

Ter Inspiratie

In deze map vinden jullie informatie over verschillende onderwerpen die te maken hebben met de uitvaart van jullie kind. Deze map is ook bedoeld voor andere kinderen binnen jullie gezin, neefjes, nichtjes, maar ook voor opa, oma en ga zo maar door. Eigenlijk dus voor iedereen die er behoefte aan heeft om meer te weten te komen.

Wij zullen jullie de komende dagen veel informatie geven om jullie te ondersteunen bij de keuzes die jullie gaan maken. Het is niet mogelijk om alles te vertellen. Daarom hebben wij een map gemaakt met informatie.

Jullie kunnen deze map doorbladeren op een tijdstip dat het uitkomt en als jullie iets tegenkomen dat jullie aanspreekt kunnen jullie dit gerust uit de map halen, apart houden en eventueel met ons bespreken.

Inhoudsopgave

Ter Inspiratie	- 1 -
Inhoudsopgave	- 1 -
Je kindje thuis...	- 4 -
Wades en kinderkistjes	- 5 -
<i>Wades</i>	<i>- 5 -</i>
<i>Kinderkistjes</i>	<i>- 6 -</i>
<i>Met een kist kan nog meer</i>	<i>- 8 -</i>
Rouwvervoer	- 9 -
<i>Eigen auto</i>	<i>- 9 -</i>
<i>Fiat 500 voor kinderen</i>	<i>- 9 -</i>
<i>Mini voor kinderen</i>	<i>- 9 -</i>
<i>Rouwauto, merken en kleuren</i>	<i>- 10 -</i>
<i>Uitvaarbussen</i>	<i>- 11 -</i>
<i>Fiets met aanhanger, loopkoets, koe of paard</i>	<i>- 12 -</i>
Het afscheid, de dienst, de plechtigheid	- 13 -
Crematoria	- 14 -
<i>Speciaal voor jullie kind</i>	<i>- 14 -</i>

<i>Crematorium Den & Rust in Bilthoven</i>	- 14 -
<i>Crematorium Maaslanden ('Vlijmen') in Nieuwkuijk</i>	- 15 -
<i>Crematorium Noorderveld in Nieuwegein</i>	- 15 -
<i>Crematorium Daelwijck in Utrecht</i>	- 16 -
<i>Crematorium Essenhof Dordrecht</i>	- 17 -
<i>Crematorium Rosmalen</i>	- 18 -
<i>Crematorium IJsselhof</i>	- 18 -
Begraafplaatsen	- 19 -
<i>Aan het graf</i>	- 19 -
<i>Natuurbegraafplaatsen</i>	- 20 -
Draagsters	- 21 -
<i>Zelf dragen</i>	- 21 -
<i>Professionele draagsters</i>	- 21 -
Foto's, video en geluid	- 22 -
<i>Het vastleggen van het afscheid</i>	- 22 -
<i>Foto's en film laten zien</i>	- 23 -
<i>Geluidsvoorzieningen</i>	- 23 -
Livemuziek	- 24 -
<i>Professionele musici</i>	- 24 -
<i>Zang</i>	- 24 -
Bloemen	- 25 -
<i>Rouwstukken of iets anders</i>	- 25 -
<i>Bloemen in het crematorium</i>	- 26 -
<i>Meer doen met bloemen</i>	- 26 -
Bidprentjes en bedankjes	- 27 -
<i>Herinneringskaartje</i>	- 27 -
<i>Bedankjes</i>	- 27 -
Diversen	- 28 -
<i>Condoleancesites</i>	- 28 -

<i>Advertenties</i>	- 29 -
<i>Ritueelbegeleiders</i>	- 29 -
En nog veel meer...	- 30 -
<i>Voorlichting op school</i>	- 30 -
<i>Tranenzakjes</i>	- 31 -
<i>Wandelingen maken</i>	- 31 -
<i>Kleding en spulletjes bewaren</i>	- 31 -
<i>Rouwclown</i>	- 32 -
Grafmonumenten	- 33 -
<i>Zelf iets maken</i>	- 33 -
Asbestemmingen	- 34 -
<i>Wat je kunt doen met de as</i>	- 34 -
Sieraden	- 36 -
<i>Sieraden</i>	- 36 -
Nazorg	- 37 -
<i>Wereldlichtjesdag</i>	- 37 -
<i>Herinneren</i>	- 37 -
<i>Rouwverwerking</i>	- 37 -
<i>Praktische hulp</i>	- 38 -

Je kindje thuis...

Je kindje 'thuis' geeft troost en geborgenheid. Jullie 'thuis' de plek waar jullie zoon of dochter haar toekomst zou zijn, de plek waar jullie kindje zich veilig en thuis zou voelen. Een plekje, zo zorgvuldig als ouders uitgekozen om een echt 'thuis' te bieden aan je gezin....

