gelooft, mag je weten dat je na de dood verder mag leven bij God. Dat kan ik mooi uitleggen met het volgende voorbeeld.

Je hebt misschien weleens gelezen hoe een vlinder groeit; eerst is het een rups, dan een cocon en uit die cocon komt de vlinder. Als de vlinder eenmaal uit de cocon is, blijft er een lege cocon over. De vlinder heeft de cocon niet meer nodig. Zo is het ook met ons lichaam; dat blijft over nadat je dood bent gegaan. En dat lichaam gaan we dan begraven.

Maar als het lichaam niet meer leeft, betekent dat niet dat wij ophouden te bestaan. Eigenlijk is het lichaam het huisje waarin iemand woont.

Als iemand is gestorven, heeft hij of zij het huisje niet meer nodig.

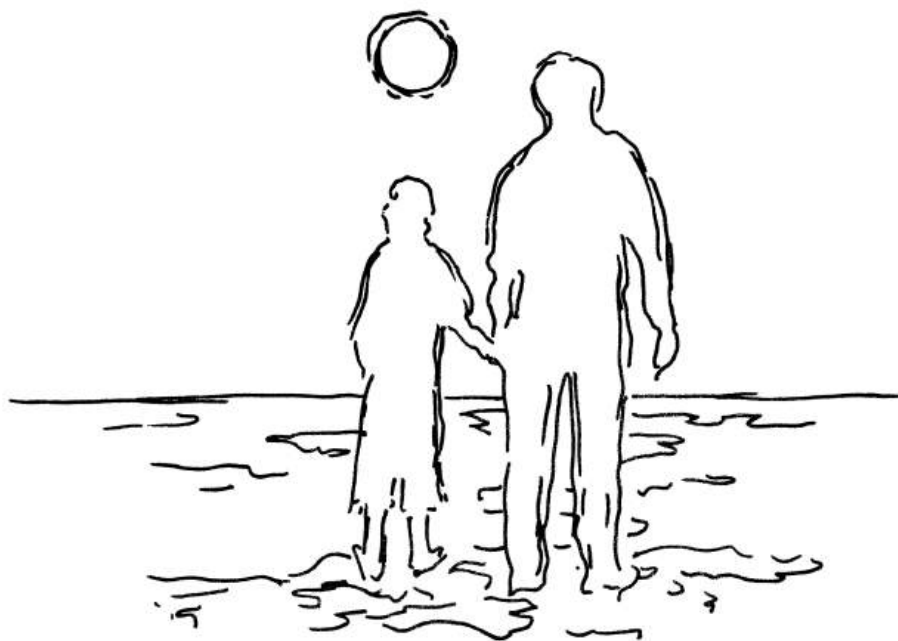
De vlinder leeft ook nog; omdat deze wegvliegt zien we hem niet meer en zien we alleen nog de cocon. Maar de vlinder leeft! Wij mogen na de dood verder leven op een andere plaats, bij God. Hoe dat precies zal zijn, dat weten we nu nog niet. Maar als je verdrietig bent, kun je daaraan denken.

Wie je was

Je bent natuurlijk heel verdrietig nu er iemand is gestorven van wie je veel hield. Misschien gingen jullie weleens samen ergens naartoe of speelden jullie samen.

Weet je, eigenlijk is het mooi als je verdrietig bent. Dat klinkt natuurlijk vreemd, maar als je verdrietig bent dan betekent dit dat je veel van iemand houdt. En ook als er iemand is doodgegaan, blijf je altijd van die persoon houden. Want die heeft voor altijd een plaatsje in je hart!

Om alle mooie herinneringen nooit te vergeten, kun je erover schrijven of tekenen. Misschien heb je ook wel mooie foto's, of kun je daarom vragen aan je papa of mama. Die kun je dan ook inplakken in dit boek.



