

Deur : David Niebuhr



Dood,
Waar is jou angel?

INHOUDSOPGAWE

1. Voorwoord
2. Hoofstuk 1 – Dood, waar is jou angel 1
3. Hoofstuk 2 – Begrip van die dood 11
4. Hoofstuk 3 – Selfmoord 17
5. Hoofstuk 4 – Verdrinking 32
6. Hoofstuk 5 – Verlengde siekbed / Sterfbed 38
7. Hoofstuk 6 – Moord 45
8. Hoofstuk 7 – Wanneer 'n baba of kleuter sterf 57
9. Hoofstuk 8 – Hoe verduidelik ek die dood aan 'n kind 64
10. Hoofstuk 9 – Handige advies om te onthou as iemand sou sterf 70
11. Hoofstuk 10 – Hoe hanteer ek die dood van my geliefde 79
12. Hoofstuk 11 – Verstaan die rou proses 86
13. Hoofstuk 12 - As my uurglas uitloop 96

Inleiding

As kapelaan van die nooddienste word ek daaglik konfronteer met sterfgevallen wat strek oor die hele spektrum van gelowe, en kerkgrense. Ek dien tans as die President van die “*Emergency Services Chaplaincy of Southern Africa*” asook as opleidingsbeampte vir aspirant kapelane. Dit is vir my fassinerend om te sien dat daar so ‘n groot hoeveelheid van ons mense, en selfskerk leiers is, wat werklikwaar geen idee het van wat die Bybel werklik sê oor die dood nie. Ek het sekerlik met meer foutiewe sienings van die dood te doene gekry as wat ek met sienings te doene gekry het wat werklik gegrond was op Bybelse beginsels. In die eerste plek poog ek met hierdie boek om jou te help ondersoek instel oor wat jy werklik glo aangaande die dood, en om jou siening te toets teen wat ons uit die Woord van God leer.

In die tweede plek wil ek jou help om toegerus te word om ander by te staan wanneer hulle dalk ‘n geliefde moet afstaan aan die dood. In die boek gaan ek poog om jou te wys wat soms die verkeerde dinge is om te sê en doen, en wat werklik behulpsaam mag wees vir iemand wat deur die trauma gaan om ‘n geliefde te moes afstaan aan die dood.

Ek wil in die derde plek ook poog om jou te help voorberei vir daardie dag wanneer dit jou beurt sal wees om die doderyk te moet binnegaan. Dus kyk ons na hoekom ons die dood vrees, en hoe ons die vrees kan oorwin deur kennis van die dood, en geloofsekerheid.

Mag God ook hierdie boek gebruik om jou te laat groei in jou kennis van Hom.

Dood. Waar is jou angel?

Dood - ek vrees jou, ek bewonder jou, ek haat jou, ek sien uit na jou koms.....

Soveel van ons word baie seergemaak deur die dood wat op een of ander stadium in ons lewens iemand van ons wegruk. Die dood is die oorsaak van soveel pyn, leegheid en smart.

“Hoe goed onthou ek nog die eerste keer se gevoel van skok, pyn en verplettering toe ek gehoor het dat iemand naby my deur jou, die Dood, weggeruk is. So gou, so skielik, so genadeloos, so finaal. Jy het nie my pyn en smart in ag geneem nie. Jy kom en ruk my lewe in skerwe, en laat my platgeslaan en alleen bly staan. Nog nooit het ek so duidelik verstaan wat dit beteken om mense om jou te hê, en tog stoksielalleen te voel nie. Gestroop, kaal en leeg. Ek probeer sterk staan, maar hoe staan jy sonder bene? My bene is onder my weg geslaan. Ek wil jou probeer wegredeneer, maar jy, Dood, roof my van logiese denke en denkpatrone. Skielik is alles weg wat normaal en standvastig was, en niks maak meer werklik sin nie. Ek staan in helder sonskyn, maar orals ervaar ek nag.

My oë staar voor my uit, maar hulle is dof, gestroop van alle tekens van geluk, liefde en lewe. Ek kyk, maar sien niks. Emosies ruk my rond. Skok, ontkenning, woede, vrees, hartseer, pyn... ontsaglike pyn. Ek probeer sterk wees, maar weet ek kan nie. Ek kan nie meer nie, ek wil nie meer nie, ek voel oopgebreek, stukkend, leeg... Ek voel hoe my eie lewenskrag uit my uitstroom, ek lek, ek word net meer en meer leeg. Ek kan huil, tot ek so leeggehuil is dat ek nie kan glo daar nog enigsins 'n traan in my oor is nie. Leeg gehuil, moeg gehuil, ek wens ek kan vergeet... Dan, soos uit die niet kom herinneringe weer deur my verwardheid gestroom, en ek huil, ek kan nie meer nie, maar ek huil...

Ek wil my geliefde sien, ek moet hom/haar met my eie oë sien ! Ek weier om dit te glo as ek dit nie self gesien het nie... As dit nie moontlik is nie, word ek

kwaad, ek wil skree, ek wil baklei... ek moet my geliefde sien, anders weier ek om dit te glo...

As ek my geliefde mag sien is ek bang... Wou ek "dit" regtig sien? Dit lyk so anders... Ek wil my geliefde ruk, en skree... "Word wakker, jy het lank genoeg gespeel! Word wakker, dit is nou genoeg, Staan op! Word asseblief tog net wakker..." Ek moet afskeid neem, my geliefde moet lykshuis geneem word... Ek wil nie, ek kan nie... hoe kan ek toelaat dat my geliefde geneem word, weggevat word, om nooit weer terug te kom nie...? Dit skeur 'n deel van my siel uit as my geliefde weggevat word, en ek kan nie meer saam daar wees nie... NEE, asseblief, moenie dit doen nie... ! Tog weet ek in my logiese denke, dit kan tog nie anders nie.

Ek moet sterk wees vir ander, my trane probeer verberg. Ons kan tog nie almal huil nie, iemand moet sterk staan... Wie bluf ek...? My stukkend en seer bly vreet soos 'n kanker. Ek dra swaar, maar ek moet aangaan, ek mag nie ingee nie... Hoekom doen jy dit aan ons? HERE, help tog...!

Kan ek nie maar sterf nie?. Ek kan nie aangaan met die gevoelens in my nie... ek is so leeg getap, ek kan maar net sowel sterf... Dood, hoekom het jy my nie eerder gevat nie, en kan nie so ly nie...

Jy speel speletjies met my gedagtes... As ek net daar was, dalk sou ek kon help, kon keer... As ek meer mediese kennis gehad het, as die dokters dalk anders opgetree het. As ons vroeër gery het, of 'n ander pad... Ek moes vrede gemaak het, ons het nog nie sekere dinge uitgepraat nie... Dit is my skuld... Al die dinge maak my mal... Hoekom? Waarom? Sê nou maar...? Dit kon soveel anders gewees het.

Dit moet iemand se skuld wees... Sulke dinge gebeur nie net nie... Die dokters moes iets opgetel het... Dronk mense mag nie op die paaie wees nie, die verkeerskonstabels moes ingegryp het... Die wetteloosheid van ons land, misdadig ruk hand uit, en die regering doen niks... As ek net vroeër huistoe gekom het, as ek maar net vir jou kon sê hoe lief ek jou het...

Die paramedisie moes vinniger daar gewees het... "Here, hoekom het U dit gedoen?!"

Dit voel verkeerd om deur my geliefde se goed te gaan... Dood, jy het my geliefde van my gesteel! Dit voel verkeerd om in jou privaatspasie te wees, ek weet jy sou nie daarvan gehou het nie, en as jy nou hier sou instap, was ek in groot moeilikheid. Maar jy is nie meer hier nie, en ek wil jou vra wat moet ek doen, wat was jou wens, maar ek kan nie, my geliefde... Dood, kan ek nie maar net nog 'n paar minute weer my geliefde sien nie, daar is dinge wat ek moet sê, moet weet, so graag wil hoor... Asseblief ...? Daar is geen reaksie nie.

Mense, liewe mense... Almal gons om my rond, almal wil met my praat, my troos, ek wens hulle wil net weggaan... Ek weet hulle bedoel goed, maar as nog een vir my moet sê dat die Here Sy mooiste blommetjie kom pluk het, gaan ek skree! Ek soek net iemand om daar te wees, iemand wat sal verstaan. 'n Vriend wat kan saam huil, en saam kan lag oor die goeie ou dae... Iemand wat langs my sal stap en sal help, sonder dat ek vra... Wees net daar. Woorde kan dit wat in my aangaan nie wegredeneer nie en maak dikwels net seer. Ek weet hulle bedoel goed... Ek waardeer dit tog dat hulle moeite doen... maar ek wens ek kon net alleen op die hoogste berg gaan sit... Selfs dan is dit lekker om te weet, alhoewel my ware vriende my toelaat om alleen op my berg te sit, sit hulle so paar tree verder op die berg, naby as ek hulle nodig het, maar hulle los my nie alleen nie. Tog, ek smag dat iemand my sal vashou, my sal troos, en verseker dat dit alles net 'n nare droom is...

Ek hoor iemand lag; hoe kan hulle? Hoe ongevoelig... Besef hulle nie die Dood was hier nie...? Dit maak my kwaad, en maak my seer... verstaan hulle nie die pyn en rou seer wat ek het nie... Hoe kan mense nog lag? Ja, logika sê vir my dit is dalk kinders in die straat, of iemand in die buurt wat totaal onbewus is van ons situasie en geensins daardeur geraak is nie. Maar tog... ek wil nie weet van geluk en blydschap nie. Ek wil selfsugtig hê die hele wêreld moet saam met my rou en treur... Ek wil hê almal moet die verlies van my geliefde so intens ervaar soos ek...

lemand sê ek moet sterk wees, my familie het my nodig... Wat van my? Wie is daar vir my? Hoekom moet ek altyd daar wees vir ander? Wie is daar vir my? Ek is ook deur die dood geraak, mag ek nie ook rou en treur nie? ... My familie... ek wil nie meer familie en geliefdes hê nie. Dit is te seer as ek een van hulle moet verloor. Ek wil nie meer liefhê nie, ek kan nie weer deur soveel pyn gaan nie... Nooit weer nie. Ek bou 'n muur om ander buite te hou, ek gaan myself nie weer toelaat om deur hierdie hel te gaan nie...

Ek voel kwaad! Hoe kon my geliefde dit aan my doen, hoe kon my geliefde my in dië situasie los? Hoe selfsugtig was dit nie van hom nie, en kan hy nie sien waardeur hy my sit nie... Ek weet in my verstand dat hulle nie 'n keuse gegun was nie, die Dood het hulle van ons weggeruk, sonder dat hul gevra het daarna, maar tog is ek kwaad dat hulle gegaan het. Selfsugtig wil ek my geliefde blameer vir die seer wat deur hulle heengaan my platgeslaan het. Iemand moet tog skuldig wees... Dan voel ek weer skuldig, hoe kon ek so dink? Sommiges sê dit is normaal, maar ek dink ek word mal.

Wat gaan van ons word? Wie gaan die belangrike rol wat deur ons oorlede geliefde vertolk was nou vervul? Wie gaan aan ons geliefde se rol van voorsiening en liefdesdiens ons nou vlees gee? Ek voel magteloos, vreesbevange, onseker, benadeeld. 'n Deel van my sekuriteit is weggeruk. Wat nou? Tog moet niemand dit waag om voor te gee dat hulle my geliefde kan vervang nie. Niemand en niks kan my geliefde se plek inneem nie.

Alles wat rondom my gebeur voel soos 'n film wat afspeel, onwerklik. Ek kyk daarna en ervaar dit soos 'n video wat teen hoë spoed afspeel. Ek kyk, maar neem nie in nie. Dit is te onwerklik, die emosies en gebeure is iets waarmee ek nie kan identifiseer nie. Die situasie waarin ek my bevind, is iets totaal vreemd, niemand het my hiervan geleer nie, ek weet nie wat om te doen nie, ek voel so magteloos... Is dit dan 'n werklikheid? Ek weet nie meer nie... Wat moet ek maak? Ag help my tog! Wat word nou van my verwag? Ek wil vlug van die onbekende gevaar, maar ek kan nie, ek moet optree, en iets doen... Maar wat?

Die dae wat volg is nie veel beter nie. Soveel om te doen, soveel om te reël. 'n Begrafnis moet gerêel word. 'n Kis moet gekies word, draers moet aangewys word. Dit voel so hard, so harteloos... Dit voel of ons wil ontslae raak van ons geliefde, tog vrees ons die begrafnis, die laaste groet. Ons reël dit, maar hoop van harte iemand sal kom sê daar was 'n fout... my geliefde het bygekom, my geliefde was nie regtig dood nie... Maar, dit kom nie. Die ondernemers wil weet watter blomme ek sou verkies... Hoe belaglik! Blomme?! Ja, ek weet dit moet gedoen word... maar wil ek my regtig nou bekommer oor blomme, en kleurskemas? Tog wil ek dit spesiaal maak vir my geliefde... Die diens moet iets wys van my liefde... My laaste respek! Self klein keuses, soos die kies van 'n kis, die blomme, die liedere wat gesing moet word en draers wat aangewys moet word, voel soos enorme take wat verrig moet word. Dit dreineer my, laat my moeg en leeg... Waar is my kragte heen?

Daar moet 'n huldeblyk geskryf word, die woorde van die begrafnisbrief moet gekies word... Dit maak seer... Dit is ek en 'n stukkie papier. Ek moet deur die herinneringe van my geliefde blaai, die mooi en minder mooi herleef, en daaruit moet ek woorde kies wat gepas 'vaarwel' sal sê. Trane vloei as die ink moet...

Daar is 'n enorme hol kol in my maag. Dit kan egter nie vergelyk word met die hol kol in my borskas nie, die leegheid van die plek waar my hart eens vol liefde was. Die leegheid daar binne voel egter so swaar soos 'n klip –leeg-maar so swaar. Ek is naar, ek wil nie eet nie... Snaaks dat almal kos aandra, want niemand wil eet nie. Tog is ek baie dankbaar vir elkeen wat iets bring, want ons weet ons moet onself dwing om 'n ietsie te eet, anders gaan ons totaal ingee... Ek weet nie een van ons het krag of energie om te kook nie. Mense stroom na ons huis toe, gelukkig is daar iets om dan voor te sit... Ek kan nie eet nie... Niks kan tog die hol kol vul nie... Ek is nie honger nie... Maar ek weet ek moet...

Party mense dra pille aan, iets om my te help ontspan en iets om my te help slaap... Maar ek wil nie... ek wil nie slaap nie en kan nie ontspan nie. Ek wil nie vergeet nie, ek wil nie droom nie. Wat gaan dit tog help... dit kan net my pyn en rouproses verleng en uitrek... Ek moet dit nou konfronteer. Ek moet dit nou begin verwerk... Ek wil nie die proses langer uitrek as wat nodig is nie.

Uiteindelik kom die slaap wel as gevolg van emosionele uitputting... As jy dit slaap kan noem, want die brein en gedagtes bly draaie hardloop met jou... Ek ruk wakker, hoop dit was 'n droom, maar besef, dit is wel so. Ek lê en wag vir my geliefde se bekende geluide as hulle laat sou inkom, of selfs die bekende hoesselgeluide, iets wat kan bewys dat dit net 'n slegte droom was wat sal weg gaan. Dit het nie weggegaan nie. Moeg, asof ek nooit gerus het nie, word ek verder meegesleur deur die gebeure om my... Ek ervaar dat ek in elk geval geen beheer daaroor het nie... ek gaan net saam, onwillekeurig, soos 'n lam wat gelei word na die slagpale... wil nie, maar weet ek het geen keuse nie.

Die begrafnis...

Ek trek my mooi klere aan, dit word mos van my verlang om te lyk soos iemand wat begrafnis toe gaan. Ek moet respek bewys. Die familie het gekies om ons geliefde te kan sien voor die begrafnisdiens. Ons word geneem na 'n kamer waar die kis staan. Ek sien die deksel is oop. Ek stap stadig nader, bang om te sien wat daarin is, bang, al weet ek wat op my wag. Die beeld wat ek voor my sien wanneer ek in die kis staar ruk my diep in my binneste. Dit is seer... "Hoekom doen jy dit aan my?!" Word tog net wakker... Dit lyk so "onnatuurlik". Dit lyk asof my geliefde opgemaak is soos 'n pakkie wat weg gestuur moet word... My geliefde lyk rustig.. tog anders.. Ek voel ek kan vir ewig daar staan en kyk... ek wil dit nooit laat gaan nie... Ek wil die proses so lank uitrek as wat moontlik is, want as die kis nou toe gaan, sien ek jou NOOIT weer nie. Ek weet dit kan nie... Ek moet groet. Ek moet omdraai en loop, ek is verskeurd tussen gevoelens wat my wil laat weghardloop en nooit weer terugkyk nie en 'n drang om jou vas te gryp en nooit te los nie... Maar die mense wag by die kerk... Ek moet groet, tot by die kerk.

Verslae, verpletterd wag ons by die kerk vir ons geliefde om te kom. Dan sien ons die lykswa. Dit kom stadig aangery en parkeer netjies voor die kerk. Mense kom verby, en almal wil bemoedig, almal wil troos, almal wat omgee... Ek waardeer dat almal gekom het, maar wens ek kon hulle eerder vermy. Almal se trooswoorde, liefde en bemoediging maak dit soveel moeiliker vir my om my gedagtes eerder nie by die realiteite van die gebeure te hou nie.

Dit speel af soos 'n film voor my. My brein het afgeskakel, ek kyk, maar sien nie werklik nie. In my kop speel die program af. Ek weet ons moet ons geliefde die kerk indra... Ek weet ons moet nader staan... Ek moet 'n begrafnisbrief kry... Ek probeer konsentreer op die verrigtinge, doelbewus, want ek wil nie aan die finale afskeid dink nie.

Ek staar na die inhoud van die lykswa. Ek sien die mooi blink kis, en die groot bos blomme wat daarop is. So mooi, so afskuwelik! Ons word gehelp deur die ondernemer oor hoe om die kis presies te vat en te dra. Ek doen dit, al voel dit vreemd, aaklig, tog 'n eer om dit te mag doen. Vir oulaas kan ek iets vir my geliefde doen.

Wat 'n moeilike geleentheid. Ek stap in 'n kerk vol mense, met almal se oë op my, almal wat wil sien hoe ek gaan reageer. Dus probeer ek sterk wees, maar dan word die oomblik net te groot. Alles skeur in my en die tranes rol. Dit is tog my beurt om te treur en te huil oor my geliefde as ek wil, maak nie saak wat ander dink nie! Ek het 'n afsku ontwikkel in die opinies van ander wat sê: "Boys don't cry". Dié wat so sê het duidelik geen benul van die pyn binne my nie. Ek sit en staar voor my uit. Die predikant praat en preek, maar die woorde spoel oor my, sonder dat enigiets werklik insink. Dit voel of alles voor my afspeel, en ek nie werklik deel daarvan is nie, soos televisie kyk. Uiteindelik is dit alles verby in die kerk, en die pad na die begraafplaas word aangepak. Daar gekom sien ons duidelik waar die graf voorbereid en wagtend gaap, reg vir ons om te kom. Weereens moet die kis gedra word. Nou, vir die laaste keer, al wil my brein dit nie glo nie. Maar niks kon my voorberei vir die gevoel nie.

Ek onthou dit nog so duidelik, die gevoel toe die kis begin sak, ek hoor nog hoe die bande van die aflaatsmasjien kreun en steun, terwyl die kis stadig begin neerdaal in die oop aarde. As ek gedink het die pyn van vroeër was erg, besef ek nou dit kan erger. As ek gedink het dat ek reeds afskeid geneem het, besef ek weereens ek kan nie laat gaan nie, ek wil nie! Dit voel of ek kan skree, NEE !, Moenie..... asseblief? Maar ek kan nie. Ek voel ek wil saam in die aarde se skeur inspring, en net sterf, want dit kan nie erger wees as die seer wat ek nou ervaar nie.

Hoe los ek jou hier, in 'n gat in die grond, hoe loop ek weg van hier, en los jou alleen? My hart word opnuut uit my borskas geruk, ek is so leeg... 'n Deel van my sterf vandag saam met my geliefde, en 'n deel van wie ek is, en was, word saam begrawe. Die rol wat my geliefde in my lewe gespeel het was so dinamies dat dit deel was van my vorming, my karakter, my menswees. Vandag sterf iets binne my. Die begrafnis is nie net die van 'n geliefde nie, maar ook 'n deel van my.

Daar word 'n geleentheid gebied vir ons om te help om die graf toe te maak. Ek moet help, ek voel dit is my plig. Wat 'n afgryslike klank as die rooi grondkluite op die deksel van die kis beland. Die dowwe slag teen die hol hout. Stadig word die klank sagter, hoe meer ons vorder, tot 'n hupie grond al is wat oor is as teken van die gapende wond in die aarde.

Dit is verby, ons moet gaan. Ons moet ons geliefde hier laat, en vertrek, want daar is gereël vir tee en eet goed na die begrafnis. Tyd om 'n glimlag op te plak, en te maak of jy "oke!" is. Aan die een kant is daar 'n verligting want dit is verby, maar aan die anderkant wens jy jy kon net alleen wees, net vlug om alleen op 'n berg te gaan sit en skree. Skree so hard as wat jy wil, en niemand in sig om jou te sien nie... Maar die lewe gaan aan.

Stadig maar seker, in die dae wat volg op die begrafnis, begin almal weer terugkeer na hulle onderskeie huise en werke, en dan kom die groot alleen, en die groot gemis. Waar jou huis eers soos 'n bynes gevoel het net na die dood, vind jy jouself eers nou weer werklik alleen. Alhoewel jy gesmag het om

alleen te wees, begin jy dit vrees. Alleenheid gee jou tyd om te dink, te herleef, en dit maak seer. Ek probeer besig bly, want as ek besig bly, hoef ek nie te dink oor wat gebeur het nie. Ek probeer om die herinneringe en pyn te vermy. Ek vlug vir myself, maar sukkel om weg te kom. Ek wonder of mense my nou doelbewus vermy, of is dit net ek wat soek na mense om my, omdat ek nie realiteit wil konfronteer nie?

Ek het nou iemand nodig wat my kan help, iemand om mee te praat, iemand wat sal verstaan. Snaaks, ek soek iemand wat kan verstaan, maar dit maak my so kwaad as mense sê dat hulle weet hoe ek voel, want hoe kan hulle? Niemand kan nie! My situasie is tog so uniek, niemand anders kan daarmee vergelyk nie... Miskien is hulle dalk al deur iets soortgelyk, maar ek wil nie hoor van hulle pyn nie, want myne is nog te groot. Selfsugtig wil ek my pyn as belangriker, en groter as die van ander sien, want ek smag daarna dat dit vertrous moet word... Ek voel dit is nie verkeerd nie, maar ek is beslis ook nie in 'n toestand van 100% objektief wees nie... Die gevoelens is nog te rou, te seer.

Ek vind my keer op keer terug in die begraafplaas. Ek moet gereeld gaan kuier vir my geliefde. Ek kan tog nie my geliefde net alleen daar los nie. Elke dag moet daar nuwe en vars blomme op die graf kom. My geliefde moet weet dat ek nooit van hom/haar sal vergeet nie. Na 'n maand of twee word die kuiertjies minder, soos die verpligtinge en werkslas weer toeneem. Aanvanklik voel ek skuldig, maar sorg dat ek elke naweek daar uitkom. Maar partykeer kry ek gaste vir 'n naweek, of moet 'n kursus gaan bywoon vir 'n naweek, week, of twee. Na 'n paar maande vind ek dat dit slegs by geleentheid gebeur dat ek wel daar uitkom en voel skuldig... Ek weet my geliefde is nie werklik meer daar in die begraafplaas nie, en dat dit slegs die stoflike en verganklike deel is wat daar rus, maar tog klou ek vas aan dit wat tasbaar was. Tog soek ek die wete dat my geliefde net hier by my in die graf is. My brein oortuig my dat my geliefde weg is van die liggaamlike af en voortleef. Maar dit vat baie tyd om afstand te probeer kry van dit wat tasbaar was, en die bewys was dat my geliefde eens hier tussen ons geleef het in vleeslike vorm, soos ons hierdie geliefde geken en onthou het.

Ek weet ek moet my geliefde laat rus in vrede, en werklik my geliefde die rus gun, maar selfsugtig soek ek my geliefde terug in die vlees, by my, tasbaar, sigbaar, en in die aardse, bekende vorm...

Die voorafgaande is 'n poging om, uit my eie ondervinding en emosies, jou te help verstaan waardeur 'n persoon gaan wat iemand baie na aan hulle aan die dood afgestaan het. Ek kan slegs deel uit persoonlike ervaring en gevoelens, en vertrou dat dit vir jou 'n stukkie van die seer wat 'n persoon beleef in so 'n situasie, sal duidelik maak.

In hierdie skrywe wil ek graag met jou deel hoe ek, as kapelaan in die nooddienste, byna daaglik vir etlike jare reeds konfronteer word met soortgelyke situasies en wat ek gevind het behulpsaam is en jou ook daardeur dalk mag assisteer om vir ander tot meer hulp en bystand te wees, wanneer hulle deur die dood van 'n geliefde gekonfronteer word.

Let egter daarop dat ek nie hiermee probeer te kenne gee dat ek al die antwoorde het nie, en dat ek glo dat my manier van benadering die enigste is wat werk, of selfs reg is nie. Al wat ek poog is om met jou uit my ervarings te deel, en te hoop dat dit vir jou van hulp sal kan wees.

Begrip van die dood

Dit is vir enige persoon wat ander in tye van dood wil bystaan belangrik om te weet wat hulle glo aangaande die dood, en hoekom hulle so glo. Ek maak hierdie stelling, omdat ek al te veel gesien het hoe mense wat met die dood konfronteer word, soms knak onder die wrede realiteite daarvan, aangesien dit nie inpas by wat hulle geglo het, of gedink het hulle verstaan nie. Soms word mense se geloof erg beskadig, want wat hulle aanvanklik geglo het, is dalk deur die realiteite van die dood in flarde geskeur.

Ek het al op 'n paar geleenthede aspirant kapelane gehad wat graag betrokke wou raak by die kapelaans bediening, omdat hulle geglo het dat God hulle wil gebruik om vir die oorledenes te bid, en hulle weer op te wek uit die dood. Hulle het vas vertrou dat as hulle dit in geloof van God af vra, dit wel sal gebeur. Dit is immers wat die woord van God ons leer.

Erg was die realiteite om dan uitgeroep te word na 'n grusame motorvoertuig ongeluk, waar die liggame van oorledenes in stukke geskeur is, en versprei is oor die toneel. Erg die realiteit dat hierdie liggaam nie weer geheg of geheel sal word nie. Of self 'n brandtoneel waar die liggaam so erg verkool is dat dit onherkenbaar is... Om geroep te word na 'n toneel waar 'n tiener 'n haelgeweer in sy mond geplaas het en daar nie veel oorbly van die uitkenbare van die tiener nie...

Glo my, die woord van God is waar. As dit binne God se wil is dat iemand wel weer uit die dood opgewek word, dan sal dit so gebeur. Maar die waarheid en die realiteit is, dat 100% van mense wat sterf, nie weer terugkom nie. Die uitsondering is so klein, dat dit nie 'n uitwerking op die statistiek het nie. Die dood is finaal. Ek kan getuig van 'n toneel waar God wel iemand teruggebring het vir 'n wyle - 'n wonderwerk beslis.

Ek het ook mense leer ken wat glo dat wat in die Bybel staan, aangaande die feit dat iemand wat naby aan die Here lewe 70 jaar en ouer sal word, beteken dat as iemand jonger as diè ouderdom sterf, hulle saak dus nie met die Here

reg is nie. Wat gebeur dan as hulle eie kinders in siekte of in 'n ongeluk sterf? Wat as hulle weet hoe lief hulle kinders vir die Here was? Verloor hulle dan hul geloof in die proses? Hoe troos jy dan 'n moeder wat haar drie-maande oue baba deur wiegiedood verloor het?

Watter trooswoorde sal jy aan die persoon gee wat haar tienerseun verloor het deur 'n sinnelose selfmoord? As jy reeds besluit het dat die kind in die hel is, en die genade van God nie verdien nie, watter woorde van troos kan jy aan sy familie bring? Ek sal later 'n hoofstuk aan selfmoord afstaan.

In my inleiding het ek geskryf : “Dood, ek vrees jou, ek bewonder jou, ek haat jou, ek sien uit na jou koms.....”

Wat beteken dit dan? Ek glo dat die meeste van ons die eerste begrip van vrees tot 'n mate verstaan en ervaar. Ons almal weet, en besef dat ons lewe enige oomblik kan eindig, sou dit wees deur siekte, ongeluk, of ramp. Een van die enigste feite in die lewe waarvoor ons kan seker wees, is die dood wat kom. Ons besef maar te goed dat ons gereed moet wees, en vrees as die dood ons dalk onverwags sou betrap en ons dalk nie reg sou wees vir sy koms nie. Ons vrees die wyse waarop dit sal gebeur. Sal dit pynlik wees, sal ek ly? Wat gebeur daarna? Is daar waarlik lewe na die dood, en as daar dan werklik is, waar gaan ek my oë oopmaak as ek hierdie wêreld of dimensie verlaat? Ons het egter die woord van God wat ons verseker dat Jesus die dood oorwin het, en dat die dood slegs 'n oorgang is vir God se kinders na 'n ewige lewe saam met Hom. In Psalm 23 lees ons: “Selfs al gaan ek deur die dal van die dood se skaduwee, sal ek geen onheil vrees nie, WANT U IS BY MY.” Self in die dae van koning Dawid het God die mense deur sy dienskneg geleer dat God ook daar is vir Sy kinders as hulle deurbeweeg na die doderyk. Selfs in die dood, wat bestempel kan word as die eensaamste van plekke, waar ons gestroop word van alles, ook ons aardse liggaam, staan een ding sterk en waar: God laat nie sy kinders alleen daardeur gaan nie. Ons hoef nie te vrees nie, maar ons het 'n verantwoordelikheid om te verseker dat ons saak met die Here reg is, indien ons dalk vandag voor Hom te staan kom, en nie weer 'n geleentheid het om ons saak met God reg te stel nie.