Er zijn verschillende manieren hoe je kindje thuis kan houden. Maar wat hierin vooral geldt; volg je hart, dan doe je het altijd goed. Jullie als ouders voelen goed aan wat wel bij jullie gezin past en wat niet en dat gevoel mag je deze dagen volgen.

Sommige ouders vinden het prettig om hun kindje op 'natuurlijke' wijze thuis te houden. In zijn of haar eigen wiegie zoals je er de afgelopen weken over gedroomd hebt.

Je kan ervoor kiezen om dit zonder gekoelde toepassingen te doen, maar het mag ook met. Als wij het hebben over 'gekoelde toepassingen', dan kan je denken aan een echte koeling die je inhuurt bij een uitvaartonderneming. Maar je kan ook zelf voor je kindje zorgen met behulp van koelelementjes zoals je die ook op vakantie gebruikt (deze kan je omwikkelen met een lakentje of een handdoekje). Het klinkt soms heel gek, maar deze vorm vergt verzorging, tijd en aandacht en dat wil je als ouder wellicht juist graag voor jouw kindje op dit moment?

Ook kan het zijn dat je de wieg voor je gevoel niet wil verbinden aan het overlijden van je kindje, maar juist wil bewaren voor nieuw leven waar je van droomt en op hoopt. Dan kan je dezelfde zorg en liefde geven aan je kindje in een kistje of mandje wat je met zorg hebt uitgekozen voor deze bijzondere tijd.

Ook is het opbaren in water een mogelijkheid die bij sommige ouders nieuwsgierigheid op wekt. Hierover kan je meer lezen op www.watermethode.nl

Volg je hart...

Wades en kinderkistjes

Voor kinderen is het tegenwoordig toegestaan om zonder kistje begraven of gecremeerd te worden. Jouw kind mag in doeken gehuld worden en op een opbaarplank of baar liggen.

Wades

Een wade is een doek waar je kind in gewikkeld wordt. Het kan een speciaal gemaakte wade zijn, die eventueel iedere dag een stukje verder dichtgevouwen wordt. Maar het kan ook een dekentje zijn dat jouw kind van opa en oma heeft gekregen of een wikkeldoekje uit het wiegje. Zo wordt het heel persoonlijk, waarbij de lievelingskleuren van je kind gebruikt kunnen worden. En je kunt zelf iets doen door het uit te zoeken. Als je kind in een wade ligt, is de afstand vaak voor het gevoel van de nabestaanden wat kleiner, de afstand tot het lichaam is letterlijk minder groot dan wanneer je kind in een kistje ligt.

www.wikkelgoed.nl



Kinderkistjes

Ouders kiezen er meestal voor om hun kind te begraven of te cremeren in een kistje. Deze keus wordt vaak gemaakt vanwege het gevoel om je kind te moeten beschermen en voor het gevoel van geborgenheid. Je kunt zelf iets doen door het kistje en de bekleding uit te zoeken. Zo wordt het heel persoonlijk, waarbij de lievelingskleuren van je kind gebruikt kunnen worden.

De meeste kisten zijn aan de binnenzijde bekleed, bijvoorbeeld met satijn, ongebleekt katoen of linnen. De bekleding is veelal strak, opgevuld of gerimpeld, maar natuurlijk is alles mogelijk.

Het is ook mogelijk om voor andere bekleding te kiezen. Denk voor een stoere jongen bijvoorbeeld aan een kist bekleed met spijkerstof. Maar het kan ook een bekleding zijn gemaakt van het dekentje dat je kind van opa en oma heeft gekregen of een wikkeldoekje uit het wiegje.

De keuze die je maakt, is natuurlijk heel persoonlijk. Als het interieur in de kamer van je kind overwegend roze is, kan er gekozen worden voor een roze gespoten kist, waarbij ook hoogglans mogelijk is. Op verzoek kunnen er natuurlijk kisten gemaakt worden die helemaal aangepast zijn aan bijvoorbeeld een hobby van je kind.





www.grafkist.nl
www.pvanwijk.nl
www.wikkelgoed.nl
www.bogra.nl
www.prematuurkistje.nl

Met een kist kan nog meer

Als de keuze voor een wade of een kist gemaakt is, kan hier op veel manier iets eigens aan toegevoegd worden. Een kist van onbehandeld hout kan beschreven of beschilderd worden door opa's, oma's, tantes en ooms bij het condoleren, er kunnen handafdrukken op gemaakt worden van het gezin of de andere kinderen binnen jullie gezin kunnen het deksel beschilderen.



Het kistje van Lysanne is beschilderd, deze tekening is ook gebruikt op haar rouwkaart...

Op de kist met jullie kind kan de favoriete knuffel gelegd worden, of een mooi kleed gekregen van oma bij de geboorte.



Rouwvervoer

Eigen auto

Er zijn geen speciale regels voor rouwvervoer, ook niet als het om je kind gaat. Het mag in je eigen auto als deze daar groot genoeg voor is. Kleine kinderen kun je bij je houden, veilig op je eigen schoot of bij de broertjes en zusjes op de achterbank.

Fiat 500 voor kinderen

Speciaal voor de uitvaart van een kind is er een kinderrouwauto, een roomwitte Fiat 500. De auto is verlengd maar zonder concessies te doen aan de uitstraling. Het is nog steeds een 'lieve' auto. Op deze manier kan een kindje op een passende manier begeleid worden naar de laatste rustplaats.



Mini voor kinderen

Net als de Fiat 500 is deze witte rouwauto 'lief' qua uiterlijk. In een rouwauto kunnen normaal gesproken 2 volwassenen rijden (de chauffeur en een nabestaande). Afhankelijk van de leeftijd van jullie overleden kind en dus de grootte van het kistje kunnen in deze auto meerdere nabestaanden mee rijden. Ook kan deze auto gehuurd worden zonder chauffeur. Jullie kunnen dan zelf de auto besturen.



Rouwauto, merken en kleuren

De Stilte heeft een eigen rouwauto, een zilvergrijze Lancia Grand Voyager. Deze heeft niet de traditionele lange vorm van een rouwauto, maar heeft een wat 'lievere' uitstraling, horen wij regelmatig.

Onze chauffeur nodigt iedereen van het gezin uit om een handje te helpen, zelf bloemen in de auto leggen, knopjes indrukken, hoesjes van de vlaggen af halen. Wij merken dat kinderen in een gezin het prettig vinden om overal bij betrokken te worden, ook bij deze dingen.



Jullie kunnen ook voor een bepaalde kleur auto of bepaald automerk kiezen.



Uitvaartbussen

Een uitvaartbus is een bus waarin zowel de kist met jullie overleden kind als de nabestaanden zitten. Dit geeft een groot gevoel van saamhorigheid. Met elkaar brengen jullie je kind naar de begraafplaats of het crematorium. En ook na afloop rijden jullie als gezin met jullie familie samen naar huis. Wij horen vaak dat dit zeer bijzonder is en het gevoel van 'samen alles doen' vergroot.

Er zijn verschillende uitvoeringen van de uitvaartbus. In de kleinste, met het formaat van een camper kunnen 8 nabestaanden meerijden. In de grootste, met het formaat van een touringcar kunnen 22 mensen meerijden.



Fiets met aanhanger, loopkoets, koe of paard

Als de afstand die afgelegd moet worden naar de begraafplaats of het crematorium niet al te groot is, zijn er ook verschillende ongemotoriseerde mogelijkheden zoals een speciale fiets, een kar met een koe ervoor of een loopkoets met luchtbanden waar makkelijk een langere afstand met gelopen kan worden.



Het afscheid, de dienst, de plechtigheid

Afscheid moeten nemen van je kind is al moeilijk genoeg. Het is dan fijn om te kunnen kiezen voor een plek waar jullie je goed voelen om dit afscheid invulling te geven, de dienst te houden. Veel mensen denken aan de kerk, als ze hier aan verbonden zijn. Maar er zijn nog veel meer mogelijkheden. Hebben jullie wel eens aan jullie eigen boomgaard gedacht (waar jullie kind uren heeft doorgebracht) en bij jullie thuis in de woonkamer. Wij merken dat bijna alle horecagelegenheden er open voor staan om hun locatie beschikbaar te stellen voor een afscheid.

Juist een eigen omgeving geeft mogelijk de ruimte en ontspanning om jezelf te zijn waarbij je niet gebonden bent aan de tijden van anderen.



Crematoria

Als jullie kiezen voor een crematie zijn jullie vrij in de keuze van een crematorium. Er zijn geen regels over de afstand tot een crematorium o.i.d. Het is natuurlijk ook mogelijk om een hele andere locatie te kiezen (voorbeeld een zalencentrum of een restaurant) om daar de afscheidsplechtigheid te houden en dan later in besloten kring naar het crematorium te gaan. Daar is het niet verplicht om gebruik van de aula te maken.

Speciaal voor jullie kind

Laatst waren wij voor het afscheid van een kindje in een crematorium. Het afscheid werd toen niet in een aula gehouden, maar in de familiekamer. De medewerkers van het crematorium hadden op de tafel een mooi blauw kleedje neergelegd, hierop konden we het mandje met het overleden kindje zetten. De familiekamer of de koffiekamer van een crematorium is een kleinere ruimte dan de aula en hier kun je op een ontzettend intieme manier samen met een paar naasten afscheid nemen van jullie kind. We kunnen natuurlijk ook de aula d.m.v. kamerschermen 'verkleinen', op deze manier wordt er wel een intieme sfeer gecreëerd, maar kunnen er wel meer gasten aanwezig zijn, zonder dat de zaal heel groot over komt.