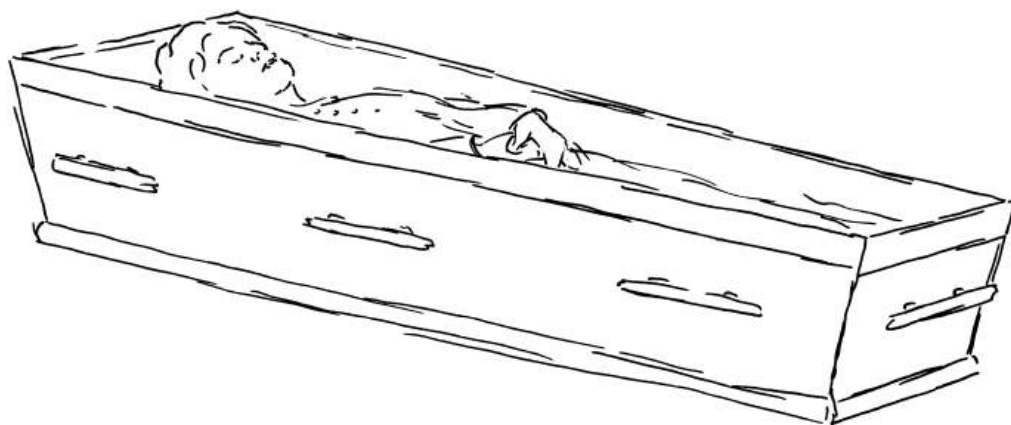
Hier schrijf of teken ik
hoe ik je kende en
wat wij samen deden.



Ik ben bij opa wezen kijken.
Het leek me heel eng, maar toen ik er stond
vond ik het niet meer zo eng.
Ik weet niet goed meer hoe hij eruitzag,
maar ik kan me opa nog wel voorstellen
hoe hij was toen hij nog leefde.
Isar (12 jaar)



Het duurt meestal wel vijf of zes dagen voordat we het lichaam gaan begraven. Tot die tijd moeten we goed voor het lichaam zorgen om het een poosje te kunnen bewaren. Daarom komen er mensen die ervoor zorgen dat de dode wordt gewassen en aangekleed. Daarna wordt diegene op bed gelegd of in een kist. Zo'n kist heb je misschien ook nog nooit gezien, hieronder zie je een voorbeeld van zo'n kist :



Om het lichaam zo goed mogelijk te bewaren, moet het koud worden gemaakt. Daarvoor wordt een speciale koude plaat gebruikt, die op het bed wordt gelegd of onder de kist. Daar zie je helemaal niets van. Wel staat er een koelapparaat onder het bed of onder de kist dat geluid maakt. Dat is goed om te weten, anders kun je daar soms van schrikken. Iemand die is doodgegaan voelt daarom ook koud aan. Maar toch mag je hem of haar best aanraken. Meestal ziet hij of zij er ook heel bleek uit; dat komt doordat het hart niet meer klopt, waardoor het bloed niet meer door de bloedvaten kan stromen. Wanneer je dit voor het eerst ziet, moet je daar vaak wel aan wennen.



Het was net of oma sliep.
Oma zag er heel netjes uit en ze had
haar handen samen en haar ogen dicht.
Lieke (5 jaar)

Oma lag in bed en had geen rimpels meer.
Jolle (10 jaar)

Het was spannend, het leek net of opa
zo weer op kon staan. Hij was erg bleek,
maar hij leek nog wel op mijn opa.
Jente (14 jaar)



Iemand die is gestorven kan op bed of in een kist blijven in het huis waar hij of zij woonde. Maar iemand kan ook naar een andere plaats worden gebracht; dat noemen we meestal een rouwcentrum of uitvaartcentrum. De familie kan daar ook heen gaan om de dode nog eens te zien.

Misschien ga je ook wel kijken bij degene die is gestorven. Soms vinden kinderen het fijn om een tekening te maken en die mee te nemen. Dat zou je ook kunnen doen als je dat wilt.



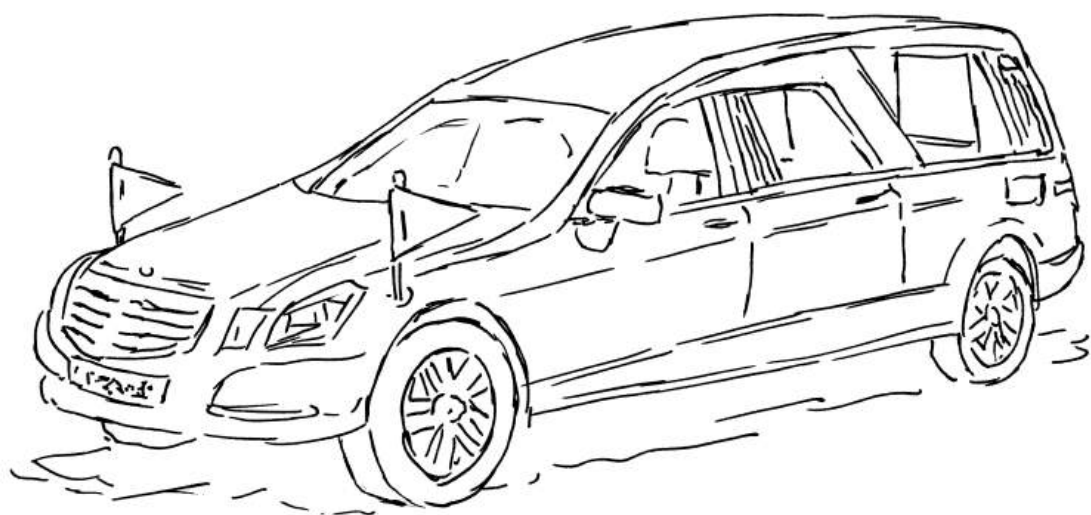
Ik heb mijn broertje zelfs vastgehouden.
Dat vond ik wel leuk, dan kon ik hem nog zien.
Hij was heel klein. Soms ging ik met papa of mama kijken,
of met de mensen die op bezoek kwamen.

(Chiem, 7 jaar)

De begrafenis

Na de afscheidsdienst gaan de mensen naar de begraafplaats. Dat is een plek waar alle gestorven mensen worden begraven. Je ziet daar allemaal grafstenen staan met de namen van de doden erop.

Na de afscheidsdienst gaan de mensen soms lopend, maar soms ook met de auto naar de begraafplaats. De kist wordt dan in een grote auto gezet. Die noemen ze een rouwauto.



Ik vond het mooi dat we met familie bij elkaar waren.
Mannen tilden de kist en ze lieten hem zakken in het graf.

Noor (8 jaar)

Was je ook bij de afscheidsdienst en de begrafenis?

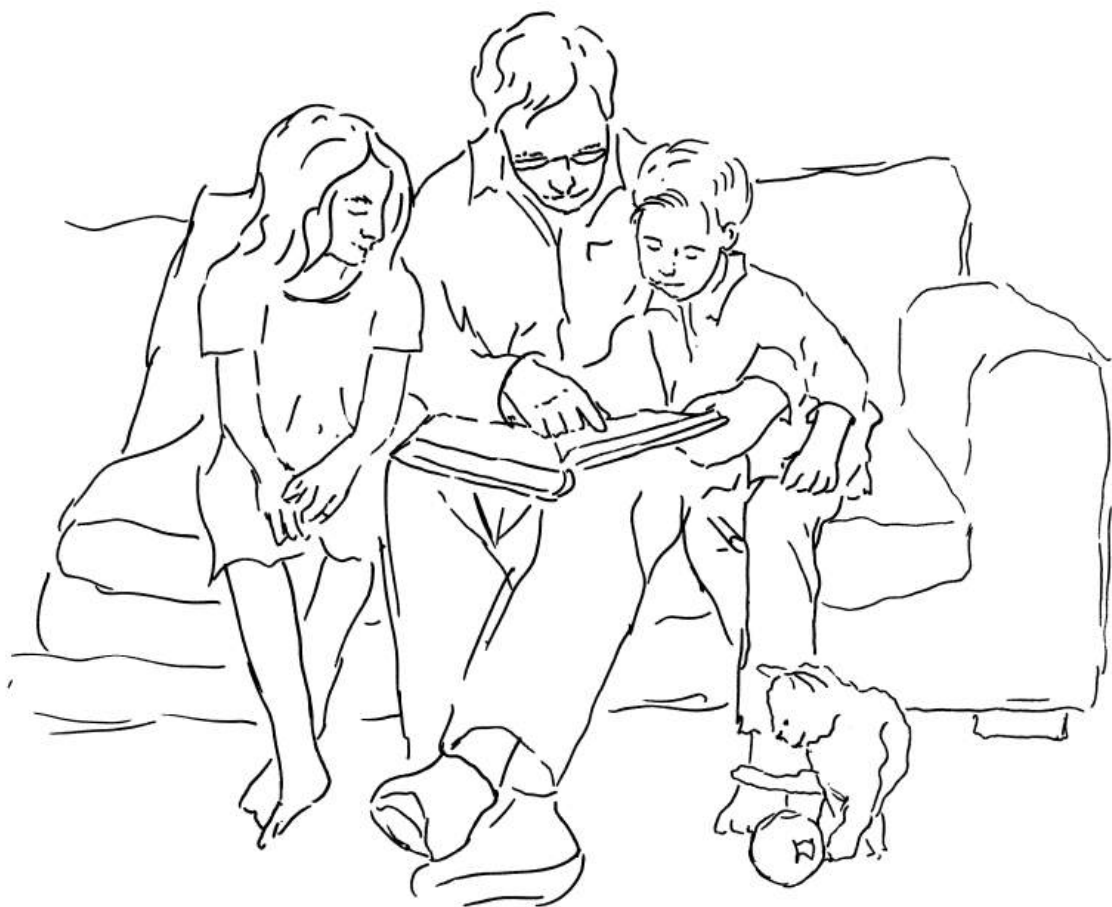
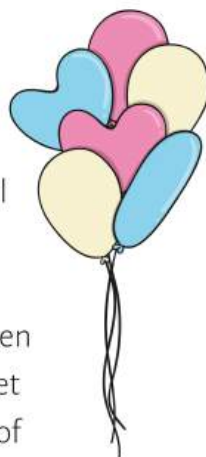
Weet je nog wat je mooi vond, bijvoorbeeld een lied of muziek?

Hieronder kun je iets opschrijven over de begrafenis of erover tekenen:



Ik mis je zo...

Nadat iemand is doodgegaan en begraven, kun je zómaar ineens heel verdrietig zijn. Je mist hem of haar dan erg, dat is heel normaal! Het is goed om daarover te praten met iemand. Bijvoorbeeld met papa, mama, de juffrouw of iemand anders die je goed kent. Er zijn misschien ook wel foto's die jullie samen kunnen bekijken. Dan kunnen jullie met elkaar praten over alle leuke dingen die jullie samen hebben gedaan of mooie momenten die er waren.



Stil maar, wacht maar, alles wordt nieuw,
de hemel en de aarde.

Nu gaan de bloemen nog dood,
nu gaat de zon nog onder.
En geen mens kan
zonder water en zonder brood.

Nu ben je soms nog alleen.
Nu moet je soms nog huilen.
En als je weg wilt schuilen
kun je haast nergens heen.

Daar is geen dorst of verdriet.
Daar zal God ons omgeven.
Daar is gelukkig leven
en het eindigt niet.

Stil maar, wacht maar, alles wordt nieuw,
de hemel en de aarde.

Tekst: Michel van der Plas



Als iemand sterft dan is dat heel verdrietig.
Je moet afscheid nemen van iemand die je goed kende
en van wie je hield. In dit boek lees je over wat er
allemaal gebeurt als iemand is gestorven.
Maar het is ook een herinneringsboek, waarin je kunt
kleuren, tekenen, schrijven en dingen kunt inplakken.
Zo zul je degene die is overleden nooit vergeten!

Het boek is geschreven vanuit een christelijke achtergrond
en beschrijft wat er gebeurt vanaf het overlijden
tot na de begrafenis.

*Het is belangrijk om kinderen te betrekken en te begeleiden
bij het afscheid van een dierbare. Dit boekje helpt kinderen én hun ouders
om samen in gesprek te gaan in een periode van verdriet en rouw.*