Dood, ek bewonder jou... Daar is tog iets magies en fassinerend aan die dood. Iets bemenslik en bo ons begrip. Die dood is 'n geboorte van 'n nuwe dimensie in ons bestaan wat vër bo ons menslike verstand of denke strek. Daar word verhale vertel deur mense wat naby-doodserverings gehad het, dat hul deur 'n engel ontmoet word en gelei word na hierdie asemrowende tonele. Of deur sommiges, dat hulle deur geliefdes kom haal word. Ons hoor van 'n helder lig, 'n tunnel wat ons lei na 'n nuwe bestaan. Ons hoor van 'n wonderlike vrede... Of dit waarlik só sal wees, dit weet ons nie, want ons was heelmoontlik nie self al daar om dit te ervaar nie. Tog kan ons nie help om soms te wonder oor die lewe hierna nie. Ons wonder oor die skoonheid van God se stad, met strate van goud en ongekenne skoonheid. Die wonder om engele te kan sien, om God te kan sien.

Dood, ek haat jou! Vir die pyn wat jy agter laat, die gebroke lewens, ondraaglike seer en leegheid, kan ek nie anders as om te haat wat jy agterlaat nie. Die uitdrukking op die gesigte van geliefdes wat platgeslaan agter gelaat word deur die dood is so wreed, so finaal, so waardig van ons afsku. As die dood 'n gesig gehad het, sou ons dit gehaat het. Ons sou hom gejag en vernietig het oor die seer wat deur hom nagelaat word.

Dood, ek sien uit na jou koms. O, sal dit nie wonderlik wees om weereens almal te kan sien wat ek reeds verloor het nie! Hoeveel blydschap wag daar nie op ons in die hemel om weer te kan her-enig met ons geliefdes wat ons so geweldig baie mis nie. Hoe wonderbaarlik mooi sal die hemel nie wees nie en pragtig sal die strate van goud nie skitter nie... En om God te kan ontmoet. Hoe asemrowend, en wat 'n eer. Om ook verlos te kan wees van die aardse liggaam, die pyne en lyding wat 'n aardse bestaan soms bring. Om verlos te wees van hartseer, pyn en leed, en waarlik vry te kan wees van sondelas en versoeking. O, hoe wonderlik moet die ontmoeting met my God nie wees nie. Daar is soveel wat ek nog wil vra, nog wil weet...

Dus, wat glo ek oor die dood ? Wat glo jy oor die dood ?

Glo jy dat wanneer jy sterf, dit is omdat God dit so bepaal het, en omdat jou tyd op aarde verby was? Glo jy dat mense slegs sterf omdat dit die tyd is, deur God bepaal?

Hoe verduidelik jy dan vir vroue van werkers by 'n sekuriteitsfirma dat hulle mans in 'n transitoroof was, dat die rowers brandstof oor hulle voertuig gegooi het, en hulle dood gebrand het, omdat dit God se tyd was om hulle te kom haal. Hoe vertel jy vir 'n ma en pa wat hul tienerseun deur selfmoord verloor het, dat dit die seun se tyd was en daarom is hy dood? Die waarheid is eerder dat ons nie weet nie. Ons spekuleer en probeer verstaan, maar ons weet nie.

Persoonlik glo ek dat wanneer iemand aan siekte of 'n natuurlike oorsaak sou sterf, of selfs in 'n ongeluk of frats-ongeluk, dan is dit omdat God die tyd daarvoor bepaal het. Ek weet daar sal dié wees wat met my daaroor verskil, en ek probeer nie voorgee dat my siening noodwendig reg is nie, maar dit is hoe ek dit verstaan en interpreteer.

Moord en selfmoord val nie binne die wil van God nie en daarom glo ek nie dat dit die wil van God is om mense se lewens so te beëindig nie. Daarom stel die woord van God dit ook as 'n sonde in God se oë. Maar selfs wanneer jy onverwags en nie op die tyd, soos deur God bepaal, tot sterwe sou kom, bly Psalm 23 steeds waar, God sal ook daar wees as ons die dal van die dood se skaduwee binnegaan.

Hier wil ek ook graag 'n ander punt aanraak, en my siening daaroor lig. Ek wil praat oor verwyte ná die dood van 'n geliefde. Ek praat van: "Sê nou maar ons het vroeër by die dokter uitgekom" of "As ek nie gesê het hulle moet daardie roete volg nie, sou hulle nooit in die ongeluk gewees het nie." Dalk "as ek net noodhulp geken het sou my geliefde dalk nog by ons gewees het."

My siening is egter dat God die tyd bepaal het wanneer hy elkeen van Sy kinders sal kom haal, en dit maak nie saak waar ons is, wat gedoen kon word vir hulp, of watter kennis ons besit nie. As ons tyd op aarde uitgeloop het is daar nie 'n verbykom kans nie. As ek dit waarlik glo, dan weet ek mos dat al die 'sê nou maar' of 'miskien's', nie die uitkoms sou kon verander het nie.

Ek wil egter nie hê dat jy na my siening moet kyk as die enigste waarheid nie, maar wat belangrik is, is wat jy glo, en hoekom jy dit glo. As jou siening oor die dood getoets moet word met die realiteit daarvan, sal dit die toets kan weerstaan? Ek wil nie glo dat ek al opgehou het om te leer en dat ek volkome verstaan nie, want dan sou die lewende woord van God nie meer vir my 'n uitdaging kon bied om meer en meer van God te leer nie. Namate ons groei in ons verhouding met God, leer ons algaande meer. Dalk wys God ook vir my dat wat ek oor die dood glo nie korrek is nie. My gebed is net: "Here, moet my nooit so kortsigtig maak dat ek nie groei in my denke en kennis nie, en sodoende nie bruikbaar is waar U my wil stuur nie."

Nog 'n begrip waarom daar meer sienings en debatte is as wat ek wil aanraak, is waar ons heengaan ná die dood, en of ons sal weet wat op die aarde aangaan as ons self nie meer hier kan wees nie. Weereens wil ek my beskeie opinie deel, en hoekom ek dit glo. Ek wil nie daarmee probeer voorgee dat ek noodwendig al die antwoorde het nie, of 'n eksegeese doen oor die onderwerp nie. Ek baseer my siening van die dood op Lukas 16:19-31. Die verhaal van die arm bedelaar genaamd Lasarus en die ryk jongman. Hier sien ons 'n voorbeeld wat Jesus self gebruik om sy volgelinge te onderrig. Eerstens sien ons dat God sy engele gestuur het om Lasarus te kom haal met sy dood en hom na die hemel te neem. Dit mag dalk 'n aanduiding gee van wat gebeur as ons sterf en wat met ons siel sal gebeur. Dan lees ons van 'n besliste hemel en hel. Twee plekke wat bestaan. Ons lees ook dat die ryk jongman gesien het hoe sy broers lewe en vader Abraham gesmeek het om met hulle te gaan praat, en hulle te vra om hulle lewens reg te kry, aangesien hulle ook in die hel sal eindig as hulle aanhou om so te lewe. Dus wil ek hieruit aflei dat ons sekerlik wel 'n bewustheid sal kan hê van wat op die

aarde aangaan, al is ons dalk nie self meer hier nie. - Weereens is dit slegs my beskeie opinie.

Nog 'n gedeelte in die Bybel wat my fassineer is Handeling 7:55-56. Hier lees ons van Stefanus se steniging. Hier sien ons dat Stefanus voor sy dood reeds Jesus in sy heerlikheid sien staan het aan die regterhand van God. Hy vertel vir almal om hom dat hy die Seun van die Mens sien staan aan God se regterhand, en dit veroorsaak dat hulle hom steunig. Maar Stefanus roep nie om hulp nie en bekommer hom nie erg oor die gebeure nie, want hy sien Jesus voor hom staan. Stefanus pleit egter by Jesus dat Jesus tog nie hierdie mense se dade teen hulle sal hou nie, want hulle doen dit uit onkunde. Kan dit wees dat wanneer 'n kind van God tot sterwe moet kom in 'n gruweldood, dat God hulle reeds daar kom bystaan, sodat dit wat om hulle gebeur van minder belang is as die Beeld van Jesus self wat voor hulle staan? Ek weet nie, maar sal graag wil dink dat dit wel so kan wees. Dit is immers Jesus se belofte aan ons, dat Hy ons nooit alleen sal laat nie.

Bid tot God, en vra Hom om jou ook te help met die begrip van die dood, en om Sy woord vir jou oop te breek, en bly leersaam... Sodoende sal jy tot hulp vir ander kan wees.

SELFMOORD:

Sekerlik een van die moeilikste gevalle in die lewe wat 'n persoon mee gekonfronteer kan word. Hoe kan ek van hulp wees vir vriende, familie en my gemeenskap as hulle geraak word deur hierdie geweldige traumatiese dood van 'n geliefde? Weereens wil ek begin om te kyk na wat ons glo en na wat die Bybel werklik sê oor selfmoord. Is dit wat ek oor die onderwerp glo 100% reg? Wil God nie juis my oë open vir 'n waarheid wat ek nog nie ondersoek het nie? So, wat sê die Bybel daarvoor? In die Bybel lees ons vyf keer van selfmoord, waar ses persone hulle lewens so verloor.

Die eerste geval waarna ons kyk, kry ons in Rigters 16:23-31. Hier lees ons van die dood van Simson. Simson, wat ná hy gevange geneem is deur die Filistyne, en sy oë uitgesny was, homself in die posisie bevind waar hy gebruik word vir die Filistyne se vermaak. Ons lees dat hy homself bevind tussen die twee pilare wat die gebou regop hou en hy roep tot God. Sy gebed is dat God hom tog weer die krag sal gee, sodat hy die Filistyne kan vernietig en self ook sterf. God verhoor sy gebed en baie Filistyne sterf, asook hyself. Simson word nie veroordeel vir sy dood nie, maar eerder as 'n held van die Jode beskryf. Daar staan nie geskrywe dat Simson in die hel brand vir sy selfmoord nie.

Tweede kyk ons na Koning Saul en sy swaarddraer, soos ons dit vind in beide 1 Samuel 31:1-13 en 1 Kronieke 10:1-14. Saul bevind hom in 'n situasie waar hulle besig is om die aanval teen hulle te verloor. Sy seuns is reeds deur die vyand gedood en nou is hy die teiken van die boogskutters. Hy vra eers sy swaarddraer om hom dood te maak, voor hy lewend in die hande van sy vyand val. Maar wanneer die kneg weier, val hy in sy eie swaard. Toe die swaarddraer dit sien en besef sy koning is dood, doen hy dieselfde. Weereens lees ons nie dat daar enige oordeel oor hulle uitgespreek word nie.

Die derde geval vind ons in 2 Samuel 17:23. Hier lees ons van Agitofel, 'n raadgewer aan Absalom. Ons sien dat Absalom nie na sy advies luister nie,

en daarna vertrek hy terug huis toe, sorteer al sy sake uit, en neem sy eie lewe. Hy kon nie sy omstandighede hanteer nie, en sterf eerder.

In die vierde plek lees ons van Koning Simri. Koning vir slegs sewe dae. Hierdie koning van die Jode verneem dat sy mense besig is om die stad in te neem, om die dood van hulle vorige koning op hom te wreek. Hy vlug na 'n veilige deel in sy paleis en brand dit af. So sterf hy aan sy eie hand. Daar word baie oor sy sonde gepraat, maar let op dat sy selfmoord nie genoem word nie.

Vyfde lees ons van Judas. Ons lees van sy dood in Mat. 27:3-10 en Handeling 1:12-20. Ons lees van sy berou oor wat hy gedoen het. Ons vind hom waar hy probeer om die geld terug te gee en reg te maak wat hy verbrou het. Dan kom die besef dat hy dit nie kan regmaak nie. Hy het Jesus se doodstraf oor Hom gebring. Sy selfverwyt is so groot, dat hy homself eerder doodmaak as om daarmee saam te moet leef. So sterf Judas, hy wat Jesus verloën het. Tog spreek die gedeeltes nie 'n oordeel uit en stel dit onteenseglik dat Judas nou in die Hel brand vir sy verraad nie. Dit sal my werklik nie verbaas as ek eendag vir Judas in die hemel sou sien nie. Sy berou oor sy sonde was baie groot, te groot om daarmee saam te leef. Ons weet nie of hy God om vergifnis gesmeek het en of God hom vergewe het nie. Dit sal ons slegs weet wanneer ons eendag in die hemel kom en self sien.

Hier het ons dan nou die vyf voorbeelde uit die Bybel gesien waar ses persone sterf. In elk van die gevalle is daar 'n suksesvolle selfmoord, maar nie met enige veroordeling daarmee saam nie. Ons lees ook van 'n geval waar iemand baie depresief was en gewens het hy kon sy eie lewe neem. Ons sien darem dat in dié geval, die persoon nie gesterf het nie. In Job 7:15 lees ons en word dit vertaal in van die vertalings, dat Job sê hy soms begeer om homself te verwurg. Job, wat swaar kry en nie aldag weet waarheen om te vlug nie, oorweeg selfmoord. Hy is eenvoudig so platgeslaan dat hy nie meer weet of hy kans sien vir die lewe nie. Tog het God hom deur sy krisis gehelp.

Dan is daar ook die geval van 'n assisteerde selfmoord. Abiméleg het in Rigters 9: 50-54 'n toring aangeval, waarin die inwoners van die stad geskuil het. 'n Vrou het toe 'n klip uit die toring op sy kop gegooi. Toe Abiméleg besef dat hy sterf het hy sy wapendraer geroep en gevra dat sy dienaar hom moet doodmaak, aangesien hy nie wou bekendstaan as die een wat deur 'n vrou vermoor was nie. Vir hom sou dit 'n vernedering wees om deur 'n vrou doodgemaak te word. So het sy dienaar aan sy wens voldoen en Abiméleg sterf. Hier sien ons dat nog 'n assisteerde selfmoord geskied in die geskiedes van die Bybel. Weereens sien ons egter geen teken van oordeel oor die selfmoord self nie.

Laat ons dan nie verkeerd verstaan nie. Die Bybel stel dit duidelik dat selfmoord sonde is en dat dit nie aanvaarbaar is vir God nie. Jy mag nie jou hand aan jou eie lewe slaan nie. Dit laat ook soveel seer, pyn en verdriet agter wat jy kon voorkom het. Dit is en bly verkeerd om so iets te doen.

Maar, waar laat al hierdie inligting ons? Wat kan ons dan glo oor selfmoord, en hoe kan ek iemand help om dit te verstaan en daardeur te werk. Wat glo ek daaroor?

Een van die vrae wat 90% van die kere aan my gevra word by selfmoord gevalle is juis: "Is my geliefde nou in die hel?" Hoekom vra hulle dit? Juis omdat hulle nog altyd geglo het dat jy reguit hel toe gaan as jy sou selfmoord pleeg. Is wat hulle dan geglo het verkeerd?

Ek weet nie. As die Bybel dit onteenseglik gestel het dat almal wat selfmoord pleeg beslis in die hel se vuur sal opeindig, kon ek die vraag dalk makliker geantwoord het. Maar die Bybel doen dit nie. Inteendeel, nie in een van die gedeeltes wat oor selfmoord handel, stel die Bybel dit dat die persone nou vir ewig in die hel se vuur beland het vir hulle dade nie.

Ek het myself al by baie meer selfmoordtonele bevind, as wat ek kan probeer onthou. So 'n groot hoeveelheid van mense wat nie meer kans gesien het vir die lewe nie. Maar weet jy wat het ek al so baie kere gevind op die tonele? Dit is nie vreemd om die Bybel daar te vind nie. So baie van die selfmoordbriewe is juis in die Bybel gelos by die gedeelte wat die oorledene gelees het voor hulle dood. So baie briewe stel dit dat die oorledene by God gepleit het om genade en vergifnis. In die laaste oomblike voor die dood ingetree het, het hierdie mense God se aangesig gesoek. Waar is hulle dan nou?

Wat is dan die antwoord wat ek gee op die vraag of hulle geliefde nou in die hel is? My antwoord is as volg: "Ek weet nie en dit is nie vir ons om te besluit nie. Ons weet dat selfmoord verkeerd is in die oë van die Here, maar ons weet ook dat ons 'n barmhartige God dien, 'n God van liefde. Dit is nie vir die mens om te oordeel waar die afgestorwene hom/haar nou gaan bevind nie, maar die besluit lê by ons liefdevolle, genadige Vader. Al wat ek weet is dat ons 'n God van liefde dien, en ons kan slegs ons geliefde aan Hom toevertrou, en ook weet dat God daar sal wees vir ons in hierdie tyd van beproewing."

Dus, ek sien myself nie as God se gelyke nie en glo nie dat ek namens Hom kan besluit oor wie in die hemel mag kom, en wie nie. Ek lees in die Bybel van mense wat ook hulle eie lewens geneem het, maar lees nie van God se oordeel oor hulle nie. Ja, dit is verkeerd, maar wat God se besluit is, is juis dit. Dit is God se besluit alleen.

Selfmoord is sekerlik een van die moeilikste gevalle waar 'n mens troos en hulp aan die geliefdes kan probeer bied. Die situasie is van so 'n aard dat die algemene dinge wat mense altyd in die geval van dood sê nie van enige hulp is nie. Dinge soos: "Dit was sy/haar tyd gewees, God het hulle kom haal, God het gesien hoe swaar die persoon kry en hom/haar kom verlos, God het Sy mooiste blom kom pluk, ..." Al hierdie trooswoorde help niks, want hierdie persoon het sy of haar eie lewe geneem, en dit was dus nie op die tyd

gewees soos deur God bepaal nie. Ons weet ook nie vir 'n feit waar daardie oorledene se siel hom/haarself bevind nie.

Een van die swaarste verwagtinge wat ons as mens in só 'n geval op onself sit, is die feit dat ons dink ons het die vermoë om die geliefdes wat nou in pyn en skok is te kan laat beter voel, of troos deur trooswoorde te gebruik wat hulle sal laat beter voel. JY KAN NIE. Niks wat jy sê of doen kan hulle laat beter voel oor wat gebeur het nie. Moet liever nie probeer nie want jy mag dalk net iets sê wat hulle meer seer en pyn sal bring. Hier is 'n klassieke voorbeeld van vriendskap gee en daar wees vir die wat hulle geliefde verloor het. Hier is nie woorde om te help nie, maar wel 'n skouer om op te huil en 'n hand om vas te hou. Hier is waar ons koffie maak vir almal en die telefoon antwoord. Saam sit en huil en praat oor die goeie herinneringe. Hier is jou teenwoordigheid van soveel meer waarde as enige leë woorde wat glad nie kan troos bring nie. Wees net daar vir hulle en verseker hulle dat jy hulle nie alleen sal los nie, maar saam met hulle die moeilike pad sal loop. As jy saam met hulle bid, bid dat God daar sal wees vir die geliefdes wat agtergebly het en nou meer as ooit, God se troos en hulp benodig. Bid dat hulle kalmte en vertroosting by God sal vind. Jy sal vind dat dit amper onmoontlik is om te bid vir die een wat oorlede is. Wat bid jy? Die oomblik toe daardie persoon gesterf het was sy lot geseël. Hy of sy het reeds óf God se genade ontvang, óf nie. Dit kan ons nie meer verander nie.

Hoekom pleeg mense selfmoord?.

Kom ons kyk na 'n paar redes, en probeer verstaan hoekom mense sulke dinge doen, en wat ons dalk kan doen om so iets te verhoed...

Sekerlik die mees algemene rede is depressie. Depressie speel ook 'n groot rol by meeste van die ander gevalle, waar die omstandighede van so 'n aard is, dat die persoon juis verval in 'n diep depressie. Dit is ook belangrik om te verstaan dat een van die mees algemene simptome van depressie juis selfmoordgedagtes, neigings en pogings is. Dit beteken dat indien iemand depressief voel, dit normaal is om aan selfmoord te dink en namate die

depressie vererger, is die volgende simptome dan 'n selfmoordpoging. Dit mag suksesvol wees, of dalk nie. Selfmoord kan nie gesien word as resultaat van depressie nie, maar juis as 'n simptome daarvan wat dui op presies hoe ernstig die depressie juis is.

Sonder om direk na gevalle te verwys, en een spesifieke geval uit te lig, wil ek vir jou 'n scenario skep wat beskrywend is van 'n samevatting van verskeie soortgelyke gevalle wat ek reeds besoek het, om sodoende iets aan jou te openbaar wat ek beleef het op baie tonele wat ek reeds bygewoon het. Kom ons begin by tieners.

Die heel eerste selfmoord toneel wat ek moes hanteer, was dié van 'n tiener. Dit is so dat ons leer watter tipe tieners juis die hoogste risikogroepe is, maar ek wil uit ondervinding met jou deel, watter tipes trauma in tieners se lewens hulle gedryf het tot sulke drastiese stappe. Die mees algemene tipe wat ek gevind het, is kinders uit gebroke huwelike waar veral groot spanning veroorsaak word deur die stryd wat die ouers met mekaar voer. Hier vind ons 'n kind wat voel hy of sy word verskeur deur twee strydende partye, waar beide van hom of haar verwag om kant te kies, doelbewus of nie. Die kind voel vasgekeer tussen die twee ouers.

Die tweede mees algemene rede is liefdesteleurstellings. In ons dag en tyd is aanvaarding uiters belangrik vir tieners en verwerping is iets wat baie min van hulle al geleer het om te hanteer. Wanneer hulle hulself blootstel aan iemand wat hulle werklik glo hulle lief het, en dit werk nie uit nie, voel hulle dat hulle misluk het, en weet nie hoe om dit te hanteer nie. Te veel jong mense verloor hulle eie lewens juis om hierdie rede. Hulle kan eenvoudig nie sien hoe hulle kan aangaan met die lewe nadat hulle aan hierdie tipe pyn blootgestel was nie.

Dan kom ons by teleurstelling. Wanneer 'n jongmens voel dat hy sy ouers, of geliefdes teleurgestel het, deur iets te doen wat moontlik krimineel was, dwelmverwant was, of selfs skoolprestasie gebonde was, verkies hulle soms eerder die dood as om die teleurstelling in hulle geliefdes se oë te moet

aanskou. Soms maak ouers hulle daaraan skuldig om dinge te sê soos: “As jy nie hierdie mikpunt behaal nie, slaan ek jou dood...” Hierdie tipe selfverwyte het ek al van so baie ouers gehoor na die dood van ‘n kind. Of: “Moet liever nie eers huistoe kom as...” Dan kom die kind dalk wel nie terug nie. Die vraag is dan, is dit omdat hulle gevrees het dat hulle werklik fisies aangerand sou word, of wou hulle net nie die teleurstelling op hulle ouers se gesigte sien nie? Dit is moeilik om presies te sê watter een waar is, en in watter geval watter een waar kon wees, want die antwoord is vir altyd verlore saam met die gestorwenes. Al wat agterbly is ouers met soveel verwyte. Hulle voel verantwoordelik en wens soms dat hulle maar liever self ook kon sterf.

Die vierde tipe wat ek na wil kyk is die tieners wat óf ‘n hulp-roep wil uitstuur vir aandag en liefde, óf selfs net wil aandag soek. Onder dié groep vind ons soms ook die mense wat volgens my, per ongeluk selfmoord pleeg. Laat ek verduidelik. Ek het reeds met soveel jongmense gepraat wie selfmoord pogings gehad het, maar nie suksesvol was nie en wie vir my sê dat hulle nie regtig wou sterf nie. Al wat hulle wou hê is byvoorbeeld, dat ma en pa moet ophou baklei, dat ma en pa weer sal versoen, en nie deurgaans met die egskeiding nie, of, dat pa en ma sal sien hoe seer ek het of hoe seer hulle my maak. Ons kry ook dié wat aandag soek en dink dat hulle vir die kêrel of nooi wil wys dat hulle nie sonder hulle kan lewe nie, hulle sterf eerder as om sonder hulle te leef. Hulle doen dit dus slegs omdat hulle daarmee wil poog om die een wat hulle verloor het terug te probeer wen, of dalk, om die een wat hulle verloor het skuldig te laat voel oor wat aan hulle gedoen was. Soms kom dit vir my voor asof van hierdie selfmoord pogings wat wel suksesvol was, nooit bedoel was om tot die dood te lei nie, maar dat iets skeefgeloop het. Die persoon het gemaak of hy homself wou ophang, en die stoel waarop hy gestaan het se poot het gebreek... ‘n Tragiese einde aan ‘n poging om dalk aandag te probeer kry, of om hulp te roep.

Die vyfde tipe wat ek gevind het, is wat ek graag na wil verwys as ‘aangeleerde selfmoord gedrag’. Daar was voorvalle in van ons dorpe, nie te lank gelede nie, waar byvoorbeeld ‘n stil, teruggetrokke jong matriekseun selfmoord gepleeg het. Hierdie verwys weereens nie na ‘n geïsoleerde geval

nie, want dit is algemeen gevind in 'n paar areas. Skielik was die hele dorp in rep en roer oor die afsterwe van die jongman. Sy foto was op die koerante se voorblaaie, en almal het oor hom gepraat. Soos dit maar altyd gaan ná iemand se afsterwe het almal die oorlede seun so opgehef. Almal het gepraat oor hoe goeie seun hy was en hoe wonderlik hy was. Oornag het hierdie jong seun heldestatus bereik. Niemand durf mos sleg praat van die oorledene nie. Niemand wil ander ontstel deur te sê dat wat hy gedoen het verkeerd en onaanvaarbaar was nie. Wat was die resultaat: Binne 'n maand was daar nóg drie van sy skoolmaats wat ook selfmoord gepleeg het. As hy dit dan kon doen en almal sê hoe goed hy was en hoe wonderlik hy was, hoekom kan ek nie ook nie? As hy beroemd en bekendheid kan ontvang deur sy dood, dan kan ek ook mos, OF, as dit 'n sosiaal aanvaarbare manier was vir hom om te ontvlug van sy probleme, dan is dit mos 'n oplossing vir my probleme ook. Die resultaat... Meer lewens word beëindig. Al wat 'n ommekeer in die selfmoorde kon bring was om te begin uitpraat oor wat gebeur het en die jong mense te skool in die feit dat dit verkeerd is en NIE aanvaarbaar is nie. Ja, hulle vriend is weg, en hulle gaan hom mis, maar wat hy gedoen het was nie reg en nie die oplossing vir 'n probleem nie. Ons moet so versigtig wees met hoe ons optree teenoor persone wat emosioneel geraak wees deur 'n selfmoord. Ons moet hulle bystaan en ondersteun, sonder om die daad van selfmoord sonder doelbewuste intensies goed te praat.

Ook op dié punt vind ons so baie kere op selfmoord tonele dat selfmoord in die familie loop. Ouma het selfmoord gepleeg, die oom het selfmoord gepleeg en die pa ook. Nou het hierdie persoon net soos die vorige drie in die familie dit ook gedoen. Hoekom? Is dit in die gene? Of het dit 'n aanvaarbare manier in die familie geword om weg te kom van jou probleme af as alles net te veel word. Ek bedoel, as dit reg was vir ouma, oom en pa, hoekom sal dit ook nie die regte oplossing vir my wees nie? Die familie is blootgestel aan selfmoord as 'n aanvaarbare oplossing en dit is nie so maklik om die siklus te breek nie.

Dit dan die vyf mees algemene punte wat ek in my eie ondervinding gevind het, soms die grootste rol gespeel het onder tieners se selfmoorde. Daar is natuurlik ook ander faktore, soos 'n gebrek aan 'n toekomsvisie, en loobaan moontlikhede, seksuele molestering, mishandeling, emosionele en fisiese verwerping, swangerskap en so meer, maar hierdie is nie so prominent as die vorige vyf nie.

Die mees algemene maniere waarop tieners selfmoord pleeg is veral seuns wat hulle self sou skiet of ophang, en meisies wat hulle self ophang, of 'n oordosis pille neem.

Wanneer ons na volwassenes kyk wat selfmoord pleeg, vind ons dinge wat ooreenstem en ook ander faktore wat 'n groot rol speel. Die een ding wat veral prominent is, is die 'aangeleerde selfmoord gedrag'. Dit kom reg deur die spektrum voor. Verlaas waar persone aan depressie lei en hulle gesien het dat iemand anders uit die situasie kon kom deur selfmoord, word die risiko al groter. Maar kom ons kyk na nog 'n paar dinge wat ek uit my persoonlike ondervinding gesien het as redes waarom mense sulke dinge doen.

Naas depressie is die eerste natuurlik huweliksprobleme. Huweliksprobleme kan veroorsaak word deur finansiële stremming in die gesin, egbreek deur 'n party, werksverlies, persoonlikhede wat bots, drank, dwelms, en baie meer. Hier het ek gevind dat daar basies twee hoofredes is hoekom mense sou selfmoord pleeg. Die eerste is omdat die persoon nie kans sien vir 'n lewe sonder hulle lewensmaat nie, of eenvoudig nie die verwerping of vernedering kan hanteer nie. Hulle sien die dood as beter as waar hulle hul self tans bevind. Die tweede mag vreemd klink, maar vra enige persoon in die polisie of nooddienste, en hulle sal bevestig dat 'n baie groot gedeelte toegeskryf kan word aan die pragtige engelse woord, "*SPITE*". Ek het al soveel selfmoordbriewe gelees wat stel: "Ek doen dit om seker te maak dat jy nooit weer gelukkig sal wees nie, want dit is wat jy aan my gedoen het, of, "Kyk nou of jy gelukkig gaan wees sonder my, want dit is die resultaat van jou aksies." Mense pleeg wel selfmoord om ander doelbewus daarmee te probeer terugkry en seermaak. Die ironie van die saak is dat hulle meestal nie

suksesvol is nie, want die ander party het juis uit die verhouding probeer kom, omdat hulle nie meer kans gesien het vir die oorledene se emosionele afpersing nie. Die ander is nie noodwendig jammer of voel sleg oor hulle dood nie. Soms is dit suksesvol, veral as die een wat agtergelaat is wel skuldig was aan egbreek, of iets dergliks, en dan werklik nie net skuldig voel nie, maar ook skuldig is. Ons rol is egter nie om beskuldigings te maak nie, maar om die persone by te staan en te help. Niemand is verantwoordelik vir 'n ander se selfmoord nie. Dit was die alleen besluit van die een wat selfmoord gepleeg het, sonder dat ons daarin 'n inset kon lewer. Selfmoorde oor huweliks- of verhoudingsprobleme is ewe gewild onder mans en dames.

Die volgende punt is 'n geldelike tekort, en/of werksverlies. Ons vind dit veral onder mans. Wanneer die broodwinner voel dat hy nie meer vir sy gesin kan sorg nie en homself as 'n mislukking beskou, dan word selfmoord ook baie kere die uitweg wat gevolg word. So baie kere as daar in 'n ondersoek na 'n selfmoord gevra word of daar enige probleme was wat kon aanleiding gegee het tot die probleem, is naas huweliks- of verhoudingsprobleme die volgende mees algemene probleem is geldelike probleme. Dit is die oorsaak van baie spanning binne 'n gesin, en lei soms tot baie tragiese gevolge. Dit word ook by vroue gevind, maar is meer algemeen by mans. Werksgeleenthede is dan meestal hieraan gekoppel. Dit word al hoe moeiliker vir mense wat miskien al in hulle laat dertigs of veertigs is om werk te kan kry en as hulle dan hul werk sou verloor, is die druk wat hulle soms op hulleself plaas net te groot om te hanteer. Soms word die druk vererger deur familie en die gesin.

Dwelms en drank speel ook 'n groot rol. Terwyl ek op die onderwerp van drank is, wil ek ook noem dat baie mense makliker selfmoord pleeg wanneer hulle dronk is. Hier vind ons veral impulsiewe selfmoorde, of juis die wat dit doen net om 'n punt te bewys. Soms vind ons dat 'n dronk persoon sal sê dat hulle liever moet doodgaan want 'niemand verstaan hulle tog nie' en 'niemand soek hulle tog nie'. Hierdie dinge word in dronkverdriet gesê en die reaksie van die gesin is gewoonlik, "Ag, gaan slaap, jy is dronk. Jy weet nie waarvan jy praat nie." Die gevolg is dat die persoon in sy besope situasie dan poog om 'n punt te bewys en weereens kry ons dalk iemand wat per

ongeluk sy eie lewe neem, omdat dit dalk nie was wat hy regtig wou doen nie. Maar drank en/of dwelm misbruik het ook al gelei tot baie selfmoorde. Persone wat drank misbruik, het 'n veel hoër selfmoord syfer as mense wat dit nie doen nie. Volgens die AFSP (*American Foundation for Suicide Prevention*) Nasionale Statestieke van Amerika speel alkoholisme 'n hoof faktor in 30 persent van alle suksesvolle selfmoorde. Veral as die gebruiker konfronteer word met die feit dat hulle afhanklik is van hul drank of dwelms, en dat hulle moet hulp kry. Hulle sien soms nie daarvoor kans nie en eindig liever hulle eie lewens as om te gaan vir rehabilitasie.

Dan moet ons ook kyk na die persone wat probeer ontvlug van kriminele vervolging. Hierdie tipe selfmoorde vind ons wanneer iemand gearresteer gaan word, of as hulle voor die hof moet verskyn vir 'n kriminele oortreding. Hierdie kan wissel van mense wat skuldig is aan moord, verkragting, kindermolestering, bedrog en nog meer. Hierdie mense besef dat hulle drooggemaak het en wat die gevolge van hulle daede is. Hulle sien egter nie kans vir wat op hulle wag nie en poog eerder om alles te beëindig as om die gevolge te dra.

Die volgende punt is natuurlik eensaamheid. Hierdie geval is veral algemeen onder mans bo die ouderdom van veertig. Dit kom ook onder bejaardes voor. 'n Persoon bevind hom of haar in 'n situasie waar hulle totaal eensaam is en niemand meer oor het nie. Hulle kry nie 'n rede om meer te leef nie en weet nie hoekom moet hulle nog verder sukkel om 'n bestaan te maak nie. Hulle verval in 'n depressie en kan nie meer die sin van die lewe insien nie. Hierdie is ook 'n groot risikogroep.

In ouer mense vind ons ook dat selfmoord soms die gevolg is van ernstige gesondheidsprobleme. Ons vind dit onder kanker pasiënte, emfiseem pasiënte, hart- en long pasiënte en so meer. Die siektestoestand word so swak dat die persoon nie sy of haar weg oop sien om verder te lei nie. Hulle verkies dan eerder om 'n einde aan alles te maak. Die gevolge van die siekte is net te veel om mee saam te leef en selfmoord is die eindresultaat.

Onder bejaardes is gesondheid, eensaamheid en geldelike probleme volgens my ondervinding, meestal die oorsaak van hul selfmoord.

Nog 'n ander oorsaak van selfmoord is dié van jong persone wat homoseksueel of transvestiete is. Hierdie persone is baie meer geneig daartoe om hulle eie lewens te neem. Volgens my ondervinding is hierdie mense oor die algemeen dié wie die meeste sosiale verwerping ondervind en wat die moeilikste kan hulp kry. Soms wonder ek of die kerk nie skuldig is aan meeste van hierdie jongmense se dood nie. Hulle voel verwerp en onwelkom in die kerk. Die kerk maak so vinnig sy deure toe vir hulle en hul stryd. Dus voel hierdie mense verlaat deur mense en God. Waar soek hulle hulp? Dit is veral moeilik vir hulle om hulself te aanvaar as hulle opvoeding en die lering van die kerk hulle uitmaak as abnormaal, sondig en vuil. Baie van die jongmense wat selfmoord pleeg bevind hulself in 'n situasie waar hulle nie kan vrede maak met hulself, hul samelewing en hul God nie. Waar gaan hulle dan soek vir hulp? Al die ander mense is welkom om na die kerk te gaan, maar is hulle welkom? Hoe alleen en verward is hulle nie soms nie. Waar kry hulle leiding en troos as hulle verhoudings, finansies en werksomstandighede skielik om hulle verbrokkel? Afgesonder van hulle familie, kerk en gemeenskap bly daar soms nie baie oor om voor te lewe nie. Maar wat sou Jesus doen? Dit laat my dink aan die gedeelte in die Bybel waar Jesus met die vrou by die put praat wie al baie mans gehad het en tans ook by een is wat nie haar man is nie. Hy het nie Sy rug op haar gedraai en haar vermy nie. Nee, Hy het ook liefde aan haar bewys en haar gehelp om op die regte pad te kan kom. Dit kon Hy doen deur liefde te bewys en nie deur haar te verwerp en te veroordeel nie. Want só 'n houding kan nie tot haar redding lei nie.

Soos ek reeds gesê het is depressie die “nommer een” oorsaak van selfmoord. Meeste van die punte wat ek hier genoem het, is faktore wat lei tot erge depressie. Daar is egter een punt wat ek graag hier wil noem en ook is dit een van die dinge wat gereeld ná 'n selfmoord gevra word. Die vraag handel oor hoekom die persoon dan juis nou selfmoord gepleeg het. Dit het dan soveel beter gegaan met die persoon. Hulle het weer begin uitgaan en by vriende gekuier. Die oorledene was weer sy of haar 'ou-self' gewees.

Hoekom dan nou? Niemand kan dit glo nie. Dit het dan begin om soveel beter te gaan...? Die antwoord hiervoor is ook redelik eenvoudig. Wanneer iemand regtig aan erge depressie lei en tot die besluit kom om selfmoord te pleeg, ontspan hulle. Hulle ervaar dat hulle die oplossing gevind het vir al hulle probleme en die einde van hulle stryd is in sig. Die persoon leef dus nie meer onder die druk van al die probleme nie, want hy/sy het reeds 'n oplossing gevind. Ons het al hier gevind dat mense uitgaan saam met ou vriende, of selfs 'n groot braai sou reël en almal oornooi. Hulle sal die verhoudige wat verbrokkel het probeer regmaak, en al die onafgehandelde sake wat verhoudings aanbetref probeer afhandel. Dan is hulle reg. Alles is afgehandel en hulle 'kan maar gaan'. Selfmoord is baie selde impulsief. Die besluit word vroeër gemaak. Of dit 'n dag voor die tyd is, 'n week of 'n maand, maar selde impulsief.

'n Laaste punt wat ek wil noem is: As jy emosioneel betrokke is by iemand wat dreig om selfmoord te pleeg en die persoon noem aan jou dat hy of sy sommer nou gaan selfmoord pleeg (soos hulle reeds baie gedoen het, en jy al moeg daarvoor is want jy ervaar dit as emosionele afpersing) kry in elk geval hulp. Ek was al by soveel gevalle waar die familie en vriende gesê het dat hy of sy gedreig het om dit te doen, maar hulle het hom of haar nie meer ernstig opgevat nie, want hulle dreig altyd daarmee. As jy persoonlik betrokke is by 'n persoon wat dreig, moenie self besluit wanneer hulle ernstig is of nie. Jy mag dalk verkeerd wees, of hulle doen dit dalk net om 'n punt te bewys. Kry eerder professionele hulp. Kontak die dokter, nooddienste of polisie om met die persoon te praat. Maak seker dat jy nie met 'n skuldige gewete sit, slegs omdat jy nie gedink het die persoon sal dit nie werklik doen nie.

En onthou, niemand kan verantwoordelik gehou word vir 'n ander se selfmoord nie. Ja, 'n persoon mag 'n rol gespeel wat aanleiding gegee het tot die oorledene se aksies, maar dit was alleen die besluit van die oorledene om só 'n laaste uitweg te vind vir die probleem. Niemand anders kon die besluit vir hulle maak nie en niemand kon die besluit vir hulle verander het as hulle nie 'n kans gegun was daarvoor nie.

Weet ook dat die wet selfmoord as 'n onnatuurlike dood beskou en volgens die wet moet daar 'n volledige nadoodse ondersoek wees. Hierdie proses is nodig om die presiese oorsaak van die dood te bepaal en om oor enige gemense spel, dit wil sê 'n moord wat gepleeg is en dit daarna laat lyk soos 'n selfmoord, uit te skakel. Die wet vereis dit en die familie kan dit nie verhoed nie.

'n Paar interessante punte wat ek deur die jare op-gelet het is:

- Vrouens het baie meer selfmoordpogings as mans. Die getal vroue is vyf tot ses keer meer as die getal mans wat probeer selfmoord pleeg.
- Die grootste getal suksesvolle selfmoorde is onder mans. Vroue is minder suksesvol met hulle selfmoordpogings.
- Mans verkies eerstens om hulleself te hang, tweedens om hulleself te vergas, en derdens om hulleself te skiet. Ons vind ook dat mans onder trokke sal inry, of teen 'n oorbrug se pilare sal vasjaag.
- Vrouens verkies meestal om 'n oordosis pille te neem, of om hulleself te hang, of alternatiewelik, om hulleself te skiet.
- Meeste suksesvolle selfmoorde is 'n dubbelpoging. Dit beteken dat die persoon eers 'n oordosis pille drink en hom dan vergas, hang of skiet. Ons vind dat mense eers gif of pille sal neem en dan 'n tweede, meer drastiese stap sal neem. Indien die drastiese stap nie sou werk nie, sal die gif of pille dan as alternatiewe plan moet dien. Drank speel ook 'n groot rol in baie selfmoorde. Dit is redelik algemeen om drank te vind op die toneel waar veral mans selfmoord gepleeg het.
- Die persoon wat regtig wil selfmoord pleeg sal dit gewoonlik doen waar hy weet hy nie onmiddellik gevind sal word nie. Hy/sy sal ook nie dat iemand anders weet van hulle intensies om dit te doen nie. Hulle steek gewoonlik die selfmoordplanne goed weg.
- Dit word meer algemeen dat mense selfmoord pleeg sonder om 'n brief na te laat. Dit maak dit baie moeiliker vir die familie om die

rede te verstaan. Sommige persone wie selfmoord pleeg steek ook die briewe weg, sodat dit nie dadelik gevind sal word nie, maar wel later gekry sal word in plekke soos in geliefdes se Bybels, dagboeke en tydskrifte. Ek het ook al 'n geval gehad waar 'n vrou dit in haar man se ontbytpap boks gelos het. Hy het dit die volgende oggend daar gevind.

Verdrinking :

Daar is twee basiese groepe waaronder ek hierdie onderwerp wil verdeel. Die eerste is verdrinking in swembad of bad deur ongeluk, of gebrek aan swem vermoë. Die ander is verdrinking in 'n dam, rivier of die see, waar die liggaam weg is en gesoek moet word.

Die eerste groep is waar ons veral kinders kry wat in die swembad sou val, of self klein kindertjies wat in 'n bad kan verdrink. Hier het ek al 'n jong kleuter gehad wat net begin loop het en in die emmer van die bediende wat die vensters gewas het, geval en verdink het. Hierdie gevalle word baie moeilik gemaak, bloot deur die feit dat dit meestal voorkom kon word. Soms word tieners, of selfs volwassenes, slagoffers van swembad verdrinkings, bloot omdat hulle nie kan swem nie, 'n kramp gekry het in diep water, of selfs te veel drank en dwelms gebruik het. Alhoewel hierdie tipe gevalle met uiters baie verwyte gepaard gaan is dit nie so traumaties as wanneer die liggaam sou weg wees in 'n rivier, dam of in die see nie.

Hoe kan ons iemand help en bystaan wat iemand in 'n swembad/bad-dood verloor het? Weereens moet ons daar wees vir ondersteuning. As jy van enige hulp wil wees, moet nie oordeel uitspreek in jou handel, jou woorde, jou gesigsuitdrukking of jou dade nie. Jy kan van geen hulp wees as jy die persone wil laat skuldig voel oor die insident nie. Hulle sit reeds met baie skuldgevoelens en selfverwyt. Wees 'n vriend. Wees die skouer om op te huil en die een wat die sneusies aandra. Belowe hulle jy sal daar wees vir hulle in hierdie moeilike tyd en dat julle saam deur hierdie krisis sal kom, met God se hulp.

Wees eerlik, deur nie vals hoop aan die mense te bied nie. Hiermee bedoel ek die algemene dinge wat mense altyd sê, soos: "Dit gaan *okay* wees; dit is nie so erg nie; alles gaan regkom." Dit is nie so nie en dit help eerder die mense om in die ontkenningfase van die rouproses vas te steek. Dit is altyd beter om feite te gebruik. "Die persoon is wel dood en kan nie meer hier by ons wees nie, maar ek is nou hier en ek is hier om jou te help waar ek kan."

Indien die persoon in ontkenning vashaak en aanhou om te sê: “Hy is nie dood nie”, moet asseblief tog nie saam met die persoon stem nie. Moet ook nie in ‘n rusie met die persoon betrokke raak nie. In ‘n kalm en rustige manier kan eerder geantwoord word dat die persoon ongelukkig wel dood is. Sonder om te sê; “Nee, Jy is verkeerd!” Op ‘n kalm en rustige manier kan ons eerder die feite noem. Help hulle om daarmee vrede te maak, eerder as om hulle in die ontkenningsfase te probeer hou.

Ons moet onthou dat die ontkenningsfase in normale reaksie van die liggaam en brein is om die persoon te beskerm teen te veel traumatiese inligting wat hy of sy nie kan verwerk nie. Dus probeer die brein glo dat dit nie die waarheid is nie, tot die brein dit regkry om alles te verwerk. Dit het al tot baie frustrasies gelei as ek met iemand in die ontkenningsfase begin werk en daar ‘n duidelike teken is van vordering, net om iemand te kry wat instap en as die een wat in ontkenning is dan in verwagting vra: “Dit kan mos nie waar wees nie, hy is nie regtig dood nie?” die nuwe persoon wat dink hulle help antwoord “Nee, dit is nie so nie.” Al jou werk val in een sekonde in skerwe. Die persoon het geglo hulle doen goed, maar deur nie die waarheid te praat nie en die persoon te probeer beskerm teen hulle pyn, het dit die hele proses van verwerking verleng. As ons weet iemand is dood, moet asseblief nie vir die familie steeds sê hy gaan “okay” wees nie. Dit is nie waar nie en bring net erger pyn. Help hulle liever om deur die pyn van die krisis te werk.

Terug by verdrinking, wil ek met jou my ervarings by diep water verdrinkings waar die liggaam aanvanklik vermis word deel. Dit is een van die mees ingewikkelde tye vir mense wat ‘n geliefde verloor het. Ek sou eerder nie hier wou skryf van privaatondervindings nie, maar ek is reeds daardeur en het al ‘n hele paar mense bygestaan in sulke tye.

Die soekproses is by ver die moeilikste deel van alles. Die tyd wat almal met soveel verwagtinge soek na enige teken van die een wat vermis word. Oë wat die water probeer penetreer, ‘n soeke na enige iets wat kan dui op waar hulle geliefde dalk kan wees. Hierdie soektog kan ‘n paar ure of selfs ‘n paar dae duur.

Jou rol as ondersteuner is meer 'n rol van geduldig saam met die familie wag en waak as vertrooster. Foute wat ek al gesien het: Ons was op 'n keer geroep na 'n nasionale ramp waar vloede huise weggespoel het, met gesinne binne die huise. Almal weg en geen teken van lewe meer nie. Polisie soekspanne het liggame uit die rivier begin haal en die soeke na ander het voortgegaan. Daar was ook ouers wat hulle kinders verloor het. 'n Leraar het die ouers en familie bymekaar gemaak in die een huis en 'n preek vir hulle gelewer. Hy het hulle maak stilsit en luister na 'n preek van amper 'n uur lank. Iets wat hy voorberei het vir hulle in hierdie moeilike tyd wat hulle deurgaen. Glo my, die familie het nie een woord onthou van wat hy gesê het nie. Hulle gedagtes was langs die rivier, saam met die soekspanne. Hulle kon nie wag dat hy moes klaar praat nie, want hulle wou uitkom om te gaan help soek na hulle kinders. Wat sou gehelp het? Stap saam met die ouers langs die rivier. Bemoedig hulle en staan hulle by. Wees 'n steunpilaar en bid terwyl jy stap... Dit beteken meer vir hulle.

Wanneer iemand in die see vermis is of in 'n dam verdrink het, is die proses weereens dieselfde. Vat maar die sonbrandroom saam. Hier sit jy saam met die familie langs die kant van die water en staar saam met hulle uit oor die waters om te probeer sien of hulle nie dalk al iets opgespoor het nie. Die proses vat soms meer as 'n dag en soms moet die soek opgeskort word, omdat die liggaam eenvoudig nie gekry word nie. Soms laat die soekspanne hulle soektog staak, aangesien die liggaam self ná so drie dae in die water sal opblaas en begin dryf. Dan kan hulle die liggaam kry en uit die water verwyder, behalwe as dit vasgevang is tussen riete en gras, of uitgespoel is in die diep see, waar dit vir ewig weg is en nooit gevind sal word nie.

In dié gevalle is jou rol een waar feite meegedeel word en net daar wees as 'n vriend en 'n skouer om op te huil. Ontkenning is baie prominent hier. "Hulle gaan hom kry, hy gaan 'okay' wees". Die blote feit dat hulle nie die liggaam kry nie, maak dat die mense glo dat hy dus nie daar is nie en wel iewers anders kon uitgespoel het, of iewers onder die water onder iets is waar daar lug vasgevang is, of..... Die feit bly staan dat dit nie moontlik is vir die mens

om sonder suurstof onder die water te kan leef nie. En selfs as iemand verdrink het, kan hy slegs suksesvol teruggebring word na die lewe toe indien hy binne die eerste paar minute gevind word. Tog wil mense glo dat drie, vier ure later, hulle dalk tog hul geliefde sal kan vind en hom nog kan help. Dit is belangrik om daar te wees as die liggaam gevind word. Hierdie is die grootste punt van waarheid vir die geliefdes wat in afwagting staan en wag vir nuus. Hulle glo dan eers werklik dat hy wel dood is en dat daar nie dalk 'n fout gemaak was nie. Al het hulle dalk vroër vrede gemaak met die feit dat die geliefde nie meer kan leef nie, bly daar tog 'n stukkie hoop, totdat die liggaam gevind word. Hierdie is opnuut weer 'n skok en 'n doodstyding, wat vergelyk kan word met die skielike en onverwagte dood deur 'n hartaanval of tragiese ongeluk. Daar was nie 'n tyd vir voorbereiding nie. Die realiteit van die liggaam wat gevind is, en dood is, is iets wat opnuut verwerk moet word.

Dit is soveel moeiliker as die liggaam nooit gevind word nie. Daar bly tog iets onafgehandels aan die dood van die persoon. Alhoewel die familie nie anders kan as om dit te glo nie, sukkel hulle om vrede daarmee te maak. Want daar is nie 'n graf nie, daar is nie iets tasbaars om van afskeid te neem nie. Vir altyd bly daar vrae en tog maar 'n tikkie hoop. Miskien eendag hoor ons dat dit nie so was nie... Miskien eendag kry ons 'n logiese verduideliking en vind uit dat ons geliefde wel nog leef. Ek wil myself nie eers probeer voorstel waardeur hierdie families moet gaan nie. Pasop weereens vir vals hoop in hierdie omstandighede. Dit help nie die families om vrede te kry nie.

Nog 'n deel wat ek wil verduidelik is die rol van die polisie-duikers, asook hoekom die nooddienste nie net kan ingaan en probeer om die vermiste persoon te gaan soek nie. Tyd is die grootste faktor. Wat gebeur as iemand in 'n dam in die moeilikheid raak? Natuurlik kry ons die familie en vriende, en dalk ook ander mense in die omgewing wat hulle dadelik na die water toe haas, en probeer om die persoon wat onder die water verdwyn het te kry. Almal weet dit is belangrik om so gou as moontlik die persoon uit die water te probeer kry. As hulle dan besef dat hulle nie die persoon kan kry nie, bel hulle die nooddienste om uit te kom. Dit is soms reeds vyf tot tien minute na die persoon onder die water verdwyn het, voor iemand die nooddienste skakel.

Die nooddienste mag dalk baie vinnig op die toneel wees, dalk binne tien minute. Dit bring die gemiddelde tyd wat die persoon weg is al amper tot twintig minute. Die persoon kan nie so lank onder die water oorleef nie. Hulle kan aanvanklik poog om te kyk of hulle die persoon kan sien, maar na dertig of veertig minute verloop het, is dit reeds te laat. Dit is wanneer die polisie-duikers uitgekry moet word om die liggaam te kom soek. Teen die tyd is dit nie meer 'n moontlikheid dat die persoon lewend gevind sal word nie, of weer bygebring kan word as hy gevind word nie.

Die mees algemene klagte wat ek hoor wanneer die polisie-duiker wel aankom op die toneel, is: "Hoekom vat hulle so lank?", of "Hulle mors tyd, hulle moet hom/haar gaan help." Mense wil nie glo dat daar geen meer hulp vir die vermiste is nie. Hier gaan dit oor die veiligheid van die duikers. Hulle moet eerstens probeer vasstel waar die persoon verdwyn het en glo my, tien ooggetuies sal tien verskillende plekke aanwys. Water is baie bedrieglik, en afhangende van waar die ooggetuie staan, sal hulle uitwysings verskil. Dus verkry hulle 'n skatting van waar die persoon heel moontlik kan wees. Dan moet hulle al hulle duiktoerusting uitpak, en seker maak alles is gereed om die duik te doen. Ons moet nie vergeet dat duik baie gevaarlik kan wees as daar sou fout gaan met die toerusting nie. Hier gaan dit ook oor die veiligheid van die duikers. Ook wag hulle gewoonlik vir een van die honde wat opgelei is om juis die reuk van liggame uit te ruik, óf in water, óf waar geboue in mekaar geval het. Dit kan die duikers help om 'n spesifieke area vas te stel om hulle soektog te begin.

As al hierdie dinge in plek is sal die duikers eers in die water gaan en begin soek na die liggaam. Die duikers werk in spanne van twee. Hulle beweeg uit met 'n tou en plaas die tou in 'n soekarea. Hulle swem dan aan beide kante van die tou en as hulle niks kry nie, skuif hulle die tou aan en soek weer. Só verseker hulle dat hulle nie 'n sentimeter mis nie, maar die hele area fynkam. Vir hulle eie veiligheid kan die duikers ook nie onbepaald in die water wees nie en moet die spanne roteer. Dus sal hulle 'n ruk lank soek en dan moet hulle afgelos word deur die volgende span. Vir hulle eie veiligheid is dit ook nie altyd moontlik vir hulle om die soektog in die donker voort te sit nie en

moet hulle soms stop om vir daglig te wag. Hierdie manne is professioneel en doen werklik hulle beste. Ons kan hulle nie probeer aanjaag en ekstra, onnodige druk op hulle plaas om die liggaam te kry nie. Hulle is ook gesinsmense wat hulle eie veiligheid in ag moet neem. Hulle het ook nie die mees aangenaamste van werke nie. Om liggame te soek is sekerlik nie enige persoon se droom werkseleentheid nie, maar hulle het juis 'n passie en begeerte om mense te help, om hulle geliefdes te kan terug kry en te kan begrawe. Kom ons probeer hulle taak vergemaklik deur hulle toe te laat om hierdie taak te verrig met die minste moontlike ekstra druk wat ons soms op hulle plaas.

Ek herhaal weereens hierdie belangrike punt. Die wet bepaal dat in elke onnatuurlike dood, of dood waar die oorsaak van die dood nie duidelik bepaalbaar is of was, daar wel 'n na-doodse ondersoek moet wees. Dit is nie iets wat ons kan kies nie, of weier dat die persoon 'n nadoodse ondersoek moet ondergaan nie. Dit is ongelukkig wat die wet bepaal, en ons moet daarby berus. Dit is ook dus nodig in die geval van 'n selfmoord, en fatale motor ongelukke, skiet voorvalle, en so meer.

Verlengte Siekbed / Sterfbed

Wanneer ons geliefdes skielik aangetas word deur 'n terminale siekte, sukkel ons soms om te verstaan waar God in dit alles is. Ons staan verslae deur die wreedheid van siekte wat die menslike liggaam verteer totdat dood die gevolg daarvan is.

Ons lees in die Woord van God dat dit 'n seën is om wel 'n gevorderde leeftyd te behaal, maar wonder soms oor die lyding van 'n liggaam wat ingee onder ouderdom en gevul word met pyn en swakheid. Hoe dan kan dit 'n teken van genade wees?

Miskien sien ons die liggaamlike as die dominerende faktor. Miskien word ons aardse bestaan gemeet aan dit wat liggaamlik aanvaarbaar is en nie aan dit wat ewigheids waarde het nie. Wat is ons geskenk in die lewe anders as net die lewe self nie? Ons weet tog dat die liggaam sal vergaan, en van geen waarde is nie, dat dit sal terugkeer na stof. Maar tog wil ons soveel van ons lewenskwaliteite daaraan meet. Nee, dit is nie verkeerd om ons lewenskwaliteit aan liggaamlike vermoëns te probeer meet nie, aangesien dit nie anders gedoen kan word terwyl ons nog hier op aarde is nie. Maar ons moet ons ook nie blindstaar en glo dat dit die enigste noemenswaardige faktor is nie.

Tyd is so 'n wonderbare geskenk. Maar tyd per definisie is iets wat afgemeet kan word. So het ons elkeen tyd op aarde ontvang. Soos ons reeds goed weet, staan tyd vir niemand stil nie en weet nie een van ons waneer ons tyd gaan uitloop nie. Al wat ons verseker weet is dat dit wel tot 'n einde sal kom. Wat werklik saak maak, is wat ons dan met ons tyd doen, sodat wanneer ons tyd uitloop daar wel ewigheidswaarde sal wees aan die tyd wat ons wel gehad het. Siekte is nie veronderstel om dinge te verander nie.

In Hebrëers 12:1-3 lees ons die bekende gedeelte deur Paulus geskryf, dat ons moet bly volhard soos atlete. Maar wat beteken dit? As ek na 'n atleet kyk, besef ek dat hulle dit nie altyd maklik het nie. Hoe nader die

marathonatleet aan die einde van sy wedstryd kom, hoe meer neem sy moegheid, krampe, en uitputting toe. Maar hy volhard want hy weet wat aan die eindpunt op hom wag.