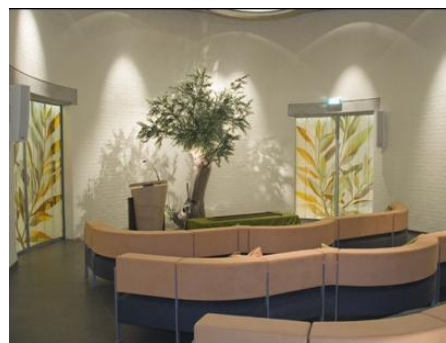
Crematorium Den & Rust in Bilthoven

Een crematorium van Dela waar je vanuit de aula door een glazen wand kijkt naar de bomenlaan van de oude begraafplaats van Bilthoven. De stoet met de rouwauto en volgauto's komen voor de dienst aanrijden via een speciaal onverhard bospad tussen de vogels en de eekhoortjes door. Hierdoor rijd je echt even een andere wereld in. Hieronder zie je een aantal foto's. Achter in de zaal kunnen de deuren van de aula (drie grote dubbele deuren) geopend worden waardoor de ontvangstruimte bij de aula betrokken kan worden. In die ontvangstruimte kunnen gasten (bij meer dan 125 personen) via schermen en geluid de dienst bijwonen. De koffieruimte voor na afloop is een strak ingerichte ruimte, echter gevuld met gasten is deze strakke inrichting minder zichtbaar.



Crematorium Maaslanden ('Vlijmen') in Nieuwkuijk

Een crematorium van Dela met twee aula's, een grote (120 zitplaatsen) en een kleine (32 zitplaatsen). De grote aula is een ronde aula met knusse kleurrijke banken en stoelen. De aula heeft rond het zitgedeelte een ruime gang waar gasten staand de dienst kunnen bijwonen als er veel gasten zijn (tot 450 gasten). Het enige nadeel van deze grote aula is dat bij een groep van \pm 100-150 gasten de aula vrij groot lijkt en het geluid wat minder goed is. Het geluid 'minder goed' is in de oren van muzikanten. Wij hebben er niet echt een mening over, maar onlangs waren er muzikanten met een muzikaal gehoor die deze opmerking maakten.



De kleine aula werd door een familielid een keer benoemd als "Het beloofde land"

Crematorium Noorderveld in Nieuwegein

Dit crematorium is het meest bezochte crematorium in onze regio. Het valt onder Monuta en de aula heeft ruimte voor 140 personen. Het crematorium is pas helemaal gemoderniseerd.



Crematorium Daelwijck in Utrecht

Aan de noordkant van de stad Utrecht, in een mooi aangelegd groen park met een vijver en fontein, ligt Yarden Crematorium Daelwijck. Het gebouw kenmerkt zich door zijn moderne en warme uitstraling. Er zijn 2 aula's beschikbaar, aula 1 heeft 240 zitplaatsen en aula 2 heeft 60 zitplaatsen. Ook dit crematorium is in 2012 geheel gemoderniseerd. Door sommige gasten wordt Daelwijck als erg groot ervaren.



De kleine aula van Daelwijck is intiem, de kist met jullie kind wordt omringd door de gasten



Crematorium Essenhof Dordrecht

De Essenhof is eigendom van de Gemeente Dordrecht en beschikt over 3 ruimtes voor plechtigheden. De Biesbosch aula heeft 100 zitplaatsen en is onlangs helemaal vernieuwd. Daarnaast staat op de begraafplaats zelf een monumentale aula, Thuredrith aula genaamd. Deze is in 2010 geheel gerestaureerd. Hier kunnen ook crematieplechtigheden gehouden worden voor ongeveer 70 gasten.



Thuredrith aula



Biesbosch aula



Crematorium Rosmalen

Dit crematorium is van Dela en ligt bij de gemeentelijke begraafplaats van Rosmalen. Er zijn 100 zitplaatsen en de aula heeft een grote glazen wand met een mooi uitzicht over de begraafplaats.



Crematorium IJsselhof

Aan de dijk langs de Hollandsche IJssel, vlakbij het centrum van Gouda, Crematorium IJsselhof van Yarden. De parkachtige omgeving is een ideale locatie om in alle rust afscheid te nemen van uw overleden dierbare. De authentieke aula op de begraafplaats en de sfeervolle ontvangstruimte en koffiekamer geven IJsselhof een warme uitstraling, waardoor u zich hier snel welkom zult voelen.



Een overzicht van alle crematoria kunt u vinden op:
www.uitvaartinfotheek.nl/uitvaart/lijstcrematoria.html

Begraafplaatsen

Op bijna alle begraafplaatsen is er een speciaal gedeelte waar kinderen begraven kunnen worden. Zo wordt jullie kind omringd door andere kinderen. Als je het een mooi idee vindt om later weer écht samen te zijn met jullie kind, kunnen we bij de gemeente ook voor jullie informeren om een “eigen graf” uit te breiden zodat jullie bij jullie kind begraven kunnen worden. Hier is de verordening van de gemeente vaak niet op ingesteld, maar wij willen altijd mee denken over een goed oplossing voor jullie. Je kunt er ook voor kiezen om jullie kind bijvoorbeeld bij opa of oma te begraven.

Iedere gemeente heeft wel één of meer begraafplaatsen. Het is niet altijd zo dat iedereen overal begraven mag worden. Voor kleine, goedkopere of bijzonder mooi gelegen begraafplaatsen stelt de gemeente soms regels vast dat de overledene een binding met de gemeente moet hebben. Wij kunnen dit altijd voor jullie navragen bij de gemeente van jullie keuze. In de omgeving van Meerkerk geldt dit bijvoorbeeld voor de begraafplaatsen in Lexmond en Dalem.

Aan het graf

Op de meeste begraafplaatsen wordt aan het grafje voor een kind extra zorg besteed. Er wordt een treetje gemaakt in het graf zodat het mogelijk is om jullie kind zelf in het grafje te leggen. Ook wordt het graf soms bekleed met gras, zodat het liever oogt.



Bij het graf kun je natuurlijk alle tijd nemen om afscheid te nemen van jullie kind en er zijn veel mogelijkheden om het afscheid een persoonlijke invulling te geven. Je kunt bijvoorbeeld aan het graf ook de afscheidsplechtigheid houden.

In de omgeving van Meerkerk is het gebruikelijk om de kist met een overledene in het graf te laten dalen met behulp van een lift. Het is ook altijd mogelijk dat jullie dit zelf doen met touwen. Dit kan voor degene die achterblijven het gevoel geven dat zij tot het laatste toe alles gedaan hebben wat ze konden doen voor hun kind.



Bij het graf kan als laatste groet een handje bloemblaadjes op de kist van jullie kind gestrooid worden door klasgenootjes of kunnen er vergeet-mij-nietjes gezaaid worden.

Maar ook het loslaten van vlinders, duiven of ballonnen in de vorm van een hartje kunnen het afscheid symboliseren.



Natuurbegraafplaatsen

In Nederland komen steeds meer natuurbegraafplaatsen. Dit zijn gebieden waar de natuur in haar waarde gelaten wordt. De graven worden niet in rechte rijen gelegd, maar daar waar het mogelijk is, tussen de bomen en struiken. Er wordt niet geschoffeld en geen blad weggeblazen. Traditionele grafmonumenten en kruizen zijn meestal niet toegestaan. De naam van de overledene wordt vaak aangegeven met een zwerfkei, een kunstwerk van natuurlijke materialen of een eenvoudig houten paaltje.



Er zijn natuurbegraafplaatsen in Brabant, Limburg, Arnhem en het noorden van het land. In november 2012 is er ook één bij Den en Rust in Bilthoven geopend. Omdat er nog maar weinig natuurbegraafplaatsen zijn is hier iedereen welkom en zijn er geen regels voor economische binding en dergelijke. Vaak kan hier ook de afscheidsbijeenkomst in de buitenlucht gehouden worden.

www.natuurbegraafplaats.nl

www.dehoevens.nl/nl/natuurbegraafplaats

www.weverslo.nl

www.denenrust.nl/begraven/De-Natuurbegraafplaats

- 20 -

Draagsters

Er zijn verschillende momenten waarop de kist met jullie kind gedragen of gereden zal worden. Bijvoorbeeld als jullie kind het huis verlaat om naar de condoleance of afscheidsplichtigheid te gaan, als jullie kind de zaal in komt, als jullie kind de zaal na de plechtigheid verlaat en op de begraafplaats.

Zelf dragen

Als familieleden, vrienden of buren zelf willen dragen kan dit natuurlijk altijd. Het is voor iedereen een emotioneel moment als de kist met jullie kind door naasten naar het graf gedragen wordt. En voor de familie kan het heel fijn zijn om dit zelf te doen. Zo kunnen opa en oma jullie kind letterlijk op handen dragen.

Wij zullen het dragen altijd oefenen. Op deze manier hoeven de dragers zich tijdens de plechtigheid geen zorgen te maken of het wel goed zal gaan. Ze kunnen erop vertrouwen dat het zal lukken.

Professionele draagsters

Het is ook mogelijk draagsters in te huren. Bij De Stilte hebben we zelf dames die voor jullie kunnen dragen. Zij komen in hun eigen zwarte kleding, met daarop een zelfde paarse sjaal. Hierdoor ontstaat een mooi geheel, zonder dat het stijf wordt. Als de familie wil kunnen we in overleg ook in een andere kleur kleding komen, de lievelingskleur van je kind is blauw? Dan komen wij in kleding met een blauw accent.



www.de-stilte.com

Foto's, video en geluid

Veel gebeurtenissen in ons leven worden op foto's en video vastgelegd, zoals de geboorte, de eerste stapjes, verjaardagen of een huwelijk. Maar bij de dood houdt dit op. Er worden maar zelden foto's gemaakt bij een begrafenis of crematieplechtigheid. Als er wel foto's gemaakt worden vinden mensen dit vaak fijn. Tijdens de uitvaart zelf ben je door de emoties soms niet in staat om alles goed in je op te nemen en dan is het prettig als er een film is of een fotoalbum waar je alles in terug kunt zien. Als er jonge kinderen achterblijven is het zelfs aan te raden om alles vast te leggen, omdat zij er dan jaren later nog naar kunnen kijken.

Het vastleggen van het afscheid

Soms hoor je mensen vertellen dat tijdens de condoleance of de uitvaart dingen "langs hen heen zijn gegaan". Zij hebben verschillende dingen niet opgemerkt, gasten niet gezien en ga zo maar door. Dit is natuurlijk erg vervelend. Door de manier waarop wij bij De Stilte werken proberen wij er voor te zorgen dat dit bij het afscheid van jullie kind niet gebeurt. Helaas kunnen wij dit niet altijd helemaal tegen gaan. Het kan ook zo zijn dat er iemand is die niet bij het afscheid kan zijn, maar dit wel graag had gewild. In beide gevallen zijn foto's of een filmopname fijn om achteraf nog eens terug te kunnen kijken.

Je kunt de keuze maken om het afscheid vast te leggen door foto's of door een filmopname. Wij hebben contacten met professionele fotografen en cameramensen. Door hun ervaring weten zij hoe het werkt op de dag van het afscheid en jullie kunnen er op vertrouwen dat zij niet té opvallend te werk gaan. Zowel de foto's als de video worden gemonteerd, nabewerkt en voor je op een CD of DVD gezet zodat je achteraf de beelden van deze bijzondere dag nogmaals terug kunt kijken.

Natuurlijk kun je aan een vriend of kennis vragen of zij dit voor je willen doen. Echter, ook zij moeten afscheid kunnen nemen en dit kan moeilijker zijn als zij aan het fotograferen of filmen zijn.

In de meeste crematoria is het mogelijk een dvd-opname te laten maken. Vaak wordt dit zelfs standaard gedaan. Ook kan de afscheidsplichtigheid via internet uitgezonden worden. Mensen die niet aanwezig kunnen zijn, kunnen dan met een speciaal wachtwoord de bijeenkomst toch volgen.



Arthur van AR video

Foto's en film laten zien



Wellicht willen jullie de vastgelegde momenten van het leven van jullie kind met meerdere mensen delen. Denk hierbij aan het spelen met de neefjes, nichtjes en klasgenootjes of beelden van een fijne vakantie. Dit kan met foto's en filmpjes.

Er zijn in de periode na het overlijden diverse momenten waarop je dit zou kunnen doen. Dit kan natuurlijk gewoon bij jullie thuis aan de keukentafel op een moment dat dit voor jullie goed voelt.

Je kunt er ook voor kiezen om tijdens de condoleance of het afscheid foto's of filmbeelden te delen met de gasten. Wij kunnen jullie er bij helpen om deze presentatie te maken en natuurlijk kunnen wij er ook voor zorgen dat er op de locatie een laptop, beamer en scherm aanwezig zijn om de presentatie daadwerkelijk te laten zien.

Er kan met foto's heel veel gedaan worden. Zo kan bijvoorbeeld de achtergrond bewerkt worden, als hier minder mooie dingen op staan. Er kan een mooie foto bij de kist van jullie kind geplaatst worden of bij het condoleanceregister. Dit kan een foto in een lijst zijn, of geprint op canvas of een staand vaandel.

Er kan een tafel komen met allemaal verschillende foto's en andere herinneringen, zoals de favoriete gypsen of de knuffel waar jullie kind altijd mee sliep.

Bij een fotopresentatie kan toepasselijke muziek gemonteerd worden. En een presentatie hoeft natuurlijk niet altijd via een (groot) scherm gepresenteerd te worden; het kan ook tijdens de condoleance op een laptop, zodat iedereen een eigen moment kan kiezen om de foto's te bekijken.

www.robhaakfotografie.nl

www.terugkijkenopeenpassendafscheid.nl

www.degevoeligeplaat.nu

Geluidsvoorzieningen

Als jullie er voor kiezen om de plechtigheid bijvoorbeeld thuis, in een restaurant of op een locatie te houden waar geen geluidsvoorzieningen zijn dan kunnen wij hier voor zorgen. Er kan dan ook een geluidsopname gemaakt worden. Ook hiervoor schakelen wij een professioneel bedrijf in, afhankelijk van jullie wensen.

Bij het graf gebruiken wij een draagbare geluidsinstallatie, met zo nodig extra geluidsversterking.

Livemuziek

Livemuziek kan op veel momenten tijdens een afscheid gebruikt worden. Het meest gebruikte is natuurlijk het orgel in de kerk. Maar eigenlijk kan vrijwel ieder instrument gebruikt worden om een uitvaart een persoonlijk karakter te geven. Wellicht zijn er klasgenootjes van jullie kind die een muziekinstrument bespelen en het mooi vinden om muziek te spelen tijdens het afscheid van hun vriendje of vriendinnetje.

Professionele musici

Er zijn professionele musici die tijdens een begrafenis of crematieplechtigheid kunnen spelen. Variërend van liedjes van K3 tot liedjes van Nick en Simon.

Livemuziek kan zowel binnen als buiten ten gehore gebracht worden. Een fluitist die bij het graf speelt terwijl de rouwstoet de begraafplaats oploopt, roept de familie als het ware als een vogeltje naar het graf toe. De stoet kan vooraf gegaan worden door de muziek van een doedelzakspeler. Of misschien vindt u het mooi als er aan het graf gitaar gespeeld wordt.

www.catofluitsma.com

www.mar melody.nl

www.bagpipeplayer.nl

www.artiestvooru.nl



Zang

Muziek kan natuurlijk ook gebruikt worden als begeleiding bij het zingen. Hiervoor zijn muzikanten in te huren, maar de gasten kunnen natuurlijk ook met elkaar het favoriete nummer van jullie kind zingen. Of misschien wil het zangkoor waar moeder iedere week mee oefent wel een mooi afscheidslied voor uw kind zingen.

Een speciale plaats in dit rijtje is er voor Cato Fluitsma. Zij kan samen met de familie een lied maken over de dierbare die is overleden. Dit kan een liedje van 3 zinnen zijn, maar ook een soort gezongen levensloop. Zij komt bij jullie thuis om met de achtergebleven naasten een goede muzikale omlijsting van het afscheid te verzorgen. Cato begeleidt zichzelf op de accordeon.

Bloemen

Bloemen kunnen troost en liefde geven bij een uitvaart. Vooral als er aandacht is besteed aan de achter liggende gedachte. Je dochtertje plukte altijd madeliefjes voor je en maakte hier een ketting van. Vraag aan broertjes en zusjes om dat nu voor jullie overleden kindje te doen.

Misschien willen jullie juist geen bloemen. Dan zou je ook met elkaar bloemzaadjes kunnen zaaien, bloembollen kunnen planten of een struikje kunnen poten



Bij het graf kan als laatste groet een handje bloemblaadjes op de kist van jullie kind gestrooid worden door klasgenootjes of kunnen er vergeet-mij-nietjes gezaaid worden.

Rouwstukken of iets anders

Wij zijn al snel geneigd om bij bloemen te denken aan een rouwstuk of een rouwkrans. Maar er zijn veel meer mogelijkheden.



Afhankelijk van het jaargetijde kan iedereen een bloembol meenemen, die later op het graf geplant kan worden. Of vraag mensen om één bloem mee te nemen. Deze kunnen bij het grafje neergelegd worden, of in vazen worden gezet.

Soms komen mensen al jaren bij dezelfde bloemist en hebben daar een goede band mee opgebouwd. Dan kan het fijn zijn om hiermee te overleggen wat de wensen zijn. Een bloemist komt hiervoor graag bij jullie thuis langs.

Als jullie kind van het bos hield kan dit een inspiratie zijn voor de bloemen. Bladeren, dennenappels, eikels, eigenlijk alles uit de natuur kan gebruikt worden in een bloemstuk of als een mooi boeket in een vaas.



Ook persoonlijke spullen kunnen in de bloemen verwerkt worden, zoals speelgoed of de lievelings-knuffel van jullie kind.



Bloemen in het crematorium

Bij een crematorium is er vrijwel altijd de mogelijkheid om de bloemen buiten op een speciale plaats neer te laten leggen. Meestal blijven ze hier één tot twee dagen liggen om daarna plaats te maken voor nieuwe. Het is altijd mogelijk om de bloemen mee te nemen. Misschien is er wel een graf van jullie ouders waar je de bloemen heen kunt brengen, of van een andere dierbare. Je kunt ze ook zelf in je tuin neerleggen, als een herinnering aan de warme belangstelling die er voor jullie kind geweest is.

Je kunt een paar bloemen meenemen uit de bloemstukken en misschien laten prepareren, in een stulp laten zetten of laten verzilveren, zodat ze lange tijd goed blijven als herinnering. Iedere gast kan een bloem meenemen naar huis, als laatste aandenken.

Meer doen met bloemen

Bloemen, maar ook bossen riet of maïs, kunnen gebruikt worden om de kerk of de zaal waar de afscheidsbijeenkomst gehouden wordt, aan te kleden. Dit kan natuurlijk ook met kleine vaasjes met een paar bloemen op tafel.

Er bestaat papier waar bloemzaadjes in zitten. Hierop kun je een bedankje laten drukken en na afloop meegeven aan de gasten. Of ze kunnen op het grafje gelegd worden met lieve woorden van jullie, de opa's, oma's en klasgenootjes, waardoor het grafje na verloop van tijd de bodem voor een mooi bloembed vormt.

Bidprentjes en bedankjes

In Nederland is het heel gebruikelijk dat naast de rouwkaart tijdens of een aantal weken na de uitvaart een bidprentje of dankbetuiging aan iedereen die belangstelling toont wordt gegeven of gestuurd. Naast de traditionele bidprentjes en bedankkaartjes zijn er nog andere manieren om mensen een tastbare herinnering aan uw kind te geven.

Herinneringskaartje

Een herinneringskaartje is een kaartje dat als herinnering aan jullie kind uitgedeeld kan worden. Dit kan zelfs al op de dag van het afscheid. Er kan een foto van jullie lieve kind of een mooie tekening op gezet worden en ook de naam, geboorte- en overlijdensdatum van jullie kind kan vermeld worden. Tijdens of na het afscheid worden de kaartjes aan de gasten uitgedeeld.

Het kaartje kan voorzien worden van een bedanktekst zodat het direct gebruikt kan worden als bedankkaartje.

Bedankjes

Traditioneel wordt er zes tot acht weken na een uitvaart een dankbetuigingskaartje verzonden. Dit wordt vaak gedaan om de mensen te bedanken die hun medeleven getoond hebben in de moeilijke tijd rond het overlijden van een dierbare.

Deze kaartjes kunnen opgemaakt worden op basis van uw wensen, bijvoorbeeld met de afbeelding of foto van de rouwbrief.

Jullie kunnen er ook voor kiezen om het bedankje direct na afloop van de uitvaart uit te delen.

Dit kan een kaartje zijn, maar ook hiervoor geldt: alles is mogelijk:

- ~ een organzakje met daarin een kleine foto van jullie kind en een waxinelichtje
- ~ een waxinelichtje met doorschijnend papier er omheen met een tekst, afbeelding of tekening daarop
- ~ een kaartje waar een zakje met bloemzaadjes van bijvoorbeeld Vergeet-mij-nietjes in geplakt worden
- ~ een kaartje, een jaar na het overlijden verstuurd, of op de geboortedag van jullie kind



www.memoriae.nl

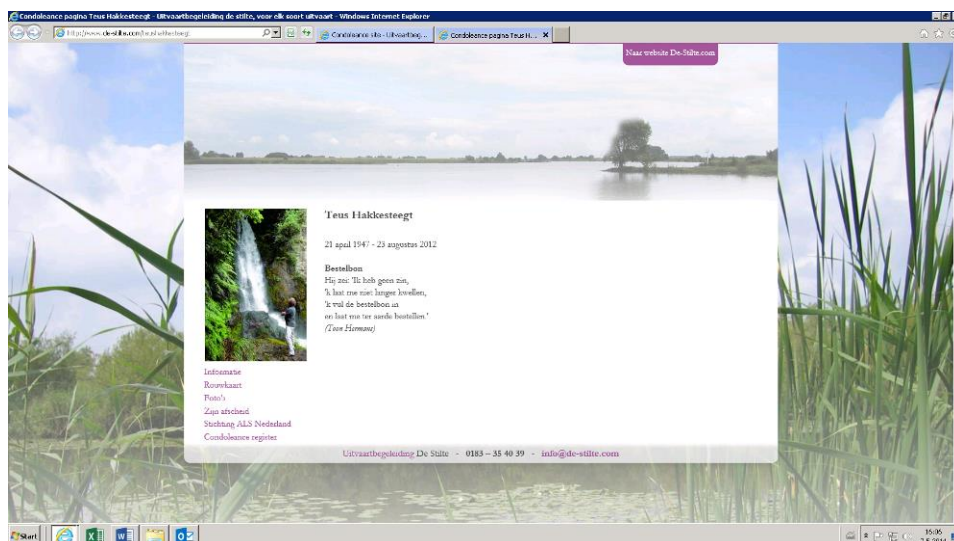
Diversen

We hebben niet de illusie dat wij hier een volledig overzicht hebben gegeven van alles wat er mogelijk is bij een uitvaart. Dat kan namelijk niet, omdat er bijna geen grenzen zijn aan de keuzes. Hieronder vinden jullie nog een aantal ideeën.

Condoleancesites

Op internet is het mogelijk om zelf een condoleancesite te openen. Iedereen kan deze bekijken en een boodschap achterlaten. Een andere mogelijkheid is om via de uitvaartbegeleidster een site te regelen. Deze is toegankelijk voor mensen die het webadres weten. Zij kunnen daar een boodschap op achterlaten, eventueel met foto. Na bijvoorbeeld zes maanden kunnen alle reacties gebundeld worden in een boekwerkje.

www.de-stilte.com



Advertenties

Iedere krant heeft de mogelijkheid een rouwadvertentie te plaatsen. Vaak is de tekst van deze advertentie vrijwel gelijk aan de rouwbrief, