

### Wie zijn we?

Antonius in Beweging wil de boodschap van Christus in woord en daad uitdragen. We organiseren allerlei activiteiten rondom levensbeschouwing en geloof. Zo geven we op een eigentijdse en warme manier ons geloof door, dat geworteld is in de katholieke traditie. Iedereen is bij ons welkom, ongeacht leeftijd, geslacht, afkomst of levensovertuiging. We vergezellen graag iedereen op zijn levensweg. Samen komen we in beweging om hoop, geloof en liefde (en vaak ook troost) te brengen bij iedereen die daar behoefte aan heeft.

### Waar kun je ons vinden?

We vieren elke zondag om 10.30 uur in Buurthuis Kadans, St. Jozefstraat 1 in Best. Ons ontmoetingscentrum en secretariaat 'het Kompas' is gevestigd onder in de Protestantse kerk, ingang aan de J. Verleunstraat in Best.

### Antonius in Beweging

[antoniusbeweging@gmail.com](mailto:antoniusbeweging@gmail.com)

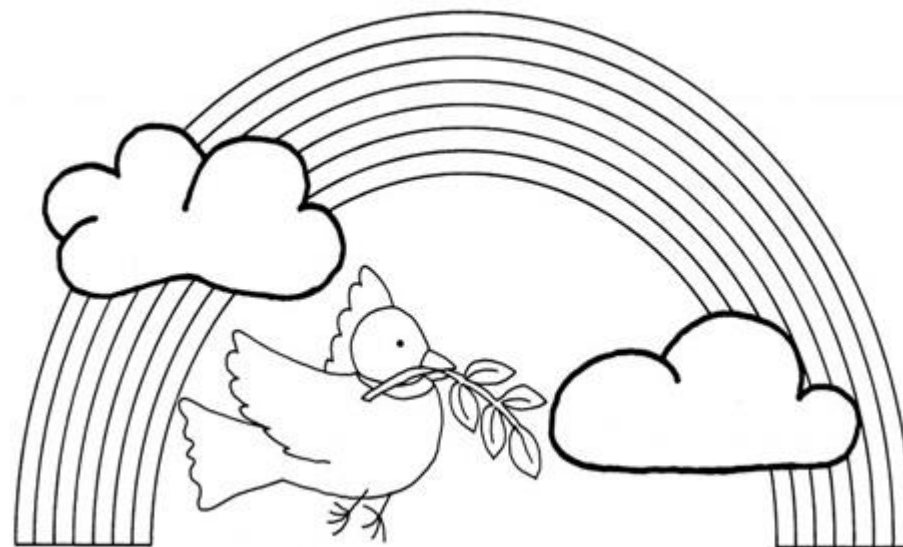
06-20810736

[www.antoniusbeweging.nl](http://www.antoniusbeweging.nl)

[www.facebook.com/antoniusbeweging](https://www.facebook.com/antoniusbeweging)



© 2018, Hubertine van den Biggelaar



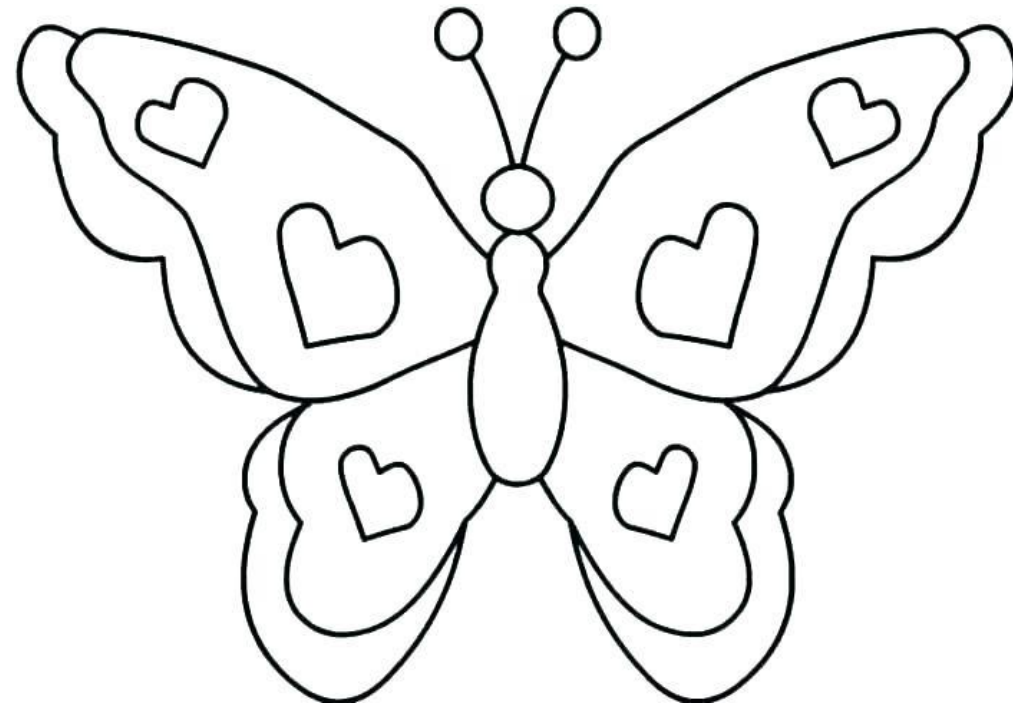
**Troostboekje  
van**

Dood zijn: ik weet niet wat dat is.  
Ik weet wél dat ik je nu mis ...  
Niet meer ruiken, niet meer voelen,  
nooit meer door mijn haren kroelen.  
Geen koekjes meer van eigen deeg.  
En jouw stoel is nu voor altijd leeg.

Altijd, dat duurt een eeuwigheid.  
Maar waar jij bent bestaat geen tijd.  
Er is daar geen verdriet of pijn.  
Je zult er vast gelukkig zijn.  
Ik ben blij dat het zo fijn was met jou.  
Weet dat ik voor eeuwig van je hou!



*Lieve Heer,  
Ik hield een rups in een potje  
en hij werd een zwarte pop.  
Ik dacht dat hij dood was  
maar later ontpopt hij zich  
tot een mooie vlinder.*



*Heer, help me te onthouden  
dat mensen die doodgaan  
een beetje zijn zoals mijn rups.  
Bij U in de hemel zullen ze gelukkig zijn  
net als die prachtige vlinder.  
AMEN*

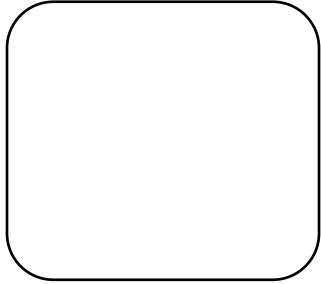
Zo blijven wij aan je denken ...

*Plak hier het gedachtenisprentje en/of de rouwkaart.*

Mijn leukste foto samen met mijn \_\_\_\_\_



## Ik denk aan jou!



Lieve \_\_\_\_\_

Jij was mijn \_\_\_\_\_

Zo noemde ik jou altijd \_\_\_\_\_

Je bent \_\_\_\_\_ jaar geworden.

Je was jarig op \_\_\_\_\_

Je bent overleden op \_\_\_\_\_



Dit deden we altijd samen:



Dit vond ik leuk aan jou:



Jij was heel goed in:



‘Dit is opa’s wonderbril,’ zegt papa. ‘Probeer het maar eens.’

Mats zet de bril heel voorzichtig terug op zijn neus.

‘Goed zo,’ zegt papa. ‘Doe nu je ogen eens dicht.’

Nou ja, denkt Mats. Dan kun je toch niets zien?

Maar toch doet hij zijn ogen dicht.

‘Zie je nu hoe het met opa gaat?’ vraagt opa.

Mats knikt. ‘Opa moet lachen,’ zegt hij.

Papa knijpt in Mats hand. ‘Dat komt omdat hij voor altijd op een fijne plek zal zijn,’ zegt hij.

‘Wel jammer dat we daar niet op bezoek kunnen,’ vindt Mats.

‘Dat vind ik ook,’ zegt papa. ‘Maar het fijne van deze wonderbril is dat je altijd even kunt kijken hoe het met opa gaat.’

‘Maar papa,’ vraagt Mats. ‘Hoe weet opa voortaan hoe het met ons gaat?’

Papa denkt diep na en zucht dan: ‘De hemel is zo hoog en ver. Ik denk niet dat opa vanuit de hemel kan zien hoe het met ons gaat.’

Mats wiebelt op papa’s schoot, want dan kan hij beter nadenken. Ineens roept hij: ‘Ik weet het!’

Hij springt op en holt naar boven.

‘Ogen dicht en handjes open,’ roept hij als hij weer de kamer in komt. Hij duwt iets in papa’s handen. ‘Kijk maar!’

‘Waarom geef je me nou je verrekijker?’ zegt papa verbaasd.

‘Die is niet voor jou, maar voor opa,’ zegt Mats opgewonden.

‘Als hij in de hemel wil zien hoe het met ons gaat, kan hij dat door de verrekijker zien.’

Papa strijkt Mats door zijn haar. ‘Ik weet zeker dat het voor opa in de hemel met deze verrekijker extra fijn wordt,’ zegt hij. ‘Zullen we hem straks samen in opa’s kist leggen?’

‘Goed idee,’ zegt Mats. ‘Dan kan hij hem zeker niet vergeten!’





## De wonderbril

‘Kijk Mats,’ zegt papa. ‘Dit moest ik van opa aan jou geven.’ Verbaasd kijkt Mats naar papa. ‘Opa is toch dood? Dan kan hij toch niets meer weggeven?’ vraagt hij. ‘Dat klopt,’ zegt papa. ‘Maar voordat opa overleed, vroeg hij mij om dit aan jou te geven. Alsjeblieft.’

Voorzichtig zet Mats de leesbril van opa op zijn neus. Het voelt vertrouwd, want Mats heeft opa’ leesbril al vaak opgehad. Het was altijd hun grapje als ze samen ‘ik zie, ik zie wat jij niet ziet’ deden. Mats kon bijna nooit raden wat opa zag. Dan lachte opa altijd: ‘Hier, zet mijn bril maar even op. Dan zie je wat ik zie.’ Het hielp niet echt, want Mats zag bijna niets door opa’s leesbril. Maar hij moest

wel altijd heel hard lachen om opa’s mond die hij heel groot door achter de brillenglazen zag. Als opa dan ook nog gekke bekken ging trekken, moest hij altijd zo hard lachen dat de tranen over zijn wangen stroomden.

Hee wat gek: nu rollen er ook tranen over zijn wangen.

‘Ach Mats, toch,’ zegt papa. ‘Opa dacht nog wel dat hij je een plezier deed met zijn bril.’

‘Ik ben er ook blij mee,’ huilt Mats. ‘Maar ik vind het zo erg dat ik opa nooit meer zal zien. En ik kan door deze bril ook niet zien hoe het met opa gaat.’ Papa trekt Mats bij zich op schoot. Voorzichtig pakt hij de bril en zet die op zijn neus.

‘Mmmm,’ zegt hij. ‘Ik dacht het wel.’

‘Wat?’ vraagt Mats nieuwsgierig.



Dit ga ik van jou missen:



Ik lijk op jou, want:



Als ik aan je denk, dan:



Het mooiste wat je aan mij gegeven hebt was:



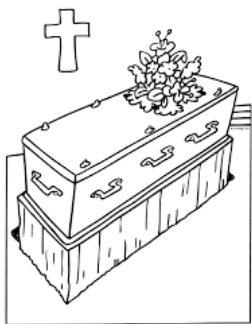
Ik heb zo afscheid van je genomen:



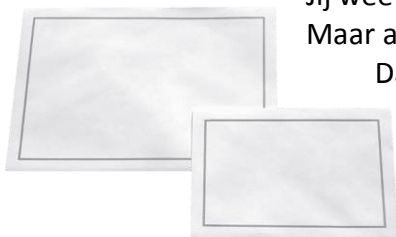
Bij jouw afscheidsdienst heb ik:

## Lieve \_\_\_\_\_, zo namen wij afscheid van jou

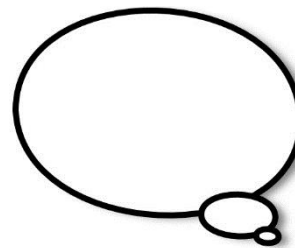
Als iemand overlijdt ben je bedroefd, omdat je iemand van wie je houdt voortaan moet missen. Vaak ben je ook dankbaar voor wat iemand voor jou gedaan of betekend heeft. Je wilt daarom graag samen met anderen op een mooie manier afscheid nemen. Iedereen doet dat op een andere manier. Maar deze dingen horen meestal bij een afscheidsdienst:



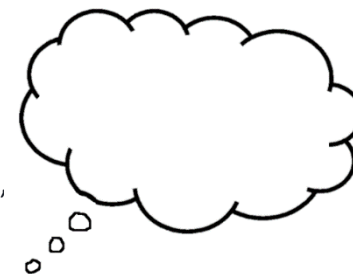
Iemand die overleden is wordt meestal met mooie kleren aan in een houten kist gelegd. Vaak kun je dan nog een keer naar de overledene gaan kijken. Dat heet opbaren. Sommige mensen vinden het prettig om zo afscheid te nemen. Andere mensen doen dat liever niet. Soms mogen kinderen de kist versieren. Je mag trouwens altijd een mooie tekening maken om in of op de kist te leggen!



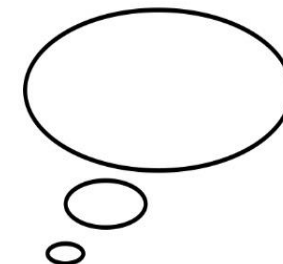
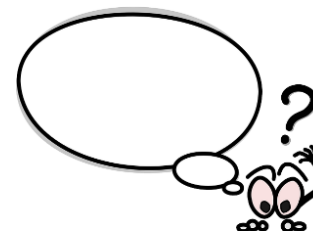
Jij weet al dat jouw \_\_\_\_\_ is overleden. Maar andere mensen weten dat nog niet. Daarom sturen veel mensen rouwkaarten. Daarin staat wie er overleden is en wanneer het afscheid is. Zo kan iedereen die dat wil naar de afscheidsdienst komen.



Ik blijf altijd aan je denken: hoe je liep en hoe je lachte, hoe je keek. Ook je naam blijft altijd bij me, want van jou is er geen tweede.



En door steeds je naam te noemen, zal ik jou nooit meer vergeten, zal je niet voorgoed verdwijnen, ook al krijg ik nooit meer antwoord. Mijn gedachten laten jou niet in de steek.



(Uit: Als vlinders spreken konden, Yvonne van Emmerik)

Vraag eens aan je familieleden waar zij als eerste aan denken als je de naam van je \_\_\_\_\_ noemt. Dat kun je in de wolkjes schrijven of tekenen. Zo zie je hoe anderen zich jouw \_\_\_\_\_ herinneren.

## Ik voel me .....

Als iemand overleden is, ben je vaak langere tijd verdrietig. Maar je voelt je ook dankbaar omdat je mooie herinneringen aan die persoon hebt. Misschien word je wel boos omdat je iemand voor altijd moet missen. Of voel je je kwaad omdat andere mensen niet goed snappen hoe je je voelt.

Al die gevoelens samen noem je rouwen. Rouwen doet iedereen op zijn eigen manier. Het is belangrijk dat je weet dat je alle gevoelens mag hebben. Ze horen bij het rouwen. Vaak is het fijn om met iemand – zoals papa of mama – te praten over wat je voelt. Vind je dat lastig? Dan helpen deze emoji's je een beetje op weg.



Ik ben verdrietig, want



Ik ben blij/dankbaar, want



Ik ben verbaasd, want



Ik ben bang, want



Ik ben boos, want



Ik ben in de war, want



Er is vaak een afscheidsdienst voor de overledene. Daarin gedenken mensen samen het leven van jouw \_\_\_\_\_. Vaak halen ze herinneringen op en vertellen hoe bijzonder je \_\_\_\_\_ was. Meestal is er ook muziek en zingen en bidden mensen samen. Het is de laatste keer dat jouw \_\_\_\_\_ in jullie midden is. Dat is fijn, maar ook moeilijk. Soms moeten mensen huilen van verdriet. Het is prettig dat je elkaar dan kunt troosten. Maar mensen moeten misschien ook lachen als ze denken aan de leuke dingen die ze met je \_\_\_\_\_ hebben meegemaakt. Dat is ook fijn. Maar het allerfijnste is dat elk gevoel er gewoon mag zijn!



Er liggen misschien bloemstukken of bloemen bij de kist van jouw \_\_\_\_\_. Zo laten mensen weten dat ze heel veel van je \_\_\_\_\_ hebben gehouden.



Bijna altijd steken mensen een kaarsje aan tijdens de afscheidsdienst. Misschien mag jij dat doen of daarbij helpen. Het kaarsje laat zien dat er altijd licht is in je hart. Hoe bedroefd je ook bent bij het overlijden van je \_\_\_\_\_, als je aan hem of haar denkt moet je toch een beetje glimlachen. Dat komt omdat je mooie herinneringen aan \_\_\_\_\_ hebt. Door daaraan te denken, wordt je verdriet iets minder zwaar.



Na de afscheidsdienst wordt de kist met het lichaam van je \_\_\_\_\_ begraven (in de aarde gelegd) of gecremeerd (verbrand). Als je \_\_\_\_\_ begraven wordt, komt er later op die plek een grafsteen. Als je \_\_\_\_\_ gecremeerd wordt, komt het lichaam in een urn die je kunt bewaren. Sommige mensen vinden het prettig om bij de grafsteen of de urn te kijken. Zo voelen ze zich nog dicht bij jouw \_\_\_\_\_. Andere mensen kijken liever naar een foto of denken alleen maar aan jouw \_\_\_\_\_.



Aan het einde van de afscheidsdienst krijgt iedereen een gedachtenisprentje. Daarin staat kort wie jou \_\_\_\_\_ was en wat hem of haar zo bijzonder maakte. Als je later je \_\_\_\_\_ mist, kan het fijn zijn om dit gedachtenisprentje te bekijken.



Na de afscheidsdienst drinken en eten de mensen meestal nog samen. Zo kunnen ze herinneringen ophalen aan je \_\_\_\_\_. Vaak willen mensen ook tegen je zeggen dat ze het verdrietig vinden dat je \_\_\_\_\_ is overleden. Ze zeggen dan: 'Gecondoleerd'.

*Heb jij nog iets speciaals gedaan bij de afscheidsdienst?  
Je kunt dat hieronder opschrijven of tekenen. Of je kunt tekenen of opschrijven wat je zelf mooi vond aan de afscheidsdienst.*

