

STINE JENSEN

# Alles wat was

Hoe ga je om met afscheid?



Met illustraties van Møriike Klompmaeker

kluitman

**Voor Vicky**

# Inhoudsopgave

Begin: afscheid nemen	9
Rouwen	15
Doodgaan	31
Veranderingen	47
Afscheid van de dingen	65
Troost	81
Na de dood	95
Begraven	105
Einde: opnieuw beginnen	121
Verantwoording	122







# BEGIN:

# Afscheid nemen

Ken je de klaproos? Het is een prachtige bloem met rode blaadjes die als crêpepapier aanvoelen. Maar als je de bloem plukt, verwelkt hij snel. De klaproos heeft een kort leven. Hij bloeit precies één dag. Dan laten de tere rode blaadjes los.

Klaprozen herinneren ons aan de dingen die voorbijgaan. En het gekke is: álles gaat voorbij. Straks, als je onder aan deze bladzijde bent, sla je hem om – die is gelezen! En vanavond, als je gaat slapen, dan sluit je deze dag af en die komt niet meer terug.

Elke dag nemen we wel afscheid van iets. Maar niet elk afscheid is hetzelfde. Afscheid nemen kan licht zijn of zwaar, is soms klein en soms groot, en duurt de ene keer kort of de andere lang. Soms weet je van tevoren dat het afscheid eraan komt, bijvoorbeeld omdat de vakantie bijna voorbij is en je weer teruggaat naar school, of omdat je weet dat je gaat verhuizen. Maar soms overvalt afscheid je en ben je er niet op voorbereid.

Afscheid nemen kan moeilijk zijn. En verdrietig. Als je huisdier doodgaat, dan kun je daar heel bedroefd over zijn. Maar afscheid is niet alléén maar verdrietig. Als iemand al heel erg lang ziek is, of heel erg oud, en hij gaat dood, dan kun je je soms troosten met de gedachte dat hij nu geen pijn meer heeft, of dat hij een lang leven heeft gehad. Afscheid kan ook het begin van iets nieuws en spannends zijn. Bijvoorbeeld de overgang van de basisschool naar de middelbare school of het afscheid van je ouders als je uit logeren gaat. Bij afscheid kunnen heel veel verschillende soorten gevoelens komen kijken, en soms zelfs allemaal tegelijkertijd: verdriet, boosheid, angst, vrolijkheid, opluchting, verbazing, eenzaamheid, weemoed, wanhoop.

We krijgen op school geen les in afscheid nemen. Wat we er wel leren is gedag zeggen in een heleboel talen: 'au revoir', 'good-bye', 'auf Wiedersehen', 'tot ziens'. Veel van deze uitdrukkingen verzachten het afscheid: je gaat er immers van uit dat je iemand weer zal zien. Bij een definitief afscheid hoor je vaker het woord 'vaarwel', wat ook in andere talen voorkomt: 'farewell', 'farvel' of het mooie Franse 'adieu', waar een religieus tintje aan zit, omdat het 'ik hoop dat je naar God gaat' betekent.

Over het allergrootste afscheid, de dood, is veel geschreven. Want wat gebeurt er als iemand doodgaat? Waar komt iemand terecht? Wat blijft er over? Hoe neem je afscheid? En hoe ga je om met alle gevoelens die dit los kan maken? Als je gelovig bent, heb je daar andere ideeën over dan als je niet gelooft.

Dit boek gaat over allerlei vormen van afscheid nemen. Ik heb het geschreven omdat ik er zelf niet zo goed in ben. In mijn familie praten we niet over afscheid, en al helemaal niet over dat grote

afscheid: van het leven. Mijn oma bezocht ik ieder jaar, in Denemarken, want daar woonde ze en daar ben ik ook zelf geboren. Toen ze 98 was, riep ze heel vrolijk, zoals ze dat altijd deed: 'Tot volgend jaar.' Maar een volgend jaar kwam er niet, want ze ging dat jaar dood en ik vroeg me af waarom we altijd net deden alsof de dood niet bestond. Misschien omdat we dachten dat het niet zo veel zin had om er al te veel woorden aan vuil te maken, je hebt er toch geen controle over.

De verschillende culturen, landen en religies gaan anders om met afscheid. Zo is een Deense begrafenis anders dan een Surinaamse, een Ghanese of een Nederlandse begrafenis. Bij een Nederlandse begrafenis worden bijvoorbeeld vaak veel persoonlijke verhalen verteld over het leven van degene die is gestorven. Of er wordt muziek gemaakt. Bij een Deense begrafenis spreekt meestal iemand woorden over de betekenis van leven en dood. Er is ook wel muziek, en mensen huilen, maar het is allemaal wat meer naar binnen gekeerd. Net als in Nederland drinken ze na afloop iets. Maar geen koffie met cake. Liever een borrel.

Zo zijn er allerlei culturele gewoonten en beleefdheidsregels over afscheid nemen en hoe je dat doet. Niet alleen bij begrafenissen, maar ook bij het kleine afscheid, als je bijvoorbeeld bij iemand gespeeld hebt en weer naar huis gaat, dat je dan gedag en 'bedankt voor het spelen' moet zeggen.

Ik denk dat je afscheid nemen een beetje kunt oefenen. Door het je in te beelden, erover te denken en te praten. Mensen zeggen niet voor niets: 'Afscheid hoort bij het leven.' Wie leeft, krijgt hoe dan ook te maken met afscheid. In dit boek gaan we daarover filosoferen.



## VRAGEN

Wanneer heb jij voor het  
laatst van iets of iemand  
afscheid genomen?  
Hoe voelde je je toen?

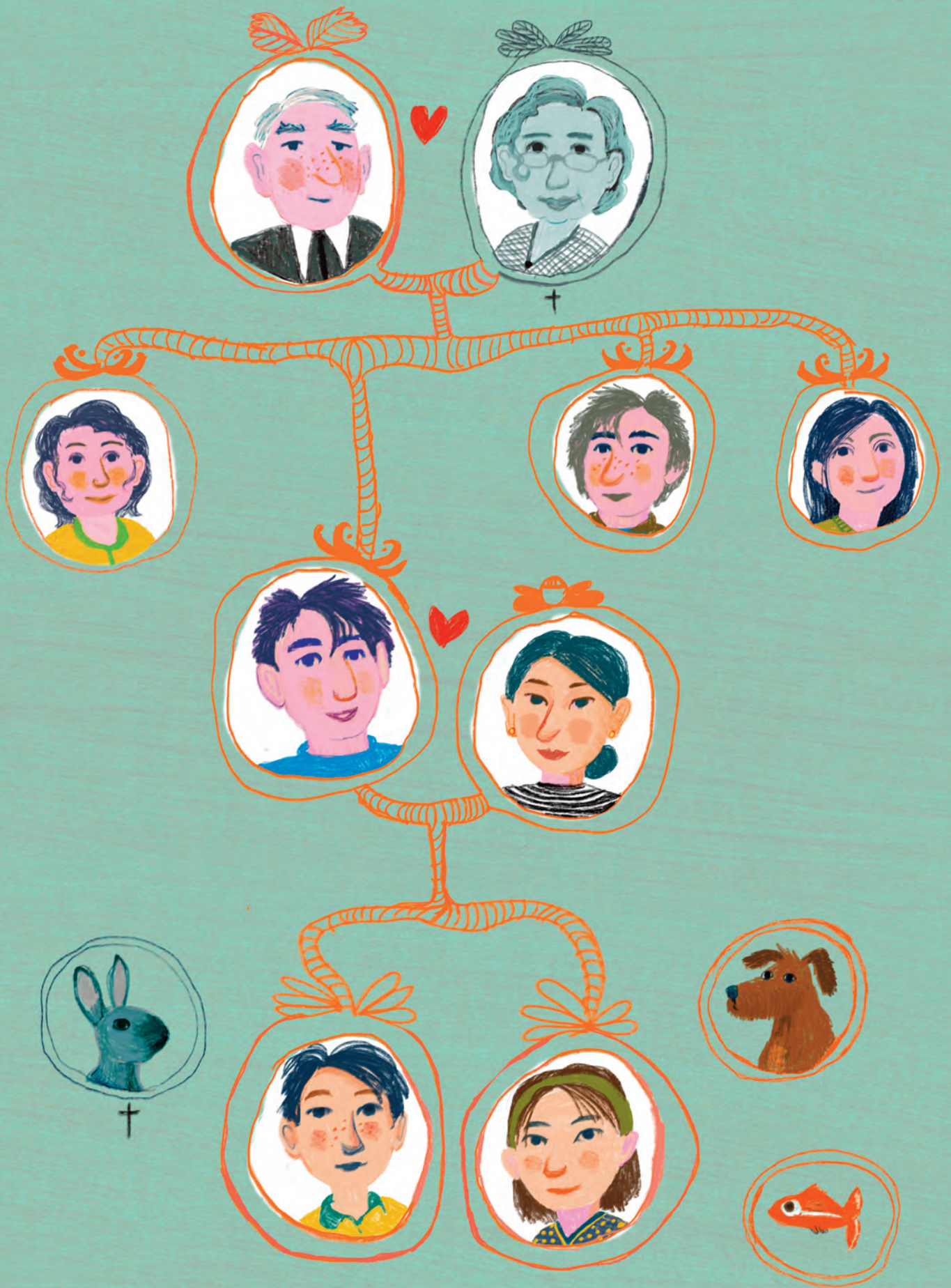
## Tip!

Schrijf de antwoorden op de vragen  
in dit boek op een mooi vel papier.  
Stop het vel in het boek. Als je het  
later weer eens openslaat, kun je  
je antwoorden teruglezen. Misschien  
denk je er tegen die tijd wel  
heel anders over.











# ROUWEN

**Oscar (11):** 'Hoe aardiger je iemand vindt, en hoe langer diegene weggaat, hoe moeilijker het is om afscheid te nemen. Bijvoorbeeld toen mijn oma overleed, was het afscheid voor altijd. Daar had ik het heel moeilijk mee. Toen ze er niet meer was, moest ik de eerste tijd vaak huilen. Soms zomaar, als ik met iets anders bezig was en ik eraan dacht. Maar daarna ben ik langzaam aan het idee gewend geraakt dat ze er niet meer is.'

## VRAGEN

Is er wel eens iemand in jouw omgeving doodgegaan?

Wie? Hoe voelde je je toen?

Wat heb je toen gedaan?



Als iemand doodgaat, kun je je heel verdrietig voelen. Maar wist je dat je bijvoorbeeld ook boos kunt worden of je eenzaam, opgelucht, machteloos of moe kunt voelen? Voor al die emoties die je voelt nadat je iemand hebt verloren, is een speciaal woord: rouwen.

We rouwen niet alleen om mensen die dood zijn gegaan. Ook als bijvoorbeeld je huisdier is overleden, als je ouders uit elkaar gaan of je beste vriend verhuist, is er sprake van verlies en kun je rouwen. Er zijn dus veel soorten rouw, klein en groot, kort en lang, licht en zwaar.

Vaak wordt gezegd: rouwen is rauw. Daarmee wordt bedoeld dat rouwen niet gemakkelijk is, omdat er heftige gevoelens bij kunnen komen kijken. Je kunt op onverwachte momenten in tranen uitbarsten, of boos worden, of je alleen voelen door het gemis.

Wat en hoeveel je voelt, hangt af van hoe erg het verlies voor jou is. En ook van hoe je zelf in elkaar zit.

## VRAAG

Ben jij iemand die gemakkelijk huilt en met anderen praat over wat je dwarszit of keer je je eerder naar binnen?