“Ek wens die week wil verbygaan....., ek kan nie meer wag vir Vrydag nie! Ek wens die jaar is al verby, ek wens ek kan die Lotto wen... Ek wens ek het liever die ander werk gekies,.. Ek wens my siekte en lyding wil tot ‘n einde kom. Ek wens dat die dood my liever kan kom haal...”

Klink dit nie soos ons almal nie. Wens ons nie meeste van die tyd ons lewens verby nie? Kla ons nie altyd oor ons swaarkry en wens ons kon dit anders gehad het nie? Meeste van die tyd bevind ons onself in siekte of omstandighede wat moeilik is en selfs soms ondraaglik is. Ons bid dat God ons daaruit moet kom vat en tog net uitkoms bied.

Dit herinner my aan die storie uit die Tweede Wêreldoorlog. ‘n Jong ma met haar tweeling seuntjies van so ses/sewe is in ‘n Nazi kamp opgesluit. Die ma word van die kinders weg geneem en wreed gedood. Die pa is dood in die oorlog. Twee bang klein seuntjies is alleen agter gelaat. Albei het later baie ernstig siek geword met longontsteking, en allerlei siektes, en is in verskillende hospitale opgeneem. Later het die een boetie van ‘n verpleegster verneem, nadat hy aanhoudend geneul het om sy broer te sien, dat sy broer ook dood is. Hy het totaal alleen gevoel en nie geweet waarheen met sy lewe nie. Wat sal dan ooit van hom word? Al wat hy van sy familie oor gehad het was ‘n foto. Pa, ma, hy en sy boetie het elk ‘n foto gedra by hulle, sodat hulle altyd mekaar sou kon onthou. Nou was dit net hy. Na die oorlog is hy in ‘n kindershuis opgeneem, het baie hard gewerk en was baie suksesvol. Maar al die hartseer en moeilike omstandighede het hom ‘n harde en gevoellose man gemaak. Hy het baie ryk geword, en woonstelblokke reg oor Duitsland bekom. Hy was egter baie streng en as iemand dalk sou agter raak met huur, is die persoon en sy gesin dadelik uitgegooi, en hulle meubels verkoop vir die agterstallige geld. So het dit gebeur dat hy kort voor Kersfees weer voor die deur van ‘n arm gesin gekom het. Ingegaan en saam met sy werkers die gesin uit in die winterkoue forseer. Hy’t begin om hulle meubels in

te laai. Die man het verniet gepleit vir sy vrou en klein kindertjies. Daar was geen meegevoel te vinde in die ryk man nie. Toe gebeur dit. Die ryk man gryp 'n foto van die muur af en verstar. Woedend skree hy op die tingerige man voor hom: "Waar kry jy dit?" Die foto was dieselfde as wat in sy sak was. Die een van sy pa, ma en boetie. Die arm man verduidelik dat dit sy gesin is. Met skok besef die ryk man dat sy broer nooit gesterf het nie, maar die man is wat nou reg voor hom staan. So ontmoet die twee na jare weer.... Albei het geglo dat hulle alleen was. In 'n onderhoud wat later met hulle gevoer was, is dieselfde vraag aan beide gevra: "Hoe is dit dat jy opgeëindig het waar jy vandag is?" Die arm man het geantwoord: "As gevolg van my omstandighede het ek nooit enige iets gehad nie." Die ryk man het geantwoord: "as gevolg van my omstandighede, het ek nooit enige iets gehad nie." Wat maak die verskil? Jou keuse maak die verskil. Een het gekies om uit te styg bo sy omstandighede, die ander het gekies om te sit en niks te doen aan sy omstandighede nie.

En jy? Hoe lewe jy in die omstandighede waarin jy jou nou bevind? Probeer jy om uit te styg bo jou omstandighede en iets goeds daaruit te laat kom, of sit jy maar terug en bid dat God alles moet verander. Bid jy dat dit sal verdwyn? Paulus skryf hier dat die lewe 'n wedloop is. Beslis nie maklik nie. Jy sal moeg word, jy sal pyn kry en baie opdraandes, maar Hy lewe voluit vir Jesus, want dit is sy eindpunt.

Jesus wag aan die einde by die wenstreep en dit is al aanmoediging wat hy nodig het. Jesus was ons voorbeeld. Hy het geweet wat op Hom wag, wat die kruisdood beteken. Wat die pyn en smart moes wees, al het Hy ook gebid dat dit liever nie moet gebeur nie, het Hy geweet dat God daarmee 'n doel gehad het. Hy het die moeilike pad geloop en steeds liefde uitgestraal, nie kwaad geword oor Sy omstandighede nie en ook die wenstreep behaal.

So, wat kan ons meer hieruit leer oor die liggaam en siekte wat soms oor ons pad kom en voor ons weet wat werklik aangaan, bevind ons onself langs die sterfbed van iemand?

Aan die een kant is dit genade as die Here nie iemand vinnig kom haal nie, maar die persoon 'n geleentheid gee om sy of haar saak met die Here te kan regmaak, om te kan afskeid neem en groet. Iets wat ander wie skielik weggeneem word nie noodwendig kry nie. Maar aan die ander kant is die lyding van 'n geliefde uitputtend en iets wat ons nie wil sien gebeur nie. Hoekom moet die mens dan swaarkry?

Hierdie vraag is iets wat so baie mee veg en tog bly die antwoord ons ontglip. Ek wil ook nie voorgee dat ek die antwoorde ken nie. Ek glo dat wat in 1 Korintiërs 13 staan wel waar is: dat ons maar net gedeeltlik kan verstaan, 'n dowwe beeld sien. Maar eendag sal ons wel alles verstaan. Dus glo ek nie ons is nou al veronderstel om alles te kan verstaan nie. Tog wil ek glo dat tyd wel dié geskenk is.

Soos ek reeds in die voorafgaande gedeelte geskryf het, gaan die lewe nie oor omstandighede nie, maar oor keuses. Ons as mense word so baie vasgevang deur ons omstandighede dat ons al ons energie en tyd spandeer om te probeer uitkoms vind. "Here, help my tog net hieruit, dan sal ek U dien!" Dit is nie noodwendig reg nie. Ons moenie God wil dien omdat Hy ons gehelp het uit ons omstandighede nie, maar ten spyte van ons omstandighede. Hier sien ons die voorbeeld van Pertus en Paulus. Hulle vind hulle op verskeie geleenthede in die tronk omdat hulle die Boodskap van Jesus verkondig. Hulle vind hulself voor 'n moontlike swaar straf, of dalk selfs die dood. Ons vind hulle egter nie besig om te huil en te vra dat God hulle tog net moet verlos nie. Hulle blameer God nie vir die penarie waarin hulle hulself bevind nie. Nee, hulle loof en prys God. Hulle gaan voort om God se lof te besing en lei selfs die tronkbewaarders tot aan Jesus se voete.

Is dit nie hoe ons as mense ook moet wees nie? Soms vergeet ons wanneer ons omstandighede en gesondheid swaar raak om die oog steeds op Jesus gevestig te hou. Ons begin afkyk en ons vas staar teen omstandighede en ons energie word spandeer om daaruit te kom. "As God maar net wil help, dan sal ons Hom weer voluit kan dien..." Nee my liewe vriende, ons moet God dien ten spyte van ons omstandighede.

Een van die aanhalings wat ek graag hier wil gebruik is van die bekende Switsers-Amerikaanse psigiater en thanatoloog (iemand wat die dood bestudeer), Elisabeth Kubler-Ross. Sy het haar lewe daaraan gewy om die dood te verstaan, en het die volgende gesê: “Mense is soos lood-glas vensters. Hulle skitter en weerkaats as die son op hulle skyn, maar as die donker nag kom, dan sal hulle ware prag slegs sigbaar wees as daar lig van binne af kom.” Hoe skyn ons lig as ons onself in donker tye bevind?

Ek het op ‘n keer met ‘n bejaarde dame gepraat wie besig was om te sterf aan kanker. Sy het aan my iets vertel waarmee ek lank geworstel het. Sy het gesê dat haar kinders nie die Here geken het nie en gelewe het asof daar geen God is nie. Sy het tot God gebid en gevra dat Hy haar sal gebruik om haar kinders tot God te lei. Sy’t gesê dat sy bruikbaar sal wees vir God, maak nie saak hoe Hy haar daarvoor wil gebruik nie. Sy het kort daarna uitgevind sy het kanker en daar kon niks verder vir haar gedoen word nie. Sy was van mening dat God juis die kanker toegelaat het, sodat sy daardeur vir haar kinders kon wys hoe sy as gelowige deur hierdie trauma kon gaan, met God aan haar sy. Sy het gesê dat sy bly was vir haar kanker, want al drie haar kinders het deur hierdie moeilike tyd tot bekering gekom en dien nou die Here. Sy was nou gereed om te gaan en reg om die Here te ontmoet. Of haar siening reg is en of dit waarlik die Here was wat die siekte toegelaat het om haar kinders te red, is ‘n totaal ander debat. Maar wat saak maak is dat sy selfs haar moeilikste omstandighede so benut het, dat ander God daardeur leer ken het.

Ek het al so baie kere gehoor dat mense wat by die bed van ‘n geliefde wat sterwend is waak, juis daar sal bely dat God aan hulle iets nuuts en kosbaar van Sy hart van Liefde openbaar het.

Soveel keer het ek al die vraag gehoor: “Is dit reg van my om te bid dat God ons geliefde moet verlos en kom haal? Sou God my kwalik neem as ek bid dat my geliefde eerder moet sterwe en nie verder moet ly nie? Sou ek met my gewete kon saamleef as ek so iets moes bid?”

My eie mening daarvoor is dat daar niks verkeerds is om so 'n gebed te bid nie. Solank dit spruit uit 'n hart wat oorloop van liefde en empatie met die geliefde wat sterwend is. Die enigste keer wat dit verkeerd kan wees, is as die gebed gemaak word omdat ons van iemand wil ontslae raak en hulle in ons pad is.

Daar is niks mee verkeerd om vir God te vra om iemand se lyding te verkort, en om genade te betoon aan iemand wat swaarkry nie. Dit verg soveel meer liefde om iemand eerder te laat gaan, as om hulle selfsugtig te probeer terughou om ons die pyn en smart van die dood te probeer spaar. Ek het persoonlik al God om genade gesmeek vir my eie geliefdes in tye van doodse lyding. God is 'n God van Liefde en Hy ken ons harte. Hy weet as jou bedoelings opreg en uit liefde geskiet en verhoor steeds ons gebede. Ons moet egter berus by Sy groter plan in alles en vertrou dat Sy tyd wel goed en reg sal wees.

Dit is soms ook nodig om vir ons geliefdes wat veg om vas te hou aan die lewe te sê dat dit reg is met ons as hulle wil gaan. Alhoewel dit vir ons moeilik is, moet ons verstaan dat hulle nie langer so kan aangaan nie en dat hulle maar kan gaan rus. Dat ons vir hulle sal sê dat ons na hulle geliefdes en hulle sake sal omsien en dat hulle nie verder daarvoor hoef te bekommer nie. Mediese wetenskappe het wel al bewys, dat self al is iemand in die diepste koma, is gehoor die laaste sintuig wat gaan. Weereens moet ons onself nie vaskyk teen die liggaamlike nie, maar weet dat daar meer tot die lewe is as net die liggaam en sy beperkinge. Ons geliefdes is heel moontlik bewus van ons teenwoordigheid en kan tog hoor as ons met hulle praat. Moenie bang wees om met hulle te praat en gerus te stel nie. Ek weet uit persoonlike ondervinding dat dit nie maklik is om te groet nie, maar ek weet ook dat dit wel soms 'n verskil maak.

Soms is 'n sterfbed nie lank nie, en kan dit dalk 'n paar ure neem - na 'n noodlottige ongeluk of selfs 'n skielike mediese krisis, soos 'n ernstige beroerte of hartaanval. Soms is dit slegs 'n paar minute wat ons saam met iemand kan spandeer 'n 'n traumatiese insident. Die beginsels is dieselfde.

Wanneer ons sien dat die dood naby is en moet afskeid neem is dit sekerlik van die moeilikste paar minute in 'n mens se lewe. Maar dit is ook jou laaste geleentheid om daardie paar minute ewigheidswaarde te gee. Dit bly steeds tyd en omstandighede wat ons moet gebruik, sodat ons daarna ook daarvan kan wegstap sonder verwyte.

Weet dat God daar is vir jou wanneer jy deur hierdie donker dieptes gaan. Psalm 23 stel dit so pragtig in die ou vertaling wanneer die psalmdigter praat van die 'daal van die doodskaduwee'. Wanneer ons onself bevind in die plek waar die skaduwee van die dood ons lewens kom aanraak en dit voel asof ons harte uitgeruk word deur die gebeure om ons, kom God se woord opnuut na ons toe. Sy woord sê dat ons nie hoef te vrees nie, want Hy sal daar wees vir ons. Ons het 'n keuse of ons Sy hand van hulp en bystand wil vat en probeer om sterk te wees, en op ons eie kragte staat te maak. Ek dink dat almal wat al deur 'n soortgelyke situasie was vir jou kan sê dat 'n mens juis in sulke situasies besef hoe min ons eie kragte werklik is, en hoe swak die mens kan voel wanneer só 'n krisis jou tref.

Hoe geseënd is ons nie om 'n God te hê wat juis ons hand wil vat en ons wil help in hierdie moeilike tye nie. Psalm 121 bly altyd vir my so vanpas: "Ek slaan my oë op na die berge.... Waar sal my hulp vandaan kom? My hulp kom van die Here wat alles gemaak het en altyd daar is vir my...." Dit is juis hierdie gedeelte wat ek oor en oor vir myself herhaal as ek deur die donker dieptes gaan. Ek herinner myself aan hierdie Psalm as my kragte min raak, en geen uitkoms vir my in sig is nie. My hulp kom van die Here, want Sy woord leer dit vir my en ek glo dat die Woord van God waar is.

Toe sy gevra is oor wat gedoen kan word vir iemand wat sterf, het Elizabeth Kubler-Ross gesê: "Ek sê aan mense wat omsien na iemand wat sterf, as jy werklik lief is vir die sterwende en hulle wil help, wees by die sterwende wanneer hulle sterwenstyd nader. Sit by die persoon. Jy hoef nie eers 'n woord te sê nie, jy hoef niks te doen behalwe om waarlik daar te wees saam met hulle nie."

Moord:

In vandag se tye is hierdie tipe van sterfgevallen nie iets vreemds nie. Ongelukkig het dit iets geword waarmee ons mee te doen kry eerder as wat ons graag sou wou hê. Daarom dan dat ek 'n hoofstuk aan hierdie faset van die dood wil afstaan.

Wanneer ons na moord kyk wil ek hierby insluit doelbewuste moord op 'n persoon, weens 'n persoonlike grief of agenda; plaasmoorde; moorde weens politieke agendas waarby dinge soos bomaanvalle en ander terroristiese aktiwiteite ingesluit kan word; moorde weens nalatigheid van iemand deur byvoorbeeld dronkbestuur en nie-doelbewuste moorde, waar iemand per abuis iemand se dood veroorsaak sonder dat dit die intensie was, soos 'n skietongeluk. In al die genoemde gevalle is daar een of meer persone wie se aksies gelyk het daartoe dat iemand anders sy of haar lewe verloor het.

Die eerste ding wat ons hier moet beseef is dat dit net normaal is vir iemand wat 'n geliefde deur moord verloor het, om gevoelens van woede en haat te hê. In alle sterfgevallen is die mense wat agterbly gewoonlik in een of ander stadium gevul met woede, sou dit gerig wees teen die dokters wat meer moes doen, hulself omdat daar dinge in hulle eie verhoudings met die oorledene was wat nog nie reg was nie, of selfs teenoor God omdat Hy 'n geliefde geneem het. By 'n moordgeval is dit egter anders, want dit is nie net 'n emosie of gevoel waardeur die persoon moet kom nie, maar hulle het 'n fisiese gesig wat geplaas kan word as die oorsaak van hulle pyn en smart. Iemand wat werklik die oorsaak was en hulle haat en woede verdien. Dit gaan ook nie help om vir die persoon te vertel dat hulle nie mag haat nie, want op daardie oomblik is hulle emosies baie groter as enige redenasie en stelling wat ons kan maak. Verstaan waardeur die mense gaan wat geliefdes aan die dood afgestaan het en wees daar vir hulle. Wees versigtig om nie hulle woede aan te blaas nie en eerder net daar te wees vir hulle.

Weereens wil ek met jou deel uit my persoonlike ondervindings en ongelukkig het ek heeltemal te veel van hierdie tipe gevalle bygewoon. Sonder om 'n

spesifieke geval uit te lig wil ek met jou deel wat alles deur my kop gegaan het as ek 'n moordtoneel moes bywoon.

By vêr is die moeilikste moordgevalle dié waar kinders betrokke is. Vir my is dit bo my eie begrip en denke dat iemand so vêr kan gaan om 'n kleuter of baba te kan skiet of doodsteek met 'n mes. Ek kan nie myself indink wat op daardie stadium deur die gedagtes van 'n kleuter moet gaan as 'n volwassene so iets aan hulle moet doen nie. Watter vrees en angs hulle moet deurmaak as so 'n ding met hulle sou gebeur. Ek verwys na die vorige gedeelte waarin ek geskryf het van die dood van Stefanus en wil hoop en glo dat dit ook moet waar wees in hierdie gevalle. Vir my is dit skokkend om op moordtonele rond te beweeg en tussen liggame deur te loop en te sien dat lewelose kinders, jongmense en bejaardes soms versprei kan wees op 'n enkele toneel. Die trauma wat sommige van die oorledenes moes deurmaak wanneer hulle duidelik gemartel was voor die dood ingetree het en die duidelike tekens van ouers se pogings om hulle kinders te probeer red van 'n marteldood, waar hul liggame soms bo op die van hulle kinders gekry word. Ek kan in my eie gedagtes her-roep hoe ek op meer as een geleentheid so 'n toneel moes verlaat en so geskok was deur dit wat ek gesien en ervaar het, dat ek uit die geboue sou stap. Ek was so getraumatiseer deur die beelde wat voor my oë bly herhaal, soos 'n herhaal en "kyk-weer" gedeelte op televisie. Sommige van die tonele is so uiters gru dat nie die ergste gruwel fliek uit Hollywood daarmee kan vergelyk word nie. Jy stap daar weg en skielik weet jy nie waar jy is nie. Die skok oorweldig jou en jy weet nie waar jy moet heengaan en wat jy moet doen nie. Jy besef jy is daar om 'n funksie te verrig en die families by te staan, maar jy is so oorweldig deur dit wat jou sintuie so pas ervaar het, dat jy wil braak, wil weghardloop, voel of jy gaan flou word...

Dan besef jy hoe moes die arme familielid dalk gevoel het om tuis te kom en in die huis in te stap, om hulle ouers, grootouers, kinders, of kleinkinders so te moes sien. Watter absolute trauma moes hulle nie ervaar om die familie en vriende wat hulle so innig lief het almal dood te sien nie. Om tonele te sien waar dit soos 'n slagveld lyk en die vloere letterlik omskep is in 'n bloedbad. Hoe kan hulle daar uitstap en ooit weer normaal funksioneer?

Hoe traumaties is dit nie vir 'n bejaarde egpaar om aangeval te word op hulle plaas nie. Om saam vasgebind te word op hulle eie bed en dan so gemartel te word dat een van hulle moet sterf nie en die ander daar gelaat word om saam met hulle geliefde se oorskot te lê, soms vir ure of dae, voor iemand hulle kry nie. Watter trauma moet die oorlewende nie ervaar nie. Hoe kom enige persoon uit so 'n situasie, onaangeraak daardeur, om weer met die lewe aan te gaan soos voor die insident? Ek glo nie dat een van ons ooit ten volle sal begryp as ons nog nie self daardeur was nie. Hoe vra ek van die oorlewende familielid wat op 'n gruwel moord van al hulle geliefdes afgekomet het om die moordenaars te vergewe en nie gevoelens van haat te ontwikkel nie? Hoe kan ek van hulle vra om te lewe soos voor die insident en nie in vrees en angs nie? Ek kan nie. As hulle ooit weer op so 'n plek kan kom waar hulle 'n normale lewe kan uitleef, is dit waarlik besonders en prysenswaardig. Ek weet uit ondervinding as 'n buitestaander dat hierdie tipe gevalle my so beïnvloed het dat ek nie weer dieselfde was daarna nie. Hoeveel te meer nie vir die mense wie se geliefdes daardeur geraak is nie.

Een ding wat die meeste met jou gedagtes spook ná so 'n geval, is die beelde wat in jou gedagtes afspeel. Hier praat ek nie noodwendig van die tonele wat jy gesien het nie, maar as jy jou probeer indink deur watter hel jou geliefdes dalk moes gegaan het toe dit gebeur het. Jy wonder of hulle baie pyn gehad het en of hulle dalk dadelik dood was. Jy probeer jou indink watter vrees en gedagtes deur hulle gegaan het voor die dood ingetree het. Jy wonder hoeveel pyn hulle moes ervaar het en in jou gedagtes probeer jy herleef wat hulle moes deurgaen en dit maak jou mal. Soveel vrae... So onmoontlik om die antwoorde waarlik te kry. Ons kan nooit werklik weet en nooit werklik verstaan nie. Miskien eendag, as ons in die ewige lewe met ons geliefdes herenig kan word, sal ons dalk hierdie dinge met hulle kan bespreek en dan sal ons volkome verstaan. Miskien maak dit op daardie stadium as ons herenig nie meer saak nie. Dit is dalk die laaste punt wat ons sou wou bespreek. Maar vir nou is dit iets wat ons brein okkupeer en ons tot raserny dryf.

Hoe staan jy iemand by wat so pas deur hierdie hel gegaan het? Dit is eerstens belangrik om net daar te wees. Moet hulle nie alleen laat voel nie. Moet ook nie vir hulle sê dat jy weet hoe hulle voel nie, want, tensy jy deur dieselfde was, weet jy regtig nie hoe hulle voel nie. Wees die skouer om op te huil en die oor om te luister. Laat hulle toe om hulle emosies tot uiting te bring. As hulle wil huil, laat hulle. Moenie vir hulle sê dat hulle nie moet huil nie. As hulle kwaad is en hulle emosies met jou wil deel en jou wil vertel van die woede, haat en pyn in hulle, laat hulle toe. Moenie probeer om vir hulle te sê dat hulle nie so moet praat nie en dat hulle verkeerd is om so te voel nie, want dit is te gou. Hierdie tipe seer vat baie lank om te genees en soms gebeur dit nooit nie. Jy kan sê dat jy verstaan hoekom hulle so voel en jy kan jouself net “probeer” indink watter hel en seer hulle in moet verkeer. Dit is belangrik vir die persone wat hulle geliefdes so verloor het om uiting te gee aan hulle gevoelens en te praat daaroor. Moet hulle egter nie dwing om te praat as hulle nie wil nie. Wees jy maar net die vriend wat hulle bystaan en nie aan hulle torring nie. Wees net daar wanneer hulle jou nodig het.

Moord is sonde en dit is verkeerd. God het geen behae daarin dat enige persoon moet sterf in 'n moord nie en daarom is dit 'n direkte bevel in die Tien Geboie: “Jy mag nie moord pleeg nie.” Hoekom keer God dit dan nie en hoekom het Hy dit nie gestop nie? God het Sy deel gedoen. Hy is die een wat vir die moordenaars die opdrag gegee het in Sy woord en deur die aanklag van hulle gewete dat hulle dit nie moet doen nie en dat dit verkeerd is. Hulle het geweet dat wat hulle doen verkeerd is. Daarom vlug hulle nadat hulle die daad gepleeg het en probeer die bewyse vernietig, want hulle vrees die gevolge van hulle dade. God het hulle geleer en gemaan om dit nie te doen nie, maar hulle het gekies om nie na God te luister nie. Ongelukkig is dit die risiko wat God geneem het toe Hy ons as mens gemaak en ons 'n vrye wil gegee het. Ons kan kies of ons die regte dinge wil doen, soos ons weet dit van ons verwag word, en of ons in opstand wil kom teen die wil en die wet van God. As God sou besluit om ons vrye wil van ons weg te vat, sou ons lewens geen sin gehad het nie en sou ons soos robotte gewees het. Ons sou 'n funksie gehad het om te verrig en as ons soos 'n ou sellfoon geword het

wat opgradeer moes word na 'n nuwe model, sou ons ook net weggegooi en vergeet geword het. Maar ons word op hierdie aarde geplaas met 'n doel.

Die doel is eenvoudig. Elkeen van ons word 'n kort geleentheid gegun om te kies hoe ons die ewigheid gaan beleef. In 'n kort lewe, van miskien 70 jaar of ouer as ons gelukkig is, kry ons 'n geleentheid om of te kies om God aan te neem as ons verlosser en saligmaker, of om ons rug op God te draai en in opstand teen Hom te lewe. As ons in opstand teen God lewe, maak ons net soos wat Satan en sy volgelinge gemaak het en is dieselfde lot wat op hulle wag, ook ons lot. Maar, as ons ons lewens met God sou regmaak en Hom sou dien, volg en eer, dan sal die ewigheid wat op ons wag wonderlik wees. 'n Ewigheid saam met God.

Dit is nie die wil van God dat enige persoon hulle geliefdes moet verloor deur moord nie en dat enige persoon se geleentheid op aarde om te lewe tot Sy eer, verkort moet word nie. Dit breek God se hart as iemand deur hulle opstandige aksies teen Sy wil optree en nie sou agslaan op Sy wil en Sy wette nie. Dit breek God se hart as Sy kinders moet ly onder die wat hulle harte verhard teen Sy liefde en Sy lering. God belowe egter Sy kinders dat Hy daar sal wees vir hulle, net soos hy daar was vir Stefanus met sy dood. Onthou dat Jesus self vermoor is deur die volk en aan die kruis was Hy self van God verlaat, net sodat ons nooit weer van God verlate sal wees nie. God self het Sy Seun deur marteling en moord sien sterf, net sodat Hy ons kan red. Hy, as God en Vader, weet watter lyding Sy kinders deurgaen. Hy belowe ook om by sy kinders te wees en bly.

Die volgende punt wat is vergifnis. U weet, my liefster leser, die Bybel stel dit so duidelik aan ons dat ons nie mag haat nie. Daar is egter twee van die dinge in die Bybel wat ons so graag wil mislees en wil vergeet, maar dit maak dit nie minder van 'n opdrag, net omdat ons dit nie wil doen nie. Die eerste ding wat ons in die Bybel lees is dat ons nie mag oordeel nie, want die oordeel behoort aan God alleen. Die tweede ding is dat ons mekaar moet vergewe en lief hê. Maar soos u self weet is hierdie twee punte so moeilik en amper onmoontlik. Voor ons onself kan kry het ons weer iemand veroordeel

en 'n rede gekry om ons harte te verhard teen hulle. Ons sien hulle nie as waardig van ons liefde en vergifnis nie en verwag dat God moet verstaan. Dit maak dit egter nie minder van 'n sonde nie.

Wat het Jesus gedoen toe Hy sy marteldood ingegaan en stadig maar seker gedood was deur die mense wat Hom gekruisig het? Het hy hulle gehaat, want Hy het beslis genoeg rede gehad? Hoe moes Sy moeder en dissipels gevoel het daarvoor? Sou ons ook soos Petrus ons swaard wou uitpluk en probeer om die aanvallers van Jesus te dood, om sodoende ons geliefde Jesus se lewe te red?

Hoekom haat ons en hoekom sukkel ons om te vergewe? Ek dink dit is redelik vanselfsprekend hoekom ons die persone wat moord gepleeg het sou wil haat, want hulle het soveel pyn en seer veroorsaak. Hulle het ons beroof van iemand wat ons lief gehad het en van 'n geleentheid om 'n lewe saam met ons geliefde te kon geniet. Hulle het die laaste oomblikke van ons geliefde op aarde, oomblikke van pyn en lyding gemaak. Daarom haat ons hulle. Ons haat hulle vir die situasie waarin hulle ons geplaas het en wens dat dieselfde met hulle moet gebeur, sodat hulle deur dieselfde hel kan gaan as wat ons en ons geliefdes moes gaan. Ons kan nie vergewe nie, want voor ons daar kom om te kan vergewe, wil ons eers sien dat hulle moet ly en boet vir wat hulle gedoen het. Ons wil sien dat die pyn wat die moordenaars moet ervaar soveel erger moet wees as dit wat ons en ons vermoorde geliefdes moes ervaar. Hulle kan nie vergewe word voor hulle nie geboet het vir hulle dade nie.

Moet my nie verkeerd verstaan nie, want dit is normaal om so te voel na ons geliefdes aan die dood moes afstaan deur moord. Dit is 'n normale reaksie op 'n abnormale situasie waarin ons geplaas is. Om van iemand te verwag om te vergewe direk na hulle deur so 'n trauma was, is nie realisties nie. Om heling te vind na so 'n traumatiese onreg vat tyd. Om te sien dat iemand baie vinnig kan vergewe na hulle deur so 'n trauma gegaan het is baie skaars, maar getuig ook van iemand wat naby die Here lewe. Soms voel ander mense dat die een wat dit regkry om te vergewe verkeerd is. Dat so 'n persoon nie regtig

lief kon gewees het vir die vermoorde nie, want anders sou hulle nooit kon vergewe het nie. Maar dit is nie noodwendig waar nie. Soms voel ons dat ons nie mag vergewe nie, want ons het nodig om hierdie haat in ons te dra. As ons dit nie doen nie, beteken dit dat ons 'n onreg doen aan ons afgestorwe geliefde. Ons voel dat ons dit aan hulle verskuldig is om hierdie wrok te dra, totdat ons geregtigheid gesien geskiet. Ons dink en glo dat ons geliefde ons sal verkwalik as ons sou waag om te vergewe en dat hulle dit kon ervaar as 'n daad van liefdeloosheid teenoor hulle dood. Ons sou te skuldig voel, want ons skuld dit tog aan ons vermoorde geliefde om te haat en te wil sien dat hulle moordenaars ook moet ly, en/of moet sterf vir hulle oortredinge. Ons wil ons geliefde se dood vergeld namens hulle. Maar moet dit so wees? Is dit waar dat ons geliefdes dit van ons verwag? Is ons reg?

Watter uitwerking het die haat en wrok wat ons binne ons rondra? Wat is die doel van die emosie? Watter uitwerking het die emosie? Ek dink dit is eerstens belangrik dat ons na die uitwerking van die emosie moet kyk. Kom ons vra onself die volgende vraag af: "Tot watter mate bring die emosie wat ek binne my kweek enigsins lyding, swaarkry en straf, of self slapeloosheid aan die persoon teen wie dit gerig is?" Ek spandeer al my tyd, energie en slapelose nagte om hierdie wrok te dra teen iemand wat nie daarvan weet en geensins daardeur geraak is nie. Wat is die resultaat van my wrok en haat wat ek in my rond dra?

Ek self verander in 'n bitter, onvergenoegde en koue persoon. Ek kry nie slaap nie en eet nie. My gesondheid ly daaronder, en ek ly aan hoë bloeddruk, of selfs hartprobleme en insomnie. Ek word omskep in 'n negatiewe en onaangename persoon, wie eerder deur mense vermy word, want my negatiewe gesindheid stoot mense weg. My eie werk, verhoudings en gesinslewe ly daar onder. Terwyl ek dit my lewensvisie maak om vergelding na te jaag verbrokkel my eie lewe en word ek nie veel anders as die persone wat in die eerste plek soveel hartseer aan my gebring het nie. Die feit bly egter dat die een teen wie my haat gerig is se lewe heel moontlik op geen manier geraak word deur my wrok en haat nie. Ek is self die een wat swaarkry onder my eie emosies.

Ek weet dat die gevoelens van wrok en haat sekerlik die mees natuurlike ervaring en emosie is om te voel as jy iemand sou verloor deur 'n moord. As jy nie dit ervaar nie, is jy dalk die een wat anders is. Ek sê glad nie dat jy nie die gevoelens kan of mag ervaar nie. Vir my is dit net belangrik dat ons nie moet stagneer in hierdie donker, diep gat nie. Ons moet iewers langs die pad weer opstaan, en kies om nie toe te laat dat die moordenaars ons ook vermoor op 'n geestelike vlak nie. Dat ons sal uitstyg en weer ons lewens sal terugeis, ons lewens sal leef sonder om dit prys te gee vir aanvallers wat dit nie eers gevra het nie, maar aan wie ons dit gee. Onthou, niemand kan jou vreugde, liefde en vryheid van jou ontnem nie, maar ons kan besluit om dit prys te gee.

In Lukas 15 lees ons die verhaal van die verlore seun. Ons kyk na ons eie lewe, soos die ouer broer na sy lewe kyk. Hy sien homself nie heeltemal as so sleg as die kleinboet nie. Kleinboet verdien om soos 'n hond weggejaag te word. Kleinboet verdien geen genade van God die Vader nie. Hy het al so drooggemaak en sy Vader so seergemaak. Hoe moes dit nie vir die Vader gevoel het as die jonger broer vir hom moes sê dat hy nie kan wag dat die pa doodgaan nie. Hy soek nou sy erfporse en pa vat te lank om dood te gaan. Hoe seer moes die dolk in die pa se hart nie gewees het nie.

Soms is ons soos die ouer broer. Ons kyk na die feestelikeheid en die genade wat die jonger broer ontvang en word koud gelaat daardeur. Hoe kan die pa so maak. Die jong man verdien dit nie. Na al die hartseer en pyn wat hy aan hulle pa gebring het, verdien die jongman nie eers om as "dag-loner" op die plaas te werk nie. Sy pa moes hom eerder weggejaag het as om hom so feestelik te ontvang.

Eintlik is die ouer broer nie veel anders as die jong een nie. Hy is selfsugtig. Hy is die een wat die hardste gewerk het, en hy is die een wat alles moet kry. Hy glo dat hy dit verdien het en verdienste is belangrik. Vir hom gaan dit oor die feit dat hy voel sy Pa het hom nie lief genoeg nie en hy het hard gewerk om al sy liefde alleen te verdien. Hoe kan sy pa so sag wees op kleinboet?

“Pa, jy slag vir hom ‘n vetgemaakte kalf, na dit alles, en ek kry nie eers ‘n ou bokkie om dankie te sê nie... “ sê ouboet.

Só voel ons soms ook. Wat sou ons as gemeente gedoen het as ‘n jongman van ons kerk sy ouers amper vernietig het deur sy helfte van sy erfporsie uit hulle uit te kry, weg te dobbel en drink, en basies sy gesin afskryf, en lewe asof hy hulle nie ken nie. Dan, as hy alles verloor het, kom hy terug en probeer weer by sy ouers intrek. Sou julle hom wantrou, want ‘n jakkals verander mos nie van streke nie? Sou julle hom met ope arms ontvang het terug in die gemeente, sonder voorwaardes?

Soms voel ons asof ons die mense is wat moet besluit wie verdien God se liefde en genade. Soms gun ons nie aan iemand anders God se genade nie en wil dit eerder vir onself hou. Is dit vir jou aanvaarbaar dat daardie persoon wat jou leed aangedoen het ook eendag moontlik in die hemel kan kom? Het daardie persoon dalk die dood van iemand spesiaal veroorsaak? As daardie persoon besef hoe groot sy sonde is en met opregte berou voor God kom staan en sy saak kom reg maak. Is jy gelukkig daarmee en sal jy die persoon help om ook te kan groei in sy of haar verhouding met die Here? Of gun jy hulle dit nie... Selfsugtig wil jy eerder sien dat jy, wat alles probeer reg doen en jou lewe lank al kerk toe gaan, (dalk selfs op die kerkraad dien), eerder iets van God moet ontvang as daardie SLEGTE mense. Hoe kon God, hulle verdien dit mos nie...

Verdienste? Nie een van ons verdien ons redding nie. Dit was immers ‘n geskenk van God aan ons. Ons kon dit nog nooit verdien het nie.

Onthou, die liefde is nie selfsugtig nie, deel dit uit. Gun ook daardie onverdiende liefde wat jy ontvang het aan ander wat dit net so nodig het as jy.

Jou vader staan vandag met ope arms en wag vir jou om ook te besluit of jy as Sy kind na Hom toe wil kom. Wat gaan jy vandag met God se liefde doen?

In **Matheus 18** lees ons van Petrus, wat aan Jesus 'n vraag vra en dink dat hy met baie wysheid en insig praat as hy dit doen. " Toe kom Petrus na Hom en sê: 'Here, hoe dikwels sal my broeder teen my sondig en ek hom vergewe? Tot sewe maal toe? "' En ons ken almal Jesus se antwoord; "Ek sê vir jou, nie tot sewe maal toe nie, maar tot sewentig maal sewe."

Om dit duideliker aan Petrus te verkondig vertel Jesus vir hom die verhaal van 'n Koning wat op 'n dag besluit om met sy diensknegte af te reken. Hy laat haal een van sy diensknegte wat hom 'n geweldige groot hoeveelheid geld skuld. Toe die kneg erken dat hy dit nie in sy leeftyd kan terugbetaal nie, sê die koning dat hy, asook sy eiendom, vrou en kinders verkoop moet word en die Koning betaal moet word. Maar die kneg pleit by die koning en smee hom om genade. Die Koning het hom jammer gekry en hom vrygespreek en al sy skuld afgeskryf.

Maar ons sien toe dat die kneg na buite gaan en 'n ander kneg raakloop wat hom net 'n paar rand skuld. Hy gryp toe die man en eis dat hy onmiddelik die paar rand wat hy hom skuld moet terugbetaal. Die ander kneg het toe ook gesmeek; 'asseblief, gee my kans, ek sal met jou regmaak,' maar die kneg wou niks hoor nie. Hy laat toe die ander kneg in die tronk gooi, totdat sy skuld betaal kan word. Ons lees egter dat vriende van die koning wat al hierdie dinge gesien gebeur het toe na die koning gegaan en hom vertel het van die kneg wat soveel genade en vergifnis van die koning ontvang het, maar wat geweier het om iemand wat hom iets skuld te vergewe.

Die koning was baie ongelukkig met die aanhoor van die nuus en het dadelik mense gestuur om die kneg wat deur hom vrygespreek is te gaan haal. Toe die kneg voor hom verskyn, konfronteer hy hom en vra: "Jou slegte dienskneg, al daardie skuld het ek jou kwytgeskeld omdat jy my gesmeek het. Moes jy nie jou mededienskneg ook barmhartig wees soos ek jou barmhartig gewees het nie?"

Die koning stuur toe die dienskneg na die martelaars, sodat hy gemartel en gepynig kan word, totdat hy elke sent van sy skuld terugbetaal het. Matheus

18:35 sê dat ons Hemelse Vader ook dit aan ons sal doen as ons nie ons broers van harte vir hulle oortredings teen ons vergewe nie. Ek dink ons almal weet van die lyding en ongerief wat ons ervaar as ons met 'n wrok en haat in ons rondloop. Ons almal ken die simptome van hierdie voltering. Die slapeloosheid, die emosies wat soos kanker aan ons vreet, die verbitterdheid wat ons baie alleen laat voel, omdat mense nie meer met ons wil assosieër nie. Wil jy weer vry wees en weer 'n lekker aand se rus ervaar? Dalk is die tyd dan ook nou vir vergifnis.

Glo jy werklik dat jou afgestorwe geliefde van jou verwag om 'n bitter en smaadvolle mens te word? Glo jy werklik dat hulle wil sien dat jou lewe vernietig word deur die wrok wat jy binne jou ronddra? Nee, waar hulle hul bevind is die kans baie goed dat dit nie so is nie. As ons geliefdes dan wel by God is, sal hulle nie wil hê dat jy jou kans verspeel om ook daar te kan uitkom nie. As ons dan waarlik iets wil doen om ons geliefdes se lewens ewigheidswaarde te laat kry, kom ons lewe dan so dat ons vir ander wys wie ons God is, ten spyte van omstandighede. Sodoende wys ons ander na die ewige lewe en die ware God van liefde.

Romeine 12:18 - 21 “As dit moontlik is, sover as dit van julle afhang, leef in vrede met alle mense. Moenie julle wreek nie, geliefdes, maar gee plek vir die toorn; want daar is geskrywe: Aan My kom die wraak toe, Ek sal vergeld, spreek die Here. As jou vyand dan honger het, gee hom iets om te eet; as hy dors het, gee hom iets om te drink, want sodoende sal jy op sy hoof vurige kole ophoop. Laat jou nie deur die kwaad oorwin nie, maar oorwin die kwaad deur die goeie.”

Kom laat ons God dan op Sy woord aanvat. Laat ons geen wrok in ons ronddra nie, maar laat ons vergewe. Onthou, God gee ons hier 'n opdrag om nie ons geliefdes te wreek nie, maar plek gee vir sy toorn. God self sal wraak neem vir die oortredings teen Sy kinders. Van ons word verwag om goed te doen aan ons oortreders.

Romeine 12:17 “Vergeld niemand kwaad vir kwaad nie; bedink wat goed is voor alle mense”.

Ons kan nie die vergifnis van naasbestaandes aanjaag nie, want hulle het tyd nodig om deur die rou proses te werk en dit mag baie lank vat. Ons moet dit egter ook nie as ‘n verskoning gebruik om nooit tot by vergifnis te kom nie, want ons eie lewe kom dalk spoedig tot ‘n einde. Dan het ons nooit vergewe en weer in liefde geleef teenoor ons naaste en ons God nie.

Wanneer 'n baba of kleuter sterf.

Wiegiedood, of selfs die dood van 'n baba of kleuter deur siekte, of traumatiese gebeure, is die moeilikste vorm van dood waardeur enige ouer of groot-ouer ooit kan gaan. Die dood van 'n baba of kleuter versteur die normale gang van die lewe wat ons as 'n norm sien. 'n Kind moet groot word, skoolgaan, leer, gaan studeer, trou, kinders kry, suksesvol in sy lewe wees, en oud word, en dan eers mag die kind sterf. Kinders moet tog hulle ouers eendag begrawe, en nie ouers hulle kinders nie. Ouers is nie gemaak om hulle kinders te begrawe nie, en die pyn wat die afsterwe van 'n kind bring is 'n pyn wat nooit weggaan uit die hart van 'n ouer nie. Dus is dit vir ons as mens onaanvaarbaar dat 'n kind kan sterf, en is dit die oorsaak van soveel hartseer en onsekerheid. Dit versteur ons begrip van wat normaal is, en ons begrip en siening oor die dood. Die dood van 'n kind laat 'n realiteit deurbreek dat die lewe nie noodwendig verloop volgens dit wat ons as 'n norm beskou nie.

Ouers word gekonfronteer met die feit dat hulle hul kind moet groet en finaal afskeid neem van 'n kind wie hulle nog nie werklik die geleentheid gegun was om te ken nie. Ouers moet afskeid neem van 'n lewe wie hulle begin koester het vanaf die dag wat hulle bewus geword het van die swangerskap. Vir nege maande voor die geboorte het hulle al begin droom en uitsien na 'n lewe saam met hierdie kosbare kind wat aan hulle toevertrou is. Nou word hulle gekonfronteer met iets waarvoor hulle hulself nooit kon voorberei nie. Hulle moet afskeid neem, en die kind laat gaan uit hulle sorg en woning. Ek glo nie dit is moontlik om die tipe pyn en smart ooit ten volle te verstaan indien jy nog nie self daardeur is nie.

Wiegiedood is sekerlik een van die moeilikste tipes dood om te probeer verwerk, aangesien dit nie verwag of voorkom kan word nie. Wiegiedood is wanneer 'n baba aan die slaap raak, en in sy/haar slaap sou sterf, sonder dat daar enige logiese rede vir die dood gevind kan word. Selfs na 'n nadoodse ondersoek kan geen rede gevind word vir die dood nie. Sonder om in detail te gaan oor moontlike oorsake van wiegiedood, wil ek eerder tyd spandeer

om jou toe te rus met inligting oor hoe om ouers by te staan wanneer hulle 'n kind verloor het. Dit word algemeen aanvaar dat wiegiedood moontlik beteken dat die kind in so 'n diep slaap verval dat hulle net ophou asemhaal, en die hartjie net sou stop. Daar is niks wat daarop dui dat die kind enigsins bewus is van die feit dat hulle sterf of enigsins ly nie. Die dood is, sover ons dit verstaan, onmiddellik.

Hierdie feite maak dit moeilik vir die ouers om vrede te maak met die wete dat 'n kind sonder enige rede net kan sterf. Hulle wil glo dat daar 'n rede moes wees, en iets of iemand moet blameer kan word vir die kind se dood. Dit is veral baie moeilik as die kind sou sterf onder iemand anders se toesig. Dit is amper onmoontlik om die ouers te oortuig van die oppasser(s) se onskuld. Geen ouer wil aanvaar dat hulle kind net so kon sterf nie, en hulle sal soek na iemand om die skuld op te kan pak. Selfs as die kind onder beide ouers se toesig moes sterf is dit normaal dat die ouers mekaar blameer. Iemand moes iets verkeerd gedoen het. Dit is baie moeilik om op hierdie stadium die ouers te probeer oortuig van die ander se onskuld. Ons moet onthou dat hulle nie logies redeneer nie, maar dat hulle emosioneel reageer op hulle verlies. Ons kan nie emosies logies weg redeneer nie. Gee hulle tyd, en moenie in 'n stryery betrokke raak nie. Dit gaan nie die situasie red nie.

Of die kind gesterf het van wiegiedood, of 'n ongeluk by die huis, of waar ookal, maak nie werklik 'n groot verskil nie. Die ouers se reaksie is baie dieselfde. Die moeilikste deel is om die ouers sover te kry om die liggaam aan die nooddienste te oorhandig vir moontlike mediese hulp om die lewetjie te probeer red. Indien dit nie suksesvol is nie is dit amper onmoontlik om die ouers sover te kry om die liggaam te laat gaan as die lykswa sou kom. Hier is dit weereens baie belangrik om te weet dat selfs wiegiedood nie gesien word as 'n natuurlike dood nie, aangesien daar geen logiese verduideliking vir die dood is nie. Aldus moet daar 'n nadoodse ondersoek gedoen word om die oorsaak van die dood te probeer vasstel. Alhoewel dit onsmaklik mag voorkom, is die ondersoek baie keer nodig om die onskuld van die oppassers of ouers te bewys, sou iemand 'n vinger wys en probeer om die skuld op een van die partye te plaas.

Hierdie ondersoek is nie opsioneel nie. Die wet vereis dat daar 'n nadoodse ondersoek moet geskied. Geen ouer wil sien dat hulle baba daardeur moet gaan nie, maar daar is gewoonlik nie 'n opsie nie. Dit gebeur in baie min gevalle dat die ondersoekbeampte van die polisie wat uitkom na die toneel dalk mag toestemming gee dat die kind begrawe mag word sonder 'n nadoodse ondersoek, indien hy oortuig is dat die kind wel aan natuurlike oorsake oorlede is. Dit moet egter nie as die norm gesien word nie.

Die belangrikste is om die ouers vroegtydig voor te berei dat die baba se liggaam wel kom haal word. Gee hulle tyd om hulleself voor te berei op wat gaan gebeur. Wees by die ouers, en wees net 'n vriend vir hulle. Moenie hulle probeer weghou van die kind as hulle wel toestemming het om by die kind te wees nie. Gun hulle 'n geleentheid om te groet. As hulle dit mag doen, gun hulle 'n geleentheid om vir oulaas die baba vas te hou, en selfs te sus. Wees net die vriend wat daar is vir hulle, en om hulle by te staan waar moontlik. Wanneer jy bewus word dat die lykswa wel arriveer het, vertel dit aan die ouers op 'n mooi manier. As dit vir die ouers dalk makliker sal wees, bied aan dat jy die baba by hulle sal neem, indien dit vir hulle te moeilik sou wees om die baba te oorhandig. Indien hulle egter nie wil nie, staan met liefde terug, en sê dat dit reg is met jou. Wees voorbereid daarop dat dit uiters moeilik gaan wees vir die ouers om die baba wel te oorhandig, en te sien dat hulle baba weggeneem word van hulle af. Dit is 'n baie traumatiese oomblik as die lykswa die erf verlaat. Dit is gewoonlik nodig om die ma vas te hou, en haar te keer om nie agterna te hardloop nie. Wees net die arms wat haar vashou en haar omhels met liefde. Moenie haar oordeel vir haar emosies nie, en wees lief vir haar. Die pa het dieselfde hulp en bystand nodig.

Moenie sê dat jy verstaan waardeur hulle gaan as jy nog nie self 'n kind aan die dood moes afstaan nie, want jy kan jouself net probeer indink hoeveel pyn dit moet veroorsaak. Hulle sal ook reguit vir jou sê dat jy nooit kan weet hoe hulle voel nie. Moet ook nie hulle probeer troos met die feit dat hulle darem nog ander kinders ook het nie. Net oor hulle dalk ander kinders het, beteken nie dat hulle minder lief was vir die een wat hulle verloor het nie. Dit help ook nie om te sê dat hulle darem nog ander kinders kan kry nie. Die een wat hulle

verloor het kan nie vervang word deur 'n ander een nie. Hierdie is een van die gevalle waar jy met vrymoedigheid kan antwoord dat jy nie weet hoekom dit gebeur het nie, en dat jy nie weet wat om self te doen nie, maar dat jy hulle sal probeer bystaan en help waar jy kan. Moenie probeer om die probleem weg te verduidelik nie. Moenie poog om God se wil te probeer verklaar as jy werklik nie weet hoekom God dit toegelaat het nie. Daar is niks mee fout om te erken dat ons nie weet nie, maar dat ons wel weet dat God ons sal help, en deurdra in hierdie moeilike tyd. Dit is normaal dat die ouers ook baie verwyte en skuldgevoelens sal hê. Moontlik sou hulle hulself verwyte dat hulle nie gesien het iets was verkeerd nie, of as die kind moontlik 'n loop-neusie gehad het, sal hulle hulself verwyte oor hulle nie dokter toe gegaan het nie. As die kind dood is deur 'n ongeluk by die huis, soos byvoorbeeld deur in die swembad te val, of by trappe af te val, sal die selfverwyte en skuldgevoelens soveel erger wees. Daar mag ook verwyte oor en weer geslinger word tussen ouers, en gesinslede.

Wees voorbereid daarop dat die ouers mag kwaad wees vir God omdat Hy toegelaat het dat hulle kind sterf. Moet nie probeer om met hulle daaroor te redeneer nie, want jou woorde kan nie hulle emosies laat verdwyn nie. Sê eerder dat jy verstaan hoekom hulle so voel, en laat dit vir eers daar. Op 'n latere geleentheid kan julle logies daaroor praat en redeneer. Gun hulle egter eers tyd om deur die grootste deel van hulle emosies te werk.

Moet ook nie vergeet om aandag aan die ander kinders in die huis te gee nie. Hulle gaan hulp en bystand net so nodig hê as wat die ouers dit nodig het. Dit is juis die tyd waar hulle hul ouers baie nodig gaan kry, maar waar hulle ouers nie noodwendig instaat gaan wees om die nodige aandag en leiding aan hulle te bied nie. Wees 'n vriend vir die gesin en help waar julle kan met die kinders, sonder om te probeer om die ouers se rol oor te neem. Staan terug waar die ouers self iets vir hulle kinders doen, en ondersteun die ouers daarin. In opsomming, wees 'n goeie vriend, 'n oor, 'n skouer en stuurjong.

“Wat word van my baba of kleuter as hy of sy gesterf het?” Hierdie is ‘n vraag waarmee so baie teoloë al gestruwel het. Die antwoord is nie so duidelik tevinde as wat ons graag sou wou gehad het nie. Die woord van die Here gee geen direkte antwoord in die verband nie. Daar is wel so paar skrifgedeeltes wat verwysings maak, maar dit is ook oop vir interpretasie.

Die eerste gedeelte vind ons in 2 Samuel 12. Hier lees ons die gedeelte waar koning David se baba sterf, en die dienaars hom uitvra oor hoekom hy nie treur soos die gebruik was nie. Hy antwoord hulle in vers 23: “Maar nou is hy dood--waarom sou ek dan vas? Sal ek hom nog kan terugbring? Ek gaan na hom, maar hy sal na my nie terugkeer nie.” Wat is dit wat Dawid hier probeer sê? Daar word deur sommiges geglo dat Dawid hier probeer sê dat sy seun in die hemel is, en dat hy nie kan terugkeer na hom toe nie, maar dat hulle eendag weer sal herenig in die hemel. Die meeste kenners op die gedeelte glo egter dat Dawid hier eenvoudig praat van die doderyk. Almal wat sterwe kom nie terug nie, maar ons almal sal eendag ook daar moet ingaan.

Ons kan ook nie net aanneem dat kinders in onskuld gebore word nie, en dat hulle sonder sonde op die aarde kom nie. As ons na die woord van God kyk, vind ons gedeeltes soos in Psalm 51:5 “Kyk, in ongeregtigheid is ek gebore, en in sonde het my moeder my ontvang”; of Johannes 3:5-6: “Jesus antwoord: Voorwaar, voorwaar Ek sê vir jou, as iemand nie gebore word uit water en Gees nie, kan hy in die koninkryk van God nie ingaan nie. Wat uit die vlees gebore is, is vlees; en wat uit die Gees gebore is, is gees.”

Ons leer uit die Woord dat ons kinders in sonde ontvang en gebore is. Ons leer dat ons op ‘n plek in ons lewe moet kom waar ons ‘n wilsbesluit moet maak om die Here aan te neem as ons persoonlike verlosser en saligmaker. As ons dit nie doen nie, sal ons gedoem wees tot die hel. Dit klink hard en wreed. Maar moenie moed verloor nie. Kom ons blaai nog verder deur die woord van God.

Ons kom eerstens tot stilstand by Matteus 19:14: “Maar Jesus sê: Laat die kindertjies staan en verhinder hulle nie om na My te kom nie; want aan sulkes

behoort die koninkryk van die hemele.” Alhoewel hierdie gedeelte moontlik verstaan kan word as ‘n verwysing na die kinderlike geloof wat ons nodig het om tot God te kom, kan dit ook gesien word as Jesus se onvoorwaardelike liefde, en aanvaarding van kinders. Jesus se onderrig aangaande kinders dui op Sy hoë agting vir hulle liefde en Jesus se respek vir hulle kinderlike liefde en toenadering.

Verder lees ons in Matteus 18:1-6 die volgende: “In daardie uur het die dissipels na Jesus gekom en gesê: Wie is tog die grootste in die koninkryk van die hemele? Toe roep Jesus 'n kindjie na Hom en laat hom in hulle midde staan en Hy sê: Voorwaar Ek sê vir julle, as julle nie verander en soos kindertjies word nie, sal julle nooit in die koninkryk van die hemele ingaan nie! Elkeen dan wat homself verneder soos hierdie kindjie, hy is die grootste in die koninkryk van die hemele. En elkeen wat een van sulke kindertjies in my Naam ontvang, ontvang My; maar elkeen wat een van hierdie kleintjies wat in My glo, laat struikel, dit is vir hom beter dat 'n meulsteen aan sy nek gehang word en hy wegsink in die diepte van die see.”

Die volgende gedeelte wat ek wil ondersoek, verwys meer terug na dit wat die Israëliete skynbaar in daardie dae geglo het oor kinders en hulle toerekenbaarheid teenoor God en teenoor Sy geboorte. Dit mag dalk ook gesien word as een van die redes waarom Jesus, en die apostels, dit nie nodig gesien het om juis met die mense hieroor te praat nie. Dit word deur meeste van die studente van die antieke Joodse geloof aanvaar dat die Jode geglo het dat ‘n kind ‘n ouderdom van toerekenbaarheid moes bereik, voordat ‘n kind gesien sou word as volwasse genoeg om verantwoordelik oor sy geloof te kan neem. Hierdie siening maak aanspraak op God se redding vir die kind, gegrond op Sy genade en liefde vir die wat nog nie self instaat is om self so ‘n besluit te maak nie.

Die ouderdom van toerekenbaarheid wissel ook, gegrond op die individu. Dit is in daardie jare aanvaar dat kinders van gemiddeld 12 of 13 jaar oud volwasse genoeg was om so ‘n keuse te kon maak. Maar iemand wie verstandelik gestrem is sou nooit ‘n ouderdom van toerekenbaarheid kon

bereik nie, en sou nooit as geestelik mondig beskou kon word nie. Hierdie is ook nie 'n onderwerp wat ons direk uit die Bybel kan uithaal nie, en hang meer af van wat ons verstaan van die geloof van die Jode van daardie tyd.

1 Korintiërs 7: vers 12 tot 14 sê: “Maar vir die ander sê ek--nie die Here nie--as enige broeder 'n ongelowige vrou het en sy dit goedvind om met hom saam te lewe, moet hy haar nie verstoot nie; en as 'n vrou 'n ongelowige man het, en hy dit goedvind om met haar saam te lewe, moet sy hom nie verstoot nie. Want die ongelowige man is geheilig deur die vrou, en die ongelowige vrou is geheilig deur die man; want anders sou julle kinders onrein wees, maar nou is hulle heilig.”

Alhoewel die vraag oor die “redding” van babas en kleuters 'n baie emosionele debat is wat al oor baie jare ondersoek word deur 'n menigte van mense, is een ding seker. Daar is genoegsame gedeeltes uit die Woord van God om 'n onteensrydige hoop te hê dat kinders wel hemel toe kan gaan. Dit is egter my persoonlike oortuiging dat kinders wel hemel toe gaan. Ek baseer nie noodwendig my siening op afleidings en interpretasies van skrifgedeeltes nie, maar op dit wat ek ken van my Redder en my God. Ek glo dat my God 'n regverdige regter is, en 'n God van liefde is. Ek weet dat my God kinders baie lief het. In nederigheid glo ek dat my siening baseer is op my beperkte kennis van God.

Hoe verduidelik ek die dood aan 'n kind?

Hierdie is baie keer een van die moeilikste dinge waarmee volwassenes gekonfronteer word. “Hoe verduidelik ek aan my kleuter of jong kind die konsep van die dood?” Dit is ook belangrik om te weet dat 'n kind se begrip grootliks afhang van die kind se ouderdom. Die stadiums van 'n kind se emosionele en kognitiewe ontwikkeling speel 'n groot rol in hul begrip en hantering van die doodsterm. Die vermoë van 'n kind om die dood te verstaan hou direk verband met hulle vermoë om 'n abstrakte konsep te verstaan. Voorskoolse kinders van vyf en jonger glo dat alles, selfs 'n teddiebeer, kar, stoel of tafel lewe het. Hulle sien die dood soos 'n skeiding wat gelykstaande is aan slaap. Hulle het nog nie 'n ewigheidsbegrip nie. Tussen die ouderdom van so vyf en tien ontwikkel kinders 'n mortaliteitsbegrip, en mag 'n vrees dat hulle ouers dalk mag doodgaan en hulle alleen laat, bestaan. Dit is eers so van die ouderdom van nege of tien dat kinders begin besef dat die dood nie net iets is wat met volwassenes kan gebeur nie. Dit is slegs wanneer kinders in hulle tienerjare is dat hulle begin besef dat die dood 'n universiële gebeurtenis is, en dat dit 'n onvoorkombare lot vir almal is.

Vir meeste van ons volwassenes is die verduideliking van die dood aan 'n kind 'n amper onmoontlike taak. Aangesien ons nie altyd self weet wat die dood is nie. Ons weet nie werklik hoe om iets wat bo die menslike verstand is aan 'n kleinding te probeer verduidelik nie. Ek moet erken dat dit nie een van die maklikste beginsels is om te verstaan, of om te verduidelik nie. Ek het hieroor uit die voorbeelde van ander leraars geleer. Ek was by twee kerkdienste waar 'n jong kind begrawe is en ook by 'n skoolgeleentheid waar die dood van 'n mede skolier aan die maats verduidelik was. By hierdie drie geleenthede het die leraars dieselfde voorbeeld gebruik. Die voorbeeld is sekerlik die mees eenvoudige wyse waarop enige persoon die dood kan verstaan. Die antwoord is gebaseer op 2 Korintiërs 5:1-9: Vers 11 is redelik bekend aan ons en ly soos volg: “Want ons weet dat as ons aardse tentwoning afgebreek word, ons 'n gebou het van God, 'n huis nie met hande gemaak nie, ewig, in die hemele.”

In beide hierdie gedeelte, en in 2 Petrus 1:13-14 word daar verwys na die liggaam as 'n tentwoning. Hierdie voorbeeld word ook meestal verstaan deur kinders. Meeste kinders weet wat 'n tent is en het reeds in die agterplaas in 'n tuisgemaakte tent gespeel, of selfs gaan visvang of kamp in 'n tent. Kinders weet hoe feilbaar 'n tent kan wees en dat dit nie die gemaklikste en veiligste plek is om in te skuil nie. Kinders weet maar te goed hoe maklik die tent kan skeur of breek. Hulle weet van die pale wat buig en die dak wat lek. Dit maak die gebruik van die 'tentwoning' baie ideaal vir kinders.

Om hierdie voorbeeld te gebruik kan mens selfs 'n paar modeltente van stokkies en materiaal bou, om sodoende vir kinders te wys hoe hierdie voorbeeld in die praktyk werk. Om dit te verduidelik, moet ons vir kinders vertel dat ons almal in ons liggame woon. Ons almal het 'n siel en ons siel is wie ons regtig is. Wanneer ons egter op aarde is, het ons 'n blyplek nodig vir ons siel en daarom maak die Here vir ons elkeen 'n liggaam. Ons bly in ons liggame en moet hulle mooi oppas, want ons liggaam is 'n geskenk van God. Maar die Bybel vertel ons dat die liggaam nie vir altyd kan hou nie, want die liggaam is 'n tentwoning. Dus is die liggaam net soos 'n tent. Ons weet dat baie dinge met 'n tent kan gebeur. Soms skeur die seil en soms breek een van die pale. Hier kan 'n modeltent baie handig te pas kom om te wys hoe iets kan breek, of skeur, maar wel weer reggemaak kan word.

Maar die realiteit is dat geen tent vir altyd sal, of kan hou nie. Soms gebeur daar iets met 'n tent wat dit so erg verwoes dat dit nie weer kan reggemaak word nie. Net so is dit met die liggaam. Soms word ons siek, of breek dalk selfs iets, maar dit beteken nie dat ons sal doodgaan nie, want dit kan weer reggemaak word. Dit is belangrik om nie by 'n kind 'n vrees vir siektes of gebreke in te boesem nie, maar om aan hulle te verduidelik dat gewone kindersiektes en 'n gebreke arm of iets soortgelyk, nie die dood sal veroorsaak nie, want dit vernietig nie die tentwoning onherstelbaar nie. Dit is egter ook waar dat die liggaam, net soos 'n tent, soms onherstelbaar gebreek word. Dan het ons siel nie meer 'n woning hier op aarde nie en dan belowe die Woord van God ons dat daar vir ons 'n Huis in die hemel wag. Dan is ons tye van in tente bly verby en kan ons vir altyd in 'n huis gaan bly wat God vir

ons voorberei het. Hierdie huis is sterk en kan nie beskadig word, of afgebreek word nie. Daar sal ons kan bly vir 'n ewigheid, sonder om ons te bekommer oor dinge wat ons kan seermaak, want ons huis is sterk, en daar is geen siekte of seerkry meer nie. Hierdie voorbeeld sal dit ook makliker maak om die begrafnis aan 'n kind te verduidelik. Ons gaan bêre die ou en stukkende tentwoning op 'n spesiale plek, sodat ons altyd 'n spesiale plekkie sal hê om heen te gaan as ons na ons geliefde verlang. Ons weet ons geliefde bly nie meer in daardie tentwoning nie, maar ons gaan kuier daar as ons verlang en wil onthou hoe besonders ons tye saam was terwyl ons geliefde nog op aarde was.

Bogenoemde is die waarheid en dit skep geen valse indrukke van God en van die dood by kinders nie. Ek onthou te goed dat ek as agtjarige seuntjie vir my ma gevra het hoekom hulle 'n kis begrawe en wat is in die kis? Hulle het vir my gesê dat Jesus oupa kom haal het en hy nie meer hier is nie. Wat was dan in die kis wat hulle begrawe het? Hierdie is 'n baie eenvoudige voorbeeld, maar ook een van die mees beskrywende voorbeelde wat ons in die woord van God vind oor die dood. Ek onthou in my kinderdae, met die afsterwe van oupa's en ouma's, hoe hierdie mooi stories aan my vertel was, maar dat hulle geen waarheid ingehou het nie. Die een wat ek sekerlik die meeste hoor en dit word ook aan volwassenes vertel, is natuurlik: "Jesus het in die tuin kom stap en 'n pragtige blom gesien. Jesus het toe ons geliefde se blom kom pluk om dit in Sy troonkamer te gaan sit. Daar sal die blom altyd pragtig blom, en nooit weer swaarkry nie". Maar is dit waar? Is ons dan blomme, wat lukraak deur God gepluk word wanneer Hy dink ons is mooi genoeg? Is daar dan geen plan vir my lewe nie en het ek geen doel om te bereik op aarde nie, behalwe om te wag dat dit my tyd is om gepluk te word? As dit so is, dan het God tog nie die tyd en die datum van my sterwe van die begin af vir my beplan nie, maar hang dit af wanneer Hy lus is om my lewe kort te knip. Gaan ek vir ewig in 'n blompot staan? Is dit dan wat die hemel is? Hierdie verhaal mag mooi klink en die doel vir die gebruik daarvan mag wees om die dood meer "romanties" te laat klink, maar het selde so 'n uitwerking. Dit skep 'n verkeerde beeld van God en van Sy doel met ons lewens.

Daar is ander verhale wat soveel keer vertel word, maar waarvoor ek nog nooit 'n teologiese verduideliking kon vind nie. "God moes hom of haar nodig gehad het in die hemel en daarom is hy of sy kom haal"; is nog 'n verduideliking. Het God ons nodig en daarom kom haal Hy ons uit selfsug om vir Hom te kom werk, sonder om die wat agterbly in ag te neem? Ek twyfel of God die mens regtig nodig het om vir Hom iets in die hemel toe moet kom doen, want ons is die wat God nodig het, anders sal ons nooit die voorreg hê om in die hemel te mag ingaan nie. Hierdie soort trooswoorde word ook baie keer met weerstand ontvang, want die persone wat rou sal maklik sê dat hulle ook hulle geliefde nodig gehad het, dus moet God hulle geliefde teruggee.

'n Ander bekende sêding is: "God het gesien dat ons geliefde swaarkry en dat die siekte of lyding nie sou beter word nie en besluit om hom/haar te kom verlos...." Dus, God het die lewe geneem omdat Hy jammer was vir ons geliefde want hulle het lank genoeg lyding ervaar en hulle maar liever laat sterf het, omdat Hy gedink het dit is beter so. As ons dit glo, dan glo ons nie dat God reeds van die begin van ons lewens af ons lewenspad afgemeet het nie, en dat die dag van ons afsterwe reeds opgeteken staan met ons geboorte nie.

Ek sê nie hiermee dat God nie geregtig is om dalk 'n lyding te beëindig deur die persoon genadig te wees nie, maar ek wil sê dat God ook nie mense onnodig lank laat ly en ander meer genade betoon nie. God het 'n doel met elke lewe en elkeen se kom en gaan is lankal reeds in Sy lewensplan aangeteken. Ek glo dat God die tyd en datum bepaal het en weereens nie lukraak daaroor besluit nie. Waar kry mense dan ook die idee dat wanneer iemand sterf verander die oorledene in 'n engel? Dit is nie waar nie. Deur te sterf word ons nie opgradeer na 'n nuwe wese toe nie. Engele is aparte skepsels van God. Ek kan geen Bybelse bewys vind om te glo dat ek eendag op 'n wolkie gaan sit en harp speel nie...

Om terug te kom na kinders toe en hulle begrippe van die dood: Kinders hanteer die dood baie anders as volwassenes. Ons moet egter nie dink dat

hulle nie treur nie, of dat hulle nie omgee, net omdat hulle dalk netnou weer gaan speel en lag nie. Dit is normaal vir kinders om een oomblik hartseer en huilerig te wees en die volgende oomblik buite toe te hardloop en met die ander kinders te baljaar. Netnou sal hulle weer inkom en sekuriteit kom soek en troos by ander verlang. Dit is net hoe kinders is. Ons moet dit probeer verstaan.

Ook moet ons verstaan dat kinders, selfs minder as grootmense, glad nie 'n ewigheidsbeginsel verstaan nie. Vir hulle beteken "vir altyd" net dat dit 'n baie lang tyd is. Dus, as iemand dood is en nooit weer terug kom nie, sal hulle daaronder verstaan dat die oorledene vir baie lank sal weg wees, maar baie lank moet die een of ander tyd tot 'n einde kom. Dus is dit normaal vir jond kinders om na 'n paar dae te vra; "Maar wanneer kom ons geliefde eendag weer terug?", of om selfs te sê dat ons geliefde nou lank genoeg by Liewe Jesus was en nou moet terugkom. Gebruik dan juis die geleentheid om vir hulle te vertel dat die geliefde wat weg is nie weer kan terugkom nie, want ons geliefde se aardse tentwoning is nie meer bruikbaar nie.

Dit is nie volgens my verkeerd om te sê, of te glo dat ons geliefdes wel in die Hemel op ons afkyk nie en dat hulle steeds lief is vir ons. Is dit nie wat ons juis kan aflei uit die gedeelte uit Lukas 16:19-31 van Lasarus en die ryk jongman nie?

Kom ons leer die gewoonte af om mooi verhale te gebruik om ander mee te troos, wanneer ons weet dat die verhale nie waar is nie. Ons rig dalk meer skade aan as wat ons hulle help. Laat ons eerder die waarheid verkondig en sodoende onself nie oopstel vir verwyte omdat ons iets aan 'n kind vertel het wat dalk later 'n wanopvatting van God en van die dood by hulle agterlaat nie.

Onthou dat sekuriteit baie belangrik is vir kinders wanneer hulle iemand aan die dood moet afstaan. Hulle grootste bekommernis is hoe hulle negatief beïnvloed gaan word deur wat gebeur het. As hulle weet dat hulle nog steeds gaan kos kry en in hulle bed kan veilig slaap sal dit hulle baie meer gerusstel. Dit is belangrik om kinders te laat veilig voel en hulle te laat verstaan dat daar

mooi gekyk gaan word na hulle. Kinders het in hierdie tyd baie liefde en aandag nodig. Soms is dit juis in hierdie tyd wat ouers hulle daaraan skuldig maak dat hulle soveel tyd aan hulle eie pyn en smart spandeer, en vergeet dat hulle kinders deur dieselfde gaan. Juis nou het jou kind jou nodig om liefde en sekuriteit te kry. Die kleingoed het nog nie geleer hoe hanteer 'n mens die dood nie en sal hier soek na die bystand van 'n ouer figuur. Soms is dit nodig vir 'n oupa, ouma, oom of tannie om te help met hierdie liefde en sekuriteit, aangesien die ouer dalk nie daartoe instaat is nie. Ouers moet ook waak daarteen om hulle emosies uit te haal op hulle kinders. Dit is so maklik om ons emosies juis uit te haal op die wat ons lief het en so gebeur dit ook wanneer ouers geïrriteerd, hartseer en ongelukkig is, of kwaad is oor die verlies wat die dood gebring het. Dit is dán wanneer die kinders liever moet gaan speel, en onder hulle voete moet uitkom. Die kinders mag dit as verwerping ervaar, veral as die dood dalk een van hulle ouers gevat het en die ander een tree nou so op. Waak daarteen en gee meer aandag en liefde. Kinders het nodig om ouer-liefde en sekuriteit te ervaar.

Iets wat ek ook soveel keer ervaar het, is ouers wat hulle kinders dwing om na die oorskot van 'n afgesterwene te gaan kyk. Die ou storie van: "Jy moet vir oupa/ouma gaan groet. Maak nie saak hoe die kinders keer en smee nie, hulle word gedwing. Ek sien dit as iets wat meer skade aan 'n kind kan doen as goed. Die vrees wat die kind ervaar om iemand dood te sien word 'n realiteit wat hulle gedwing word om te konfronteer. So 'n traumatiese ervaring kan die kind slapelose nagte laat ervaar, en selfs 'n letsel laat wat hulle tot in hulle volwasse jare kan teister. Laat dit geheel en al aan die kind oor. As hulle graag uit vrye wil versoek om te kan gaan afskeid neem, laat hulle gerus toe. Moet egter dit nie doen as die oorskot nie mooi is nie, of dalk ernstig beseer is nie. As die kind bang is, of huiwerig is om dit te doen, stel hulle liever gerus dat hulle dit nie hoef te aanskou nie. Moet asseblief nie 'n kind of 'n volwassene dwing om na 'n oorskot van 'n geliefde te kyk as hulle nie wil nie.

Handige advies om te onthou as iemand sou sterf

In hierdie hoofstuk wil ek poog om jou leiding te gee deur 'n paar praktiese wenke, en dinge om te onthou wanneer iemand sou sterf. Die eerste advies handel oor wanneer iemand aan 'n onnatuurlike dood sou sterf. Dit wil sê, 'n dood waar 'n nadoodse ondersoek moet geskied volgens die wette van ons land. Hierby word sterfgevallen geklassifiseer soos motorongelukke, moord, selfmoord, of selfs 'n dood wat moontlik natuurlik kon wees maar waar daar geen mediese geskiedenis is om dit te regverdig nie. Hiermee bedoel ek 'n dood waar byvoorbeeld 'n 20-jarige fikse jongman, met geen geskiedenis van enige kwale, wat skielik sou sterf aan 'n hartaanval. Die dood maak nie dadelik medies sin nie, en 'n nadoodse ondersoek moet gedoen word om die moontlikheid van enige gemenespel, byvoorbeeld moord, uit te sluit. Hieronder sal ons ook gevalle soos wiegiedood kry, asook verdrinkings.

Wat moet ons weet wanneer 'n geliefde se liggaam verwyder sou word na 'n staatslykshuis vir 'n nadoodse ondersoek? Eerstens moet ek noem dat dit nie opsioneel is om die ondersoek te laat doen nie. Aangesien die wet van ons land dit vereis kan ons nie weier dat dit gebeur nie. Dit is ook belangrik om te weet dat die staatslykshuise nie vier-en-twintig-uur oop is vir die publiek nie. Die lykshuise is slegs oop vir besigtiging en ondersoeke binne kantoor-ure op weksdae. Met uitsondering waar gelowe soos Islam hulle afgestorwenes voor die son sak moet begrawe, word geen ondersoeke oor naweke of op publieke vakansie dae gedoen nie. Daar is spesiale ondersoekbeamptes wat deur die staat gebruik word om slegs ondersoeke op persone te doen wie se geloof sulke vereistes stel. Hierdie persone is nie beskikbaar vir die wyer gemeenskap nie.

As jy dus bewus is dat een van jou geliefdes wel in 'n staatslykshuis is, sou die belangrikste wees om uit te vind waar die staatslykshuis is, en watter ure hulle beskikbaar sal wees vir besigtigings. Lykshuise is gewoonlik net sekere gedeeltes van die dag beskikbaar vir besigtigings.

Jy mag dalk vra; Hoekom moet daar 'n besigtiging wees, en deur wie word die besigtiging gedoen? Die wet bepaal dat 'n familielid van die persoon wie gesterf het, of 'n baie naby familievriend, wat namens die familie dit mag doen, die persoon wie gesterf het amptelik moet uitken. Dit is om te verseker dat die persoon wie die nadoodse ondersoek ondergaan wel die korrekte persoon is, en dat die korrekte bevindings by die korrekte liggaam geplaas word. As dit nie gebeur nie, kan die ondersoek nie as afgehandel beskou word nie, en die liggaam sal nie beskikbaar gemaak word vir die ondernemers wat die diens moet doen nie. Indien die liggaam erg vermink, of beskadig is deur 'n ongeluk of brand kan daar egter van tandheelkundige rekords, vinger-afdrukke of selfs in uiterste gevalle, van DNA gebruik gemaak word om 'n positiewe identifikasie te maak. Sou die gesig van die oorledene erg beskadig wees, kan die liggaam ook deur 'n familielid uitgeken word deur littekens, of geboortemerke wat uniek is aan die afgestorwene.

Wanneer jy uitgevind het watter tye die besigtiging sal geskied moet jy egter die volgende ook onthou. Eerstens moet jy onthou om nie na die lykshuis te vertrek sonder beide jou eie identiteitsboekie en die identiteitsboekie van die oorledene nie. Indien jy nie voldoende identiteitsdokumente het nie, sal jy nie toegelaat word om die uitkenning te doen nie. Indien 'n identiteitsdokument van jou of die oorledene dalk verlore sou wees, vind voor die tyd uit by die polisie ondersoekbeampte oor die nodige verklarings wat sou benodig word vir die uitkenning. Wanneer jy by die lykshuis kom sal daar 'n paar vorms wees wat voltooi moet word. Jy sal vrae moet beantwoord oor die oorledene, en jouself. Vrae handel oor byvoorbeeld woonadres van beide jou en die oorledene, identiteitsnommers, verwantskappe, waar beide werksaam is of was, wat die hoogste akademiese kwalifikasie was van die oorledene, of die oorledene 'n roker was of nie, en so meer. Hierdie inligting is nodig vir nasionale statistieke, asook om te help met die ondersoeke.

Wees voorbereid op die uitkenning. Oor die algemeen geskied dit op 'n standaard manier. Jy sal geneem word na 'n kamer waar die uitkenning gemaak moet word.

Die kamer het 'n glas venster waaragter die oorskot van jou geliefde sal wees. Soms is daar 'n gordyn wat oopgetrek sal word, soms sal die liggaam reeds gereed voor die venster wag as jy die vertrek binne stap. Die doel is om 'n positiewe uitkenning te maak. Jy kan die uitkenning alleen maak, of daar kan dalk 'n paar van die ander familie saam met jou wees. Dit is ook wys om dalk 'n leraar, vriend of selfs 'n kapelaan te vra om saam te gaan vir emosionele ondersteuning.

Wees voorbereid om nie 'n mooi toneel voor jou te sien nie. Onthou dat die liggaam nog nie skoongemaak of gewas is vir die begrafnis nie, aangesien dit bewyse sou vernietig wat nog ondersoek moet word in die nadoodse ondersoek. Dus mag die oorskot moontlik nog vol bloed en sand wees as die persoon byvoorbeeld in 'n ongeluk sou gesterf het. Moet dus nie onnodig iemand in die gesin of familie daaraan bloodstel as jy weet hulle dit nie sal kan hanteer nie. Hulle kan eerder later voor die begrafnis die liggaam besigtig by die ondernemers, nadat dit reeds skoon gemaak is vir die begrafnisdiens. Dit is beter om die geliefde te onthou soos hulle was voor die dood as om vir ewig met 'n beeld rond te loop van 'n verminkte liggaam.

Nadat die uitkenning gedoen is, is daar nog 'n vorm wat voltooi moet word. Hierdie is om te bevestig dat jy daarmee erken dat die liggaam wat jy gesien het wel die van jou geliefde is. Hierdie vorm het ook 'n plek waar jy jou linkerduim vingerafdruk op moet plaas. Daar is ook 'n plek waar die vingerafdruk van jou afgestorwe geliefde op moet kom. Dit dien dan as bewys dat die identifikasie positief gemaak is. Voor jy die kantoor van die lykshuis verlaat moet hulle egter vir jou 'n papier gee wat die ondernemers van jou keuse gaan nodig hê om die liggaam te kom afhaal. Indien die ondernemers daar sou opdaag om die liggaam te kom afhaal sonder daardie dokument, sou hulle nie die liggaam kan kry nie. Vind ook uit wanneer die ondersoek gedoen gaan word, en wanneer die liggaam afgehaal kan word deur die ondernemers. Dit is belangrik om die inligting te kry, aangesien daar in veral die kleiner dorpies dalk net een keer per week nadoodse ondersoeke gedoen word deur 'n dokter.

Dus sal jy nie die reëlings vir die begrafnis kan maak as die liggaam nog nie beskikbaar gestel is na die afhandeling van die ondersoek nie. Indien die lykshuis personeel nie weet wanneer dit gedoen sal word nie, probeer uitvind wie die dokter is wat die ondersoek sal doen, en probeer hom kontak vir meer inligting. Die ondernemer wat jy sou kies is ook baie behulpsaam om met hierdie reëlings te help.

Die volgende belangrike punt is om 'n begrafnisondernemer te vind wat die diens vir julle kan hanteer, hetsy dit 'n begrafnis of verassingsdiens sou wees. 'n Paar dinge om in gedagte te hou wanneer daar na ondernemers gesoek word, is byvoorbeeld of die oorledene dalk reeds 'n bestaande polis by enige ondernemer het wat hulle reeds self gekies het, wat die onkoste vir die diens volkome sou dek. Dan is daar ook sekere ondernemers wat gekontrakteer is om begrafnisse vir byvoorbeeld spoorwegwerkers, mynwerkers, militêre personeel, ensovoorts doen. Indien die oorledene 'n gewone begrafnispolis by byvoorbeeld 'n bank of versekeringsmaatskappy sou besit, sal dit wys wees om dalk eers te gaan huiswerk doen by verskeie ondernemers oor hulle pakkette, en die kostes daaraan verbonde. Wees versigtig vir amptenare by hospitale, polisiestasies, of selfs die lykshuise wat aanbevelings maak wat dikwels aangegryp word deur families omdat hulle onkundig is oor hierdie dinge. Dit mag wees dat hulle werklik goed bedoel, en wou probeer leiding gee, maar dit is nie 'n vreemde verskynsel dat amptenare soms geldelik vergoed word om families te verwys na sekere ondernemers nie. 'n Ondernemer kan blykbaar soms tot R500 betaal vir elke liggaam wat na hulle verwys word deur 'n amptenaar. Besoek liever die ondernemers in jou area, en kyk na wat hulle jou kan bied. Kyk of die voertuie, kiste en die kwaliteit diens wat jy mee tevrede sal wees wel deur die ondernemer beskikbaar is. As 'n amptenaar jou werklik wil help sal hy eerder vir jou 'n lys van ondernemers en hulle kontak inligting beskikbaar stel.

Wees ook versigtig om vir die ondernemers te sê hoeveel geld tot julle beskikking is vir die diens. Uit ondervinding weet ek dat, as jy sê dat jy R5 000 het, hulle jou wil oortuig dat die goedkoopste wat hulle dit vir jou kan doen R 5 500 is. Sou jy sê dat jy R 20 000 tot jou beskikking het sal hulle vir

jou 'n pakket van R 20 500 aanbied as die beste vir jou behoeftes. Hulle sal ook aanbied om die eis namens jou teen die polis in te sit, sodat jy nie die administrasie daarvan hoef te hanteer nie. Dit kan baie behulpsaam wees as jy 'n eerlike ondernemer het, maar jy kan ook uitgebuit word deur hulle as jy nie versigtig is nie. 'n Begrafnis is baie duur, maar dit kan soms selfs so min as R 3 000 kos deur sekere ondernemers. 'n Begrafnis kan tot R 50 000 wees as die familie werklik sou aandring op die duurste kis en groot eksotiese blomruikers, en so meer. Doen jou huiswerk eerder, en onthou dat die kostes nie 'n grafsteen sou insluit nie. Hierdie uitgawe kom later, en is ook 'n paar duisend rand. 'n Gewone plat grafsteen, sonder veel detail, is maklik sowat R5 000.

Wanneer jy 'n keuse gemaak het op 'n ondernemer, sal jy en die familie moontlik besluit om klere na die ondernemers te neem waarin jou geliefde begrawe of veras moet word. Indien jou geliefde egter 'n nadoodse ondersoek deurgaans het, sou ek aanbeveel dat julle dalk 'n t-hemp saamstuur, of 'n kledingstuk kies met 'n hoë nek. Met 'n nadoodse ondersoek is daar gewoonlik 'n snywond op die bors, en dit vertoon nie goed as dit sou uitsteek by 'n v-nek tipe kledingstuk nie. Kies liever iets wat enige tekens van wonde toemaak.

Indien iemand aan natuurlike oorsake sterf is dit belangrik om te onthou dat daar steeds 'n doodsertifikaat deur die persoon se dokter uitgereik moet word, om te sertifiseer dat die persoon wel aan 'n natuurlike oorsaak oorlede is, waarvan die dokter wel bewus is. As die dokter egter nie so 'n sertifikaat wil uitreik nie, aangesien die dood van die persoon nie vir hom sin maak nie, moet daar egter 'n nadoodse ondersoek gedoen word. Dit sal moontlik van jou versoek word om so 'n sertifikaat van die oorledene se dokter te verkry, alhoewel die ondernemers dit meestal self met die dokter reël, en dit self by die dokter sal gaan afhaal. Wees daarop voorbereid dat dieselfde vrae wat deur die staats lykshuis gevra sal word ook op hierdie vorms is, en 'n duimafdruk ook hier verlang sal word.

Jy het natuurlik ook die opsie om te reël vir 'n privaat outopsie. Sou jy verlang om 'n outopsie te laat doen, al het die persoon skynbaar aan natuurlike oorsake gesterf, sal jou ondernemer jou meer inligting daarvoor kan verskaf.

Die kostes verbonde aan 'n begrafnis is gewoonlik nie gering nie. 'n Begrafnis is en bly maar 'n baie duur storie. Dit is belangrik om vroegtydig 'n begrafnispolis vir jouself, en die hele gesin uit te neem. Dit mag ook wys wees om vir oupa en ouma op die polis te plaas, aangesien daar nie altyd voldoende fondse beskikbaar is wanneer hulle tot sterwe sou kom nie. Wat ek baie vind is bejaardes wat glad nie bekommerd is daarvoor nie, want hulle het 'n opbetaalde begrafnisboekie of twee, van hulle gekose ondernemers, wat hulle al vir die laaste 40 jaar saam met hulle dra. Die probleem daarmee is meestal dat die begrafnispolis wat hulle soveel jare terug uitgeneem het selde van veel waarde is. Vind uit wat die waarde van die polis is. Dit is skokkend om uit te vind dat die eienaar van twee of drie opbetaalde begrafnispolis se soms, as hulle al die polisse opeis, net iets soos vier of vyf honderd rand daarvoor kan kry. Dit is nie eers tien persent van die uitgawes wat aangegaan moet word vir 'n begrafnis nie.

Dit is ook belangrik om uit te vind watter ander voordele die afgestorwene dalk gehad het. So is daar byvoorbeeld 'n begrafnispolis gekoppel aan sommige spaarrekeninge by die bank. Dus besit sommige persone reeds so 'n voordeel, sonder dat hulle werklik daarvan bewus is. Daar is ook sekere klere rekeninge en klere rekening klubs wat hierdie voordeel ook aan hulle lede bied. Vind uit of daar sulke voordele was, en maak gebruik van hulle wanneer die dood sou intree.

As iemand tot sterwe kom moet jy so spoedig moontlik die amptelike doodsertifikaat in die hande kry. My raad: maak baie afskrifte, dalk so 30 of meer, asook afskrifte van die oorledene se identiteitsboekie. Vir elke polis wat opgeëis word moet 'n gesertifiseerde afskrif van die dokumente dit vergesel. Jy sal nie 'n eis teen 'n polis kan inhandig sonder die doodsertifikaat nie.

Sommige werkgewers bied ook 'n sterfte voordeel aan hulle werknemers in die vorm van 'n begrafnispolis, of uitbetaling in geval van afsterwe. Vind ook hiervan uit wanneer iemand naby aan jou tot sterwe sou kom.

Neem ook kennis dat wanneer 'n geliefde tot sterwe sou kom, en die bank kom daarvan te hore, hulle onmiddellik die persoon se rekening sal vries. Dit mag 'n groot probleem veroorsaak as persone 'n gesamentlike rekening sou besit, soos byvoorbeeld in die geval van 'n egpaar. In so 'n geval mag dit dalk belangrik wees om voor die rekening gevries word, dalk van die beskikbare fondse te onttrek. Hierdie fondse sou nodig wees vir die ander party se oorlewing en daaglikse uitgawes, totdat die boedel afgehandel is. Wanneer die oorlewende party 'n pensioen ontvang wat ook in die gesamentlike rekening inbetaal word, moet daar onmiddellik 'n nuwe rekening geopen word. Die nuwe rekening inligting moet aan die uitbetalers van die pensioen gegee word. Geld wat in die gevriesde rekening inbetaal word is nie beskikbaar nie en kan nie onttrek word nie.

Wanneer dit kom by die begrafnis moet jy weet dat daar geen vasgestelde reëls is oor hoe die diens gehou moet word nie. Gesels met jou leraar oor hoe die diens ingerig kan word om dit meer persoonlik te maak, en om dalk ander 'n geleentheid te bied om ook deel te neem aan die diens. Hiermee bedoel ek om dalk iemand 'n kans te gee om 'n lied te sing, of 'n gedig voor te dra. Dit is dalk goed om 'n huldeblyk te bring aan die oorledene, of as dit 'n kind is, om dalk van die maats van die skool 'n kans te gee om 'n lied te sing. Om sodoende op 'n besonderse manier afskeid te neem. Bespreek dit met die leraar, en vra of dit vir hom aanvaarbaar sou wees.

Wanneer julle op 'n begrafnisdiens sou besluit is dit ook baie belangrik om seker te maak presies in watter graf jou geliefde begrawe gaan word. Juis om hierdie rede sal ek aanbeveel dat jy versoek dat iemand fotos neem. Probeer verseker dat hulle uitkenbare landmerke afneem, wat dit makliker sal maak om weer die graf te vind. Hiermee bedoel ek fotos wat wys in die hoeveelste ry die graf is, en inlyn met watter bestaande grafsteen.

As daar reeds 'n kenmerkende grafsteen opgesit is in die ry, neem 'n foto wat die grafsteen wys en presies hoeveel grafte verder jou geliefde sal wees. Dit gebeur wel dat grafnommers soms deurmekaar raak, of dat grafte hernommer word. Soms word jy per abuis die foutiewe grafnommer gegee en kom jy later agter dat die nommer wat jy ontvang het in 'n ander area is. Dit help dan om fotos te hê wat die onduidelikheid kan opklaar. Ek weet van drie spesifieke gevalle waar fotos die enigste manier was om duidelikheid te kry oor presies in watter graf iemand begrawe was, sonder dat dit nodig was om die grafte te heropen.

Dit mag 'n goeie idee wees om 'n houtkruis te maak waarop die oorledene se naam duidelik geografeer is. Maak seker dat die kruis 'n lang genoeg pen het, sodat dit diep ingeplant kan word. Dit help om hierdie kruis direk na die toemaak van die graf in te sit, of om dit die dag ná die begrafnis te doen. Dit help ook met die uitkenning van die graf. Dit is nodig om hierdie kruis diep en stewig vas te sit, aangesien dit kan omval, of uitgetrek word deur werkers of kwaaddoeners, en dalk sodoende op die verkeerde graf beland. Ongelukkig bly ons in 'n era waar 'n groot hoeveelheid mense elke maand begrawe word. Probeer verseker dat jy nie jouself deur onnodige trauma sit deur onseker te wees oor waar presies die graf is nie.

Nog 'n handige idee is om met draad 'n U-vorm te maak, en die blomme en kransies wat op die graf geplaas word, in die grond vas te druk. Dit verseker dat die blomme nie sou wegwaai as daar 'n sterk wind opkom nie. Vat dalk ook 'n redelike diep plastiese houer of glas houer, en plant dit vas op die graf, sodat daar vars blomme in geplaas kan word. Indien die houer stewig geplant is sou dit ook nie omval, wegwaai of gesteel kan word nie. Dit maak dit soveel makliker om dan net die graf te besoek met vars blomme, wetende dat daar reeds 'n houer is om die vars blomme in te plaas. Dit is ook wys om 'n bottel water saam te neem om die houer op te vul met water as jy blomme daarin geplaas het.

Nog 'n realiteit van die tyd waarin ons leef is dat werkers by die begraafplase soms staak, en nie daar sal wees om die graf toe te maak nie. Alhoewel in

meeste gevalle die familie en vriende sou verkies om die graf self toe te maak, het ek op 'n geleentheid 'n begrafnisdiens gelei waar daar geen grawe beskikbaar was om die graf toe te maak nie. Die werkers het gestaak en dus was daar nie gereedskap in die begraafplaas nie. Die ondernemer was ook onbewus daarvan en het nie grawe saam geneem nie. Die eindresultaat was dat die graf oopgelaat moes word. Die ondernemer moes teruggaan om werkers te gaan haal om die graf toe te maak. Dit was nie maklik vir die familie om die begraafplaas te verlaat met die wete dat die kis steeds oopstaan in die graf nie. Dit kan nie skade doen om dalk 'n graaf of twee in die kar se kottebak te plaas, net ingeval van so 'n situasie nie.

Dit het ook al gebeur in tye van stakings, dat daar niemand was om die grafte te grawe nie, en dus was daar nie grafte beskikbaar om begrafnisse te hou nie. Die verantwoordelikheid het dan op die familie gerus om self die graf te moes laat grawe het, voordat 'n begrafnis gehou kon word. Hierdie is uiters uitsonderlike gevalle, en dit gebeur min. Maar maak eerder vroegtydig seker van al hierdie dinge, voordat daar moontlik 'n onvoorsiene probleem opduik wat tot verdere trauma vir die gesin en familie mag lei.

Om die hoofstuk af te sluit net 'n nota oor die opsit van die grafsteen. Wees versigtig om nie te haastig te wees met die opsit van die steen nie. Die beste is om so ses maande te wag daarmee. Dit gee die grond genoeg tyd om behoorlik vas te sak, en verkieslik moet 'n reënseisoen verbygaan. Dit help nie veel om die graf vir ses droë maande te laat staan en dan die steen op te sit nie. Die steen mag insak sodra die eerste swaer reën kom. 'n Grafsteen is baie duur en dit is onnodige uitgawes om na die eerste jaar die grafsteen te moet vervang, of te laat regmaak, net omdat die steen te vroeg opgesit was. Hierdie is slegs 'n voorstel, maar dit kan baie uitgawes spaar.

Hoe hanteer ek die dood van my geliefde?

Geen voorbereiding of kennis wat jy opdoen kan jou enigsins voorberei hierop nie. Geen kennis sal jou kan help of voorberei op die pyn en slag wat jou voete onder jou gaan uitruk nie. Die gaping tussen die brein met al sy kennis en logika voel totaal onoorbrugbaar van die gapende wond in jou hart. Op daardie oomblik is emosies die dominerende faktor en al sê jou kop vir jou hoe jy eintlik moet reageer, en wat die logiese en korrekte wyse is om dinge te hanteer, kan jou brein nie kompeteer met die seer en die pyn van die dood nie.

Ek wil egter probeer om leiding te gee oor sommige van die kwessies wat jy mee gekonfronteer gaan word. Een van die mees kommerwekkende dinge wat ek gereeld sien is die vriende en familie wat almal pilletjies aandra. Iets om te kalmeer, iets om te slaap, iets vir die skok... Dit mag die persoon se emosies dalk tydelik totaal afstomp, en hulle selfs laat slaap vir 'n paar uur, maar werk dit en help dit? In my ondervinding is die antwoord 'n oorweldigende nee. Al wat dit doen is om die rouproses te verleng. Gedurende die tyd wat die medikasie werk, kry die persoon nie die geleentheid om deur hulle pyn en smart te werk nie. Hulle kry nie die geleentheid om deur die rouproses te werk nie, en kom nie uit by die punt van aanvaarding nie. Nadat hulle wakker word van die slaap wat deur die pille aangebring is, word hulle opnuut konfronteer met die nare werklikheid dat hulle geliefde dood is, en kom die besef opnuut dat dit nie 'n droom was nie. Hulle moet dan van vooraf weer die emosies beleef. Van vooraf probeer om vrede daarmee te maak. Om die pyn te probeer vermy mag daar 'n afhanklikheid aan medikasie bestaan wat sou veroorsaak dat die persoon permanent in 'n chemies-veroorsaakte trans sou wees. Sodoende sal hul nooit deur hulle rouproses werk nie. Waar moontlik moet ons liever probeer om die dood van 'n geliefde te probeer verwerk sonder die hulp van enige medikasie.

Dit dan gesê wil ek byvoeg dat daar wel in sommige gevalle 'n noodsaaklikheid vir medikasie is. Maar, dit is slegs in baie min gevalle. Hier

verwys ek byvoorbeeld na 'n siek, bejaarde of histeriese pasiënt wat om mediese redes iets nodig sou kry om te bedaar. 'n Persoon wat onlangs 'n groot hartoperasie gehad het, of selfs 'n breinoperasie, en wie se lewe in gevaar sou kom indien hulle hulself ontstel mag dalk iets nodig kry van 'n dokter en onder dokterstoedig alleen. Slegs 'n dokter kan die tipe medikasie gee, en nie die ambulanspersoneel nie. Ons moet die gevaar daarvan verstaan om pille van familie of vriende te ontvang. Daar is geen manier om te weet of die medikasie dalk 'n bestanddeel bevat waarvoor ons allergies kan wees nie, en sodoende baie siek sou word van die medikasie nie, of selfs ons eie lewens in gevaar kan stel deur dit te neem nie. Die goue reël moet dus wees: al is 'n persoon erg in skok, en hiperventileer, skree en gaan histeries tekere, probeer eers alle alternatiewe metodes om hulle te kalmeer, voordat sedasie, of medikasie, as 'n uitweg gebruik word. Dit maak nie die rouproses makliker nie, maar verleng en stel dit uit.

Wees geduldig met jouself. Verstaan dat jy in skok is, en dat dit baie normaal is om deurmekaar te voel. Vat jou tyd. Dit mag dalk baie wys wees om 'n notaboekie langs die telefoon te plaas. Laat die persoon wat die foon antwoord neerskryf wie almal gebel het, wat hulle boodskap was, en wat hulle kontaknommers is. Dit sal baie help om later weer te kan opvolg, want glo my, jy gaan dit nie alles kan onthou nie. Hierin kan ook notas gemaak word van wie kom inloer en simpatiseer het. Wie het blomme en kos gebring, en wie het gevra dat ons hulle asseblief moet laat weet van die reëlings. Dit is normaal om nie te onthou wie was daar, wie het wat aangebied, of gevra nie. Dit voel asof jou brein stilstaan, en alles rondom jou afspeel, sonder dat jy werklik 'n deel daarvan is. Vra 'n vriend om hiermee te help. Iemand wat daar kan wees om vir julle die foon te antwoord, en boodskappe te neem indien julle nie op daardie stadium instaat voel om dit te doen nie.

Wanneer dit by die roudiens of begrafnis kom is dit aanbeveelbaar om 'n video of fotos van die diens te laat neem. Dit bied 'n geleentheid om later daarna te kyk, want op daardie dag neem jy werklik so min in. Jy hoor na die tyd van mense wat daar was, en vriende en familie wat jou kom ondersteun het, sonder dat jy kan onthou dat jy hulle gesien het. As die leraar en

gemeente dit toelaat is dit goed om die diens self ook vas te vang op audio of videokasset. Glo my, op daardie dag hoor jy self die minimum, en neem jy die minimum in. Dit help om later as jy meer kalm is, en meer objektief is, terug te gaan, en weer na die diens te luister, of te kyk. Dan eers sien jy wie almal daar was, en hoor jy werklik die boodskap. Dit raak ook meer prominent dat ons families, en kinders oorsee werk, en dalk nie kan terugkom vir die begrafnis nie. Indien daar 'n video of DVD van die diens is, gun dit hulle ook die geleentheid om die diens dan saam te kan deurmaak. Hierdie is wel 'n persoonlike keuse.

Dit is 'n goeie idee om in die lewe met ons geliefdes 'n gesprek te hê oor orgaanskenking. Wanneer iemand tot sterwe kom is dit gewoonlik die laaste ding waarvoor ons onself wil bekommer en sien ons soms die vraag oor die moontlikheid van orgaanskenking as onvanpas, en aanstootlik. Op daardie oomblik voel dit asof mense soos aasvoëls toesak na die afsterwe om te kyk wat hulle kan neem. Dit voel juis op daardie stadium so omdat ons meer met emosies redeneer as met die brein. Ons voel ons moet ons geliefde beskerm op daardie oomblik en ons kan nie toelaat dat iemand ons geliefde skade doen nie. Die realiteit is dat die liggaam dood is en glad nie meer beskerm kan word teen die feit dat dit tot niet sal gaan nie. Daarom is dit goed as ons in die lewe van ons geliefdes reeds hierdie gesprek kan hê en dus weet wat hulle wense daaromtrent is. As ons weet dat ons geliefdes wel gekies het om eendag na afsterwe hul organe te skenk, dan is dit vir ons minder traumaties as ons met die versoek konfronteer word oor orgaanskenking. Dan word dit eerder 'n kwessie om ons geliefdes se laaste wense te probeer nakom en sodoende hulle wense te respekteer. Ek wil nie in hierdie gedeelte ingaan op die etiese aspekte vir of teen orgaanskenking nie, en ook nie probeer om jou te oortuig oor die reg of verkeerd daarvan nie. Ek sien persoonlik niks daarmee fout nie, en sal graag wil hê dat daar van my organe gebruik moet word om dalk iewers iemand 'n tweede kans op lewe te gee.

As ek gesterf het sal my liggaam vir my nutteloos wees, en sal dit tot niet gaan. Hoekom dan nie eerder my korneas en organe wat dalk nog bruikbaar is vir ander skenk nie? As ek deur my dood die lewenskwaliteit van 'n

sterwende kind of ander persoon kan vergemaklik, en hulle sodoende 'n verdere kans kan gun om saam met hulle geliefdes te wees, of selfs hulle saak met die Here reg te maak, hoekom nie? Persoonlik spreek dit ook een van my vrese aan. Die spookstories wat ons as kinders gehoor het van mense wat lewend begrawe is, en as die kiste na jare opgegrawe is, is krapmerke in die kiste gevind soos die persone geworstel het om uit te kom. Ek weet in vandag se tye is die kans daarvoor uiters skraal, aangesien tegnologie so verbeter het, dat so iets uiters onwaarskynlik sou wees. Maar wat nou as ek die uitsondering is? Nee wat, laat hulle uithaal wat hulle kan en sodoende is ek seker ek sal nie wakker word in 'n plek waar ek myself nie lewend sou wou bevind nie! As jy 'n orgaanskenker wil word, kontak die orgaanbank, of selfs die firma wat die Medical Alert bandjies of hangertjies uitgee. Hulle kan jou van of 'n Medical Alert bandjie of hangertjie voorsien wat sal stel dat jy 'n orgaanskenker is, of selfs van 'n kredietkaartgrootte kaartjie wat jy by jou kan dra, wat ook kan stel dat jy wel 'n orgaanskenker is.

Nog iets wat moontlik met geliefdes bespreek moet word is die kwessie van verassing of begrafnis. Persoonlik sou ek verkies om begrawe te word. Slegs omdat dit 'n persoonlike voorkeur is. Maar dit sou nie werklik vir my saak maak nie. Solank hulle die nodige organe verwyder het, en ek nie sal wakker word in 'n graf of 'n verassingsoond nie, maak dit nie werklik 'n groot verskil vir my nie. Maar ek het seker gemaak dat die mense naby aan my weet wat ek sou verkies. Dus hoef dit nie vir hulle 'n kopkrap onderwerp te word na my afsterwe nie en hoef dit nie tot rusie te lei as hulle nie tot 'n konsensus kan kom daaroor nie. Hulle is reeds bewus van my wense. Dit is so dat mense nie graag oor hierdie onderwerp wil praat nie, en verkies om eerder die onderwerp van die dood te vermy, maar dit maak dit nie makliker na iemand se afsterwe om te weet wat hulle wense daaroor was nie.

Vir baie mense is verassing baie moeiliker om te aanvaar, aangesien dit nie so 'n finaliteit inhou as om die graf toe te gooi nie. Jy sien die lykswa vertrek met die liggaam en weet dat dit nog nie afgehandel is nie, en dat daar weer 'n punt gaan kom wat jy herenig gaan word met jou geliefde se as. Om finaliteit oor die afsterwe te kry word dus soms uitgestel tot en met die as ontvang

word, en die as of gestrooi word in 'n area soos deur die oorledene versoek, of in 'n gedenkmuur toe gemessel word. Die ander kwessie na verassing is natuurlik wat met die as moet gebeur. Daar is 'n verskeidenheid opsies om te oorweeg en verskillende mense voel anders daarvoor.

Daar is mense wat glo of voel dat hulle die as van hulle geliefde by hulle wil hou. Die as kry 'n ereplek in die huis, en sal saam met die familie gaan, waar hulle ook in die lewe mag gaan. Vir hierdie mense is dit amper onmoontlik om “closure” of finaliteit te kry oor die dood van hulle geliefde. Hulle leef saam met die as van hulle geliefde, asof die persoon steeds by hulle is. Hierdie is meestal 'n ongesonde opsie, en word nie aanbeveel nie.

Die ander uiterste is wanneer die familie versoek dat die persoon veras word, en die as moet weggegooi word, want hulle wil dit nie hê nie. Sodoende sien hulle hoe die lykswa verdwyn met die liggaam, en hoef hulle nooit weer konfronteer te word met die pyn van afskeid neem nie. Soms sukkel hulle ook om vrede te maak met die feit dat hulle geliefde weg is, en het hulle nie noodwendig die oortuiging dat hulle geliefde wel veras is nie. Dit is dikwels moeilik om finaliteit oor die geliefde se dood in so 'n situasie te kry. Hierdie opsie mag ook aanstoot aan ander in die familie gee. Dit kom dan voor asof daar nie werklik iets spesiaal gedoen word om te verseker dat hulle geliefde se as wel met agting en respek behandel word, soos hulle dit graag sou verlang het nie.

'n Populêre opsie is om maar die afgestorwene se as te strooi in 'n area waar hulle graag sou wou wees, en hulle laaste rusplek sou wou maak. Soms is dit oor die see, in die laeveld, bosveld, familieplaas, of selfs 'n geliefde roostuin. Dit bied 'n geleentheid vir die nabye familie om vir ousaam saam te wees, en sodoende afskeid te neem wanneer hulle die as uitstrooi na die wense van hulle geliefde.

Die mees algemene opsie is natuurlik om die as te laat plaas in 'n gedenkmuur. Hierdie opsie word al hoe meer populêr, aangesien hierdie mure gevind word by baie van ons kerke in dorpsareas. Weens die gevaar by

ons begraafplase wat gepaard gaan met roof, aanrandings en so meer, raak dit baie moeilik vir veral dames om uit te gaan na 'n begraafplaas as hulle graag wil gaan blomme plaas, of 'n paar minute saam met hulle geliefde sou wil deurmaak. Wanneer daar egter 'n veilige area by 'n kerk is, is dit heel moontlik die beste en veiligste opsie. Wanneer die dag aanbreek vir die as om geplaas te word in 'n gedenkmuur kan die nabye familie ook 'n spesiale geleentheid daarvan maak. By hierdie geleentheid help dit ook soms om vir die gesin en naby familie te sê dat hulle 'n briefie saam met die as in die muur kan laat toe messel, om sodoende ook totsiens te sê op elkeen se eie gepaste manier. Dit hang egter van elkeen persoonlik af of hulle dit wil doen of nie. Dit help ook soms om finaliteit of "*Closure*" te kry.

Na dit alles verby is, wat nou? Waarvoor moet ek waak? Die grootste strik waarin enige persoon kan trap is dat ons so besig was met al die reëlings na die dood van ons geliefde, en om sterk te wees vir ander, dat ons nooit tyd gemaak het om self te rou oor die dood van ons geliefde nie. Maak tyd om alleen te wees, en maak tyd om self ook deur jou pyn en hartseer te werk. Moenie probeer om weg te hardloop nie. Dit werk nie. Die seer sal binne jou bly, totdat jy dit hanteer het. Daar is twee risiko reaksies wat ons moet bespreek om die dood van ons geliefde te hanteer na alles verby is.

'n Eerste reaksie is dat persone hulle self wil isoleer en onttrek van alles en almal. Hulle maak hulself los van verpligtinge, en soms selfs werksverantwoordelikhede. Hulle word soos kluisenaars wat in 'n diep depressie verval.

'n Teenoorgestelde reaksie is dat mense hulle self begin besig hou met alles wat hulle moontlik hulle hande op kan kry. Hulle moet besig bly. Hulle kan nie vir vyf minute stil sit nie, want binne hulle is daar iets wat hulle jaag. Doelbewus vermy hulle tyd vir hulle self om deur hulle eie hartseer, en pyn te probeer werk. Solank hulle besig bly hoef hulle nie die onderwerp oor die dood van hulle geliefde te konfronteer nie. Hierdie mense brand hulleself uit en hulle gesondheid gee maklik in.

Die kuns is dus om 'n goue middeweg te probeer vind tussen die twee reaksies. Hou vas aan jou verantwoordelikhede en gebruik dit om jou te help deur die dag. Dit bring routine en stabiliteit terug in jou lewe. Maar maak ook tyd vir jouself. Vat 'n vakansie om net weer jouself te vind. Gaan kuier dalk by vriende of familie waar jy veilig sal voel, maar waar jy ook weet dat hulle jou sal tyd alleen gun. Praat oor jou emosies en die seer wat jy ervaar. Dit is dalk goed om met 'n berader of selfs 'n sielkundige te gaan praat, om leiding te kry oor hoe om anderkant uit te kom. Ons het tog 'n verantwoordelikheid teenoor die geliefdes wat afgesterf het om aan te gaan met ons lewens, en so te lewe dat ons dit eendag waardig sal kan wees om ook soos hulle die ewige lewe te mag binnegaan.

Moenie jouself te veel druk om oor jou hartseer en pyn te kom nie. Mense voel soms dat daar 'n maand of twee verby gaan en hulle pyn soms net erger word as met die dood self. Hulle vrees dat daar iets fout is met hulle, want teen nou moes hulle darem al beter gevoel het. As jy wel so voel is jy juis so normaal soos meeste ander mense. Daar word algemeen aanvaar dat 'n gemiddelde rouproses sowat twee jaar vat. Wees geduldig met jouself, en weet dat party dae baie moeiliker gaan wees as ander. Eendag mag jy dalk beter voel, net om die volgende dag wakker te word en weer totaal neergeslaan te voel. Dit maak jou nie abnormaal nie, maar dit maak van jou net 'n gewone mens.

Verstaan die rou proses

Ek glo dat dit belangrik is om vir 'n paar oomblikke stil te staan en te kyk hoe die rouproses werk, en wat die mees algemene patroon is wat die rouproses volg. Om mee te begin wil ek dit baie duidelik stel dat geen twee mense presies dieselfde reageer nie. Dit gebeur baie selde dat iemand volkome inpas by die rou siklus soos beskryf word in die opvolgende gedeelte nie. Hierdie is egter die algemene aanvaarde rou siklus, soos opgeteken deur die bekende Switsers-Amerikaanse psigiater en thanatoloog (iemand wat die dood bestudeer), Elisabeth Kubler-Ross. Sy word wêreldwyd beskou as die persoon wie die meeste van haar lewe spandeer het om die dood, en die impak daarvan, te bestudeer en te probeer verstaan. Daarom dat haar werk dan gesien word as die basis van meeste van die studies wat gevolg het, en steeds gesien word as die mees akkurate en bruikbare materiaal om die dood beter te verstaan. Laat my toe om haar verduideliking van die rouproses met jou te deel.

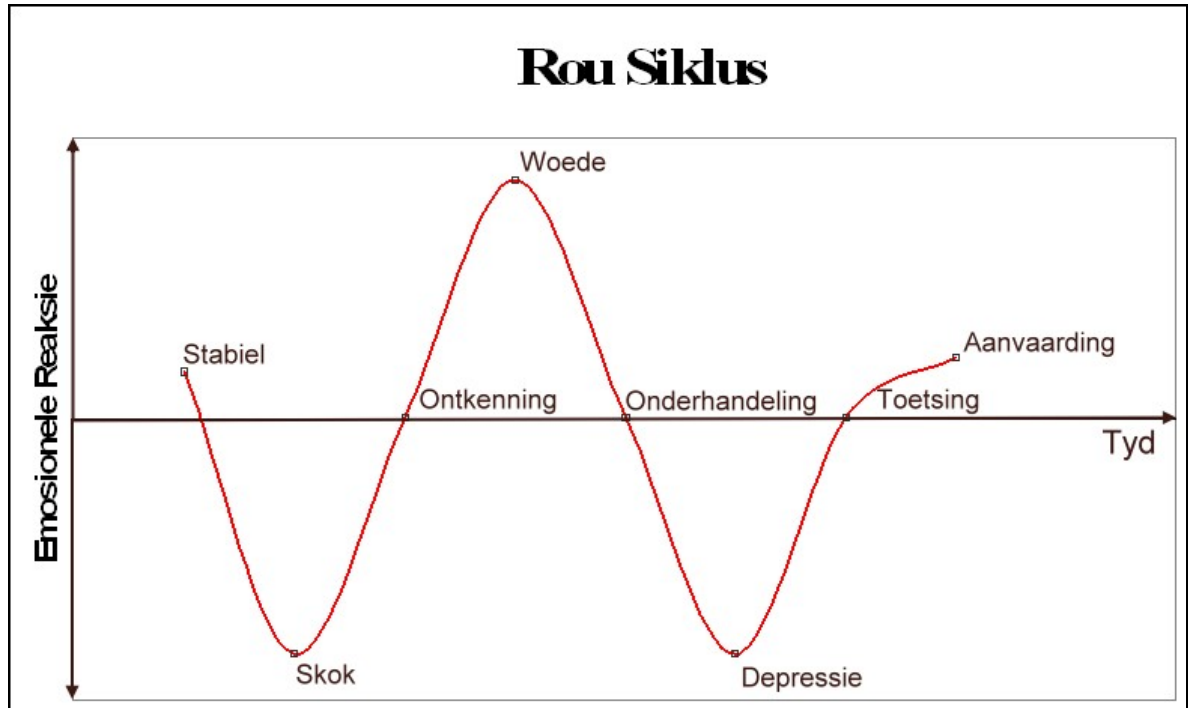
In Elisabeth Kubler-Ross se lewe het sy baie tyd saam met sterwende persone spandeer, beide om hulle by te staan, asook om hulle te bestudeer. Sy het 'n baie bekende boek geskryf, genaamd: "*On Death and Dying*".

In die jare wat gevolg het is daar gevind dat die siklus wat sy geïdentifiseer het nie uitsluitlik van toepassing was op slegs sterwende mense nie, maar ook van toepassing was op persone wat die nuus van die dood ontvang het, asook enige persoon wat 'n traumatiese gebeurtenis deurmaak. Dit kan selfs toegepas word op persone wat hulle werk verloor het, of gehoor het dat hul eggenote dalk wil skei.

Alhoewel ons hierdie siklus wil gebruik om die rou-siklus te verduidelik, moet jy ook weet dat dit nie uitsluitlik op die dood van toepassing is nie, en ook in enige traumatiese gebeure in 'n persoon se lewe sigbaar kan wees.

Die rou-siklus kan as volg op 'n grafiek voorgestel word. Die grafiek gee 'n goeie aanduiding van die wip-plank effek wat 'n persoon emosioneel ervaar.

Wanneer slegte nuus, soos die dood van 'n geliefde, oor jou pad sou kom, gaan jy deur die draaie en “roller-coaster” effek van emosies en probeer jy desperaat ontvlug van die aanpassing wat jy moet aanvaar.



STABIEL.

Jy sal merk dat die begin van die grafiek verwys na 'n stabiele stadium. Alhoewel dit nie noodwendig beteken dat die persoon wel stabiel is nie, verwys dit eerder na die vertrekpunt van die emosies wat sou volg op aanhoor van die doodsberig. In vergelyking met die wiplank reaksies wat volg op die aanhoor van die nuus, word daar na die punt as die stabiele vertrekpunt verwys.

SKOK, of Immobilisering.

Hierdie is die eerste reaksie op die nuus. Dit is wanneer die mat spreekwoordelik onder 'n persoon uitgeruk word. Alhoewel sommige persone aanvanklik voorkom asof hulle geen reaksie toon nie, is dit slegs 'n teken dat hulle binnekant geskok is tot stilstand, en nie werklik toelaat dat die nuus insink nie. Om 'n persoon hierdeur te help is dit nodig om dalk herhalend

vertel te word van die feite. Dit sal heel moontlik gevolg word deur meer duidelike skok reaksies waar die persoon dalk bleek mag word, dalk kort van asem, of selfs net “vries”. Wanneer dit gebeur word daar aanbeveel dat die persoon gehelp word om te sit, aangesien dit die risiko verminder dat die persoon dalk flou mag word, of hulself beseer as hulle wel flou sou word. As die persoon wel kort van asem word, en dalk begin hiperventileer, help hulle om stadiger te probeer asem haal, en probeer hulle bedaar. Gee ‘n glas water om te drink. Let wel: suikerwater is nie altyd ‘n goeie idee nie. As die persoon aan enige vorm van suikerverwante probleme ly mag suikerwater hulle dalk in ‘n diabetiese koma plaas, aangesien dit moontlik is dat ‘n persoon se suiker of insulien vlakke erg kan verander met die aanhoor van traumatiese nuus. Gee liever ‘n glas water aan die persoon as hulle iets wil drink. Dit gaan nie so seer om die water nie, maar eerder om iets te kan vashou.

Vir kinders help dit om in die stadium dalk ‘n sagte speelding, soos ‘n teddie-beer, te gee. Iets om vas te hou en sekuriteit te bied.

As die persoon sou flou word, maak hom/haar gemaklik, en veilig. Lig die persoon se voete op ‘n stoel, of ‘n paar kussings, sodat die voete hoër as die kop is. Moenie die kop lig nie. Die hele idee is om meer bloed na die brein te sirkuleer en daarvoor moet die kop laer as die lyf wees. ‘n Kombars help ook om liggaamshitte te behou.

Staan die persoon by met baie simpatie, en aanvaarding. As jy sien dat die skok toestand aanhou, neem die persoon na ‘n plek waar hulle kan sit, en hulleself tyd sal gun om die gebeure in te neem.

Dit is ‘n goeie idee om die persoon wie die slegte nuus moet kry eerder voor die nuus oorgedra word, reeds te vat na ‘n privaat plek waar hulle kan veilig sit, en sodoende voorbereiding tref vir wanneer die skok sal intree. Dit sal hulle ook toelaat dat hulle openlik hulle emosies kan uiter, sonder om hulle te bekommer oor wie hulle sien, en wat ander van hulle gaan dink.

Dit gebeur soms dat sekere persone wie in skok ingaan begin hardloop. Hierdie is 'n skokreaksie om te probeer wegkom. Sulke mense besef gewoonlik nie wat hulle doen nie, en kan byvoorbeeld in aankomende verkeer inhardloop, of selfs oor 'n besige snelweg, sonder om die implikasies te besef. Indien 'n persoon sou hardloop is dit belangrik om iemand agterna te stuur wat sal verseker dat die persoon nie iets onverantwoordeliks aanvang nie.

Soms mag die skokreaksie ook veroorsaak dat die persoon wie die slegte nuus aanhoor die persoon wat die nuus gee mag klap, of 'n vuishou gee. Dit is nie persoonlik bedoel nie, en meeste kere is die een wat die klap sou gee totaal onbewus van die feit dat hulle dit gedoen het. Wees dus voorbereid op die reaksie, en moenie kwaad word, of probeer terugslaan nie.

ONTKENNING.

Die volgende fase is ontkenning. In hierdie fase probeer die persoon hom of haar self beskerm teen realiteit. Hulle sou of stry en sê dat die persone wat die nuus bring verkeerd is, en dat dit nie die waarheid is nie, of eenvoudig aangaan asof niks gebeur het nie. Hulle mag doelbewus enige teken van realiteit oorsien. Hulle mag voet by stuk hou dat dit nie die waarheid is nie, en dat almal verkeerd is. Dit is juis in hierdie fase waar dit totaal verkeerd sou wees om die persoon in die illusie te ondersteun. Hier is die klassieke voorbeeld wat ek vroeër gebruik het. Ek het vroeër genoem dat dit soms baie moeilik is om so 'n persoon te oortuig van die realiteit. Om te begin vordering maak, dan stap 'n vriend of familie lid in, en wanneer deur die persoon in ontkenning gevra word of dit werklik so is, die vriend die persoon ondersteun in hul ontkenning. Hoekom jok? Wat help dit? Hierdie persone het nodig om met die waarheid konfronteer te word op 'n sagte en mooi manier. As 'n vrou sou ontken dat haar man dood is in 'n ongeluk, en aandring dat die geliefde nou terug gebring moet word, sou 'n gepaste reaksie wees om te sê: "Jou geliefde is ongelukkig dood, en kan nie meer hier by jou wees nie, maar ek is nou hier by jou, en ek sal jou bystaan waar ek kan. Ek gaan jou nie alleen los nie."

Die ontkeningsfase is gewoonlik nie 'n lang proses nie, maar ek het al 'n paar gevalle gehad waar dit vir twee tot drie dae aangehou het, en selfs in een geval waar dit vir meer as 'n maand aangehou het. Die persoon het tot geweier om die begrafnis by te woon.

Wat soms in so 'n geval help, is om die persoon te help tot in die volgende proses wat reaktief is: Woede. Daarmee bedoel ek nie om die persoon uit te lok vir 'n bakleiery nie. Hier is waar jy die toekoms sou opbring in die gesprek, en met simpatie praat oor die realiteit van die toekoms wat sonder die geliefde sou voorlê. Maak ook jou eie gevoelens van woede daarvoor duidelik. Woede is 'n sterk term, en kan eerder gesien word as kwaad word. Hier sal jy iets sê soos: "Dit maak my so kwaad dat hy ons alleen gelos het met die gemors. Ons het hom nou nodiger as ooit. Dit is so onregverdig." Subtiel help ons die volgende fase aan.

WOEDE.

As ons na die grafiek kyk sal ons merk dat woede die teenoorgestelde van die aanvanklike fase van skok is. Ons vind dat die persoon aanvanklik platgeslaan word en skok ervaar, dan probeer hulle terugkeer na normaal, deur te probeer ontken dat dit werklik so is. Wanneer hulle sien dat dit 'n feit is, oorreageer hulle, in 'n woede reaksie. Weereens is die woede nie persoonlik gemik nie, maar net 'n oorloop van frustrasies en opgekropte emosies. Hulle mag almal kwalik neem, blameer en verskree. Dit kan begin by die een wat die boodskap bring, 'n ander persoon in die gesin, die een met wie daar 'n rusie was, die dokters, die ambulans personeel, die Here, en so meer. Dit help nie om teen hierdie emosies te redeneer nie. Die brein van die getraumatiseerde persoon is nie die dominerende faktor in woede nie, maar sy oorweldigende emosies. 'n Redenasie kan nie die emosies laat verdwyn nie.

Die beste raad is om die persoon spasie toe te laat. Laat hulle toe om alles uit te kry, en tekere te gaan soos hulle nodig mag voel op daardie stadium. Hoe meer die storm woed, hoe gouer sal hy uitgewoed wees. As die woede egter

lei tot 'n situasie waar skade aangerig kan word moet dit aangespreek word. Hier mag dit nodig wees om die persoon te herinner aan wat toelaatbare en aanvaarbare gedrag is, en wat nie. Moet dit nie lelik doen nie. Stel dit dat jy verstaan hoekom hulle so voel, maar dat jy nou daar is om hulle te help waar jy kan, maar dat dit nou nodig is dat hulle rustiger word, sodat julle kyk na wat nog alles gereël moet word, en watter ander verpligtinge nog op julle wag. Moet egter nie in 'n rusie betrokke raak waar jy hulle dalk terugdruk in die ontkenningfase in nie. Ondersteun hulle liewer in die feit dat hulle kwaad voel, aanvaar dit as normaal, en laat hulle selfs toe om kwaad vir jou te wees.

ONDERHANDELING.

Nou vind ons dat die grafiek weer sy afwaardse wending neem, meer na die stabiele lyn toe. Dit is waar ons die onderhandelingsfase aantref. Hier is waar daar gekyk word of daar nie dalk nog iets is wat gedoen kan word nie. Daar word desperaat gesoek na iets wat dit wat gebeur het ongedaan kan maak. Sou die persoon gesterf het aan 'n hartaanval waar hartmassering gedoen was, mag die persoon in skok dalk vra of hulle nie dalk nog 'n paar minute kan aangaan met die massering nie, of dalk weer 'n elektriese skok aan die hart kan gee nie... "probeer net nog een keer, net dalk..." Hulle sal dalk vra of hulle nie nog 'n dokter kan kontak nie, want dalk kan hulle nog iets meer doen. Hulle mag selfs tot God roep, en probeer onderhandel met Hom. "Here ek sal verander, en U dien, as U net asseblief..." Dit wil egter ook nie voorkom of hierdie tipe versoeke gereeld deur God verhoor word nie. Dit is nie onmoontlik nie, maar deur al die jare waarmee ek met die dood werk het ek nog net een geval gesien waar 'n persoon wie gesterf het wel weer spontaan 'n pols ontwikkel het, net om drie dae later te sterf.

As ons hierdie mense wil bystaan moet ons hulle egter nie valse hoop gee nie. As ons weet dat daar niks verder menslik moontlik is wat gedoen kan word nie, moet ons die familie nie mislei met valse hoop nie. As hulle versoek dat ons moet bid, want God kan dit verander, doen dit, maar laat jou gebed wees: "Here as dit U wil is, , laat egter nie ons wil nie Here, maar U wil geskied." Bid ook dat die Here vir die wie agterbly sal bystaan, en hulle sal vertroos, sodat hulle sal berus by Sy hoër wil.

As hulle weereens nie kan aanbeweeg uit hierdie fase nie, mag dit nodig wees om hulle aan te help na die volgende fase, wat depressie is. Hier is waar ons kyk na die toekoms, en uitlig hoe moeilik dit mag wees, en hoe afhanklik ons van die Here sal wees. Wys hulle die spieël van die toekoms.

Ons moet BAIE versigtig wees om mense aan te help wanneer hulle dalk volgens ons te lank vashaak in 'n fase. Laat liever die proses natuurlik gebeur. Dit is net as 'n fase kommerwekkend lank aanhou dat ons dit sal oorweeg om dalk 'n hup-stootjie te gee. Wanneer die persoon dan realiseer dat die onderhandeling niks kon bereik om weer stabiliteit te bring nie val die emosies weer na die passiewe deel toe, en verval die persoon in depressie.

DEPRESSIE.

Hier behaal ons grafiek weer 'n laagtepunt. Na al die ander stappe deurgaans is, bereik die persoon 'n punt waar die realiteit werklik insink. Hulle word vasgevang deur die donker realiteit, en kry dit nie reg om daar verby te sien nie. Die realiteit is so oorweldigend dat die persoon teneurgedruk, eensaam en gebroke in hulle self gekeer gaan sit en tob oor die situasie. Op hierdie punt stel hulle hulself nie oop vir enige advies of hulp wat aan hulle gebied word nie, en konsentreer hul net op hulle pyn en seer. Hier vind ons dat die persoon hom/haar self wil losmaak van verantwoordelikhede en werk. Hulle wil nie aangaan met die lewe nie, en net alleen gelaat word. Hulle kan huilerig voorkom, en hulle hele fokus word ingestel op hulle eie wêreld.

Om hierdie persone te help is die mees belangrike punt om hulle nie alleen te laat nie. Aanvaar dat die situasie waarin hulle hulself bevind normaal is, en wees net daar vir hulle. Alhoewel hulle alleen wil wees, waardeer hulle tog dat iemand daar is vir hulle. Om daar te wees vir hulle is nie 'n opdringerige aksie nie, maar meer 'n passiewe teenwoordigheid. Kry die persoon so-vêr om met iemand te praat oor hulle emosies. Kry dalk 'n berader, leraar of iemand wie reeds deur iets soortgelyk is. Hierdie persone kan meer leiding gee oor die korrekte hantering van die emosies. Probeer om die persoon wie aan hierdie depressie ly steeds so-vêr te kry om hulle verpligtinge na te kom, en binne 'n

routine te bly. Dit is baie belangrik dat ons hulle nie toelaat om hulle self totaal te isoleer nie. Ons moet onthou dat een van die simptome van depressie wel selfmoordneigings is. Probeer om die persoon daarteen te beskerm.

TOETSING.

Hier begin die persoon realiseer dat hulle nie vir ewig in die donker put kan bly nie, en dat die lewe moet aangaan. Hulle begin dus soek na iets wat hulle kan doen om hulle situasie te probeer verbeter. Hulle mag dalk besluit om te gaan kuier by iemand naby aan hulle, net om te sien of dit dalk bietjie lig in hulle lewe kan terugbring. Hulle mag selfs besluit om te gaan inkopies doen, en dagtakies aan te pak, net om te sien of dit nie dalk 'n beter ervaring mag wees as die depressiewe gevoel nie. Stadig maar seker sal hulle meer ontvlugting begin soek van die depressie, en meer begin om ander aksies en emosies te ondersoek. Dit is belangrik om sulke aksies te ondersteun. Soms werk dit nie altyd so goed as die persoon by jou sou kom kuier, en jy hulle so depresief maak deur weereens deur alles te dolwe en krap nie. Gaan drink dalk koffie iewers, en eet 'n lekker stuk koek. Gaan kyk na die nuwe winkel wat oopgemaak het, en help hulle op so 'n manier. As hulle egter wil praat oor wat gebeur het, moet dit nie ontduik nie. Praat daaroor, en huil dalk saam, en as julle klaar gesels het, doen dan iets om te help. Wat van: "Genoeg gepraat oor al die negatiewe seer dinge, kom ons gaan eet wafels met roomys, en word vet!"

AANVAARDING.

Dit bring ons by die laaste fase, die fase van aanvaarding. Dit is die punt waar die persoon dan wel kom op 'n punt waar hulle besluit om aan te gaan met hulle lewe, en die gedeelte van hulle lewe wat nog voorlê voluit te lewe. Hulle neem weer verantwoordelikhede aan, en begin weer met mense kommunikeer. Hulle visie wat tot onlangs net op hulle eie wêreld gerig was verander nou, om ook ander in ag te begin neem, en ook iets vir ander te probeer beteken.

Dit is belangrik om hierdie dinge raak te sien, en aan te moedig. Wens hulle ook geluk op wat hulle doen, en die punt wat hulle bereik. Hier help dit glad nie om hulle te laat skuldig voel oor hulle weer waag om geluk na te jaag nie, of om gelukkig te wil wees nie. Motiveer hulle eerder om te volhard, sodat hulle wel weer 'n lewe kan hê.

Hiermee dan 'n kort kykie na die rousiklus. Soos ek reeds genoem het is dit nie noodwendig so dat 'n persoon hierdie siklus sal ervaar, presies soos dit hierin uiteengesit is nie. Ook in uitsonderlike gevalle kan hierdie siklus werklik in 'n kwessie van minute verby wees. By ander persone vat dit maande. Ek het al twee keer ervaar by die dood van bejaardes dat die oorblywende lewensmaat basies in een asem sal sê: “Nee, ek kan dit nie glo nie, hy kan nie weg wees nie! Wat gaan nou van my word? Nou is ek totaal alleen. Ag, ek wens ek was liewer ook dood, sodat ek nie met hierdie situasie hoef te hanteer nie. Dit is alles net te veel om te hanteer. Maar ja, ek weet God sal my help. Die lewe gaan aan. Ek sal anderkant uitkom.” Binne een spreekbeurt stap 'n persoon deur al die fases. Dit mag dalk oppervlakkig wees, en mag dalk so gebeur dat die fases weer later beleef mag word. Tog kan dit so vinnig gebeur. Ander vat letterlik maande om deur alles te werk. Onthou, elke mens is uniek. Moenie verwag dat twee mense dit dieselfde gaan hanteer nie.

Nog iets om voor op die uitkyk te wees: Wanneer doodstyding aan 'n familie gegee word, word meeste van ons hulp en bystand gegee aan die histeriese mense wat so duidelik uitroep vir hulp. Dit gebeur in meeste van die gevalle dat ons totaal die persone oorsien wat dadelik stil en geskok hulle wil onttrek van alles en almal. Hierdie mense het juis ons bystand en hulp nodig. Mense wat onmiddellik onttrek, en hulle wil afsonder, is gewoonlik emosioneel meer afhanklik van hulp as dié wie histeries optree. Wees op die uitkyk hiervoor.

Hoe lank is normaal vir 'n rouproses? Die antwoord op die vraag is so onmoontlik om vas te stel, as die voorspelbaarheid van iemand se reaksie op die aanhoor van 'n geliefde se dood. Elke mens hanteer dit anders, en elke persoon sal op 'n unieke manier deur die proses gaan. Dit is egter algemeen

aanvaarbaar om die gemiddelde rou tydperk as 'n tydperk van tussen ses maande en twee jaar te sien. Gewoonlik moet die persoon eers deur die gevreesde “eerste jaar sindroom” gaan. Dit beteken die eerste verjaardag waar die persoon nie by is nie, die eerste Kersfees sonder 'n geliefde, die eerste herdenking van 'n huwelik of sterfdatum, en so meer. Teen die tweede jaar is dit steeds moeilik, maar is dit nie meer so intens soos die eerste herdenkings nie. As 'n persoon egter na twee jaar steeds nie die verlies kan hanteer nie, moet professionele hulp gesoek word. Dit is in elk geval my aanbeveling dat 'n persoon wie binne die eerste paar maande na die afsterwe van 'n geliefde voel dat hulle nie daarmee kan hanteer nie, liever met 'n professionele persoon gaan praat, om sodoende die gereedskap te kry om deur hulle rouproses te werk.

As my uurglas uitloop

Nadat ons na al die aspekte van die dood gekyk het kom ons by die laaste aspek. My eie dood. 'n Onderwerp wat ons nie graag aan wil dink nie, en soms weier om te glo dat dit wel sal kom. Elisabeth Kubler-Ross, die wêreldleier in thanathologie, (iemand wat die dood bestudeer) en psigiater, het gesê: “Dit is slegs wanneer ons tot die besef kom dat ons net 'n beperkte tyd hier op aarde het, en dat ons geen manier het om te weet wanneer ons tyd om is nie, eers dan sal ons begin om elke dag voluit te lewe, asof dit die laaste dag was wat ons het.” Dit help ons dus nie om te probeer lewe asof ons nooit sal sterf nie. Sulke mense voel dat hulle nie erns hoef te maak met hulle eie verhouding met die Here nie, want hulle sal Hom tog nie gou ontmoet nie. Hulle lewe asof daar geen resultate gaan wees op hulle doen en late nie. Elke dag word spandeer om selfsugtig te strewe na dít wat slegs van tydelike en persoonlike waarde is. Dit is slegs wanneer ons begin lewe asof vandag heel moontlik ons laaste dag mag wees dat ons begin soek na iets in die lewe wat moontlik ewigheidswaarde mag hê.

As ons vinnig terugkyk na die gedeelte oor vergifnis is my vraag juis: “Wanneer vergewe mense?” Die antwoord is gewoonlik dat mense besluit om te vergewe en vrede te maak wannneer hulle op hul sterfbed lê. Dit word die tyd en plek waar daar gesmag word na vrede en rustigheid in hulle gemoed. Hulle wil regmaak wat verbrou is, en vra vergifnis, en probeer verhoudings herstel. Hoekom? Sodat hulle iets kan nalaat wat waarde sou hê. Sodat hulle onthou sou word as iemand wat in vrede gesterf het, sonder dat hy/sy iemand agter gelaat het met pyn, verwyte en seer oor verhoudings wat nie herstel was nie. Omdat die afgestorwene wou rus in vrede.

Wat van jou? Ons almal is besig om nader te beweeg aan ons eie sterfdag. Elke minuut wat verby gaan is een minuut nader aan ons eie sterfbed. Hoekom wag vir die laaste paar minute om te probeer regmaak wat ons hopelik dan sal kan beredder? Nie een van ons weet of ons die kans gegun sal word om reg te maak nie, dalk kom die dood skielik, en jou kans is verspeel. Maak vandag reg, terwyl jy nog tyd het.

Meeste mense vrees die dood. Hoekom? Ek glo nie dat een van ons die dood vrees bloot omdat dit vir ons die oorgang is na die ewige lewe nie. Ek glo nie dat ons vrees om in ewige liefde en vrede te wees nie. Nee, ek glo dat die vrees wat ons ervaar die vrees van die oorgangsproses is. Nie een van ons weet hoe dit gaan wees nie. Gaan ek pyn ervaar en baie swaarkry voor ek sterf? Gaan ek 'n lang en pynvolle proses moet ondergaan, of sal ek alleen wees as dit gebeur, sonder geliefdes om my om my af te sien en te ondersteun? Sal my dood vinnig en pynloos wees, of selfs onwetend in my slaap? Die onsekerheid oor hierdie proses is, volgens my, meer kere die oorsaak van ons vrees vir die dood, as ons vrees oor wat aan die anderkant wag. Dit is in ons menslike natuur om die onbekende te vrees. Ek glo dat ons almal sou verkies om eerder rustig in ons slaap te mag oorgaan, sonder dat ons werklik bewus is daarvan. Sonder vrees, pyn of lyding. Ons het egter nie beheer daaroor nie. Al wat ek vir 'n feit weet is dat ek nie hoef bang te wees as dit gebeur nie, want ek weet vir 'n feit dat God daar sal wees vir my, om my ook deur die dal van doodskaduwee te lei. Psalm 23: vers 4 "Al gaan ek ook in 'n dal van doodskaduwee, ek sal geen onheil vrees nie; want U is met my: U stok en U staf dié vertroos my." Dit is in hierdie belofte waar ek my troos en rustigheid vind. Ek hoef nie bang te wees nie, want God sal my daardeur help.

Elisabeth Kubler-Ross het gesê: "Ek het aan my kinders gesê dat wanneer ek sou sterf hulle ballone in die lug moet vrylaat om my mylpaal te vier. Vir my is dood 'n mylpaal." Die dood is inderdaad 'n mylpaal om te bereik. Die dood is wanneer ons die wedloop wat ons hier op aarde moes hardloop voltooi. Dit is wanneer ons kwalifiseer om ons skepper se teenwoordigheid te mag ingaan. Inderdaad iets om na uit te sien. Hebreërs 12 vers 1&2 lui: "Daarom dan, terwyl ons so 'n groot wolk van getuies rondom ons het, laat ons ook elke las aflê en die sonde wat ons so maklik omring, en met volharding die wedloop loop wat voor ons lê, die oog gevestig op Jesus, die Leidsman en Voleinder van die geloof, wat vir die vreugde wat Hom voorgehou is, die kruis verdra het, die skande verag het en aan die regterkant van die troon van God gaan sit het." Laat ons dan ons lewenswedloop met volharding hardloop, en nie ons oog van Jesus afhaal nie.

Nog 'n treffende aanhaling van Elisabeth Kubler-Ross is: "Die grootste les wat ons almal moet leer is die les van onvoorwaardelike liefde. Dit is nie net onvoorwaardelike liefde vir ander nie, maar ook vir onself." Die vraag hier sal dus wees of ons só kan lewe dat ons lief is vir ander, nie omdat ons iets in ruil daarvoor kan terug kry nie, maar bloot omdat ons Jesus se liefde wil ultiem teenoor almal. Dit maak nie saak of ander die liefde teruggee vir ons nie, of ons gespot en misbruik word deur ander nie, en of ander ons liefde verdien nie. Ons sal dit gee. Ons moet ook lief wees vir onself. Dié liefde is egter nie selfsugtig nie, maar dit is om na myself te kyk deur Jesus se oë. Om dankbaar te lewe, omdat ek weet ek is 'n Koningskind, en God wil en sal my gebruik om Sy liefde uit te dra na die wêreld. Die lewe is deesdae gevul met depressie en moedelose mense wat nie meer kans sien vir die lewe nie. Hulle kan nie die nut daarvan sien om verder te lewe nie, en kies eerder om 'n einde aan alles te maak. Dit is nie God se wil vir jou lewe nie. Ons moenie lewe omdat alles net goed gaan nie. Ons moenie God se liefde verkondig omdat ons al die antwoorde ken nie, of omdat ons so geseënd is met geluk, gesondheid, welvaart, liefde van 'n eggenoot of familie, of 'n goeie werk nie. Nee, ons moet lewe vir God ten spyte van die feit dat ons hartseer of siek is. Ten spyte van 'n liggaamstoestand en omstandighede wat dit vir ons moeilik maak. Ons moet ophou om toe te laat dat ons omstandighede die fokus van ons ongeluk word, omdat ons vergeet het om die oë te hou op Jesus. Ons lees juis in die gedeelte van Hebreërs 12 dat Jesus met die wete van wat Sy dood sou voortbring vir ons, en die Hemel wat op Hom wag, die kruisdood en die lyding wat sou kom deurgaans het. Hy het nie gedink dat Hy dit nie sal kan hanteer nie, en in vrees gevlug of dalk selfs oorweeg om eerder selfmoord te pleeg as om so geweldig te ly nie. Hy het geweet wat op Hom wag, maar Sy oog was gevestig op die wenpaal wat Hy wou bereik. Daarom het Hy deur die lyding volhard. Moenie moed verloor nie. Koester die lewe wat aan jou toe vertrou is. Jy is baie kosbaar!

Wanneer ons dalk terminaal siek sou word, en besig is om te sterf, het ons tog 'n voorreg wat ander nie het nie. Dit is die voorreg om voorbereid te wees op die dood, en te weet omtrent wanneer dit mag wees. Ons kry die geleentheid om so te lewe dat die laaste stukkie pad ewigheidswaarde sal hê. Pasop dat jy nie hierdie laaste geleentheid verkeerd benut om soveel

moontlik uit ander te kry as wat jy kan nie. Dit gebeur so baie dat 'n persoon met 'n terminale siekte in depressie verval, en almal selfsugtig wil dwing om by hulle te wees, en na hulle behoeftes om te sien. Dit maak dit baie moeilik vir ander om so 'n persoon te ondersteun, want dit is emosioneel dreinerend. Leef jou laaste dae só dat jou lewe 'n verskil kan maak aan ander, en Jesus daardeur verheerlik sal word. Benut die tyd aan jou geskenk.

Die dood hoef nie iets van vrees te wees vir 'n kind van God nie. Die wat hulle lewe oorgegee het aan God, en Jesus as hulle enigste verlosser en saligmaker aangeneem het, hoef werklik nie te vrees nie. Ons het die belofte van die Woord dat God ons nooit sal alleen laat nie. Selfs nie wanneer ons die dood sou ingaan nie. Jesus het vir ons die dood oorwin, sodat ons dit nie meer hoef te vrees nie. Die enigste persone wat 'n rede tot vrees het, is die wat sou sterf sonder dat hulle ooit die tyd geneem het om hulle lewens met God reg te maak.

In Johannes 10 vers 28 en 29 lees ons van Jesus se besondere belofte: "En Ek gee hulle die ewige lewe, en hulle sal nooit verlore gaan tot in ewigheid nie, en niemand sal hulle uit my hand ruk nie. My Vader wat hulle aan My gegee het, is groter as almal; en niemand kan hulle uit die hand van my Vader ruk nie. Hierdie gedeelte maak 'n belofte aan ons, as ons dan ons saak met die Here uitgemaak het. As ons Jesus Christus aangemeem het as ons enigste persoonlike verlosser en saligmaker, dan sal ons eendag saam met Hom in die ewigheid wees. Ons mag nie toelaat dat die satan ons laat twyfel in ons redding nie. Ons mag nie toelaat dat ons oortuig word deur dwaalleer dat ons harder sal moet werk om die hemel te verdien nie. As ons in God se hand is, kan niks of niemand ons daar uitruk nie. Die enigste manier om daar uit te kom is wanneer ons self sou besluit om te loop, en ons rug te draai op God. Dit bedroef die Heilige Gees en God geweldig. As ons die redding ontvang het, en ons lewens aan God gegee het, lewe ons as vrygekooptes, wat duur gekoop is met Jesus se bloed. As ons egter dit teruggooi in God se gesig maak ons die prys wat vir ons betaal is uit as goedkoop. Moenie dat dit gebeur nie. Anders is daar niks wat jou uit God se hande kan ruk nie.

In samevatting kan ons dus sê dat ons behoort uit te sien na die dood. Dit sal die dag wees waarop ons ook die wenstreep sal behaal. Ons moet soos die atlete ook volhard, met die oog gevestig op Jesus, en met die wete dat al sukkel ons soms om te volhard, ons nie ons fokus moet verskuif na ons omstandighede en probleme nie. Maar dat ons vir Jesus as ons fokuspunt moet hou. Ons hoef niks te vrees oor die dood nie, want in Psalm 23 belowe die Woord vir ons dat God self ons daar sal inwag, en deurdra. Ek het egter een belangrike ding om te doen voor ek sterf. Ek moet my lewe oorgee aan God. Ek moet Jesus Christus aanneem as my verlosser, en kies om in God se hande van beskerming te bly. Dan hoef ek niks te vrees nie.

Aan die einde van dit alles is daar een teksvers waarmee ek wil afsluit: Amos 4 vers 12 stel dit so pragtig: "Maak jou klaar om jou God te ontmoet, o Israel!"

INHOUDSOPGAWE

1. Voorwoord
2. Hoofstuk 1 – Dood, waar is jou angel 1
3. Hoofstuk 2 – Begrip van die dood 11
4. Hoofstuk 3 – Selfmoord 17
5. Hoofstuk 4 – Verdrinking 32
6. Hoofstuk 5 – Verlengde siekbed / Sterfbed 38
7. Hoofstuk 6 – Moord 45
8. Hoofstuk 7 – Wanneer 'n baba of kleuter sterk 57
9. Hoofstuk 8 – Hoe verduidelik ek die dood aan 'n kind 64
10. Hoofstuk 9 – Handige advies om te onthou as iemand sou sterf 70
11. Hoofstuk 10 – Hoe hanteer ek die dood van my geliefde 79
12. Hoofstuk 11 – Verstaan die rou proses 86
13. Hoofstuk 12 - As my uurglas uitloop 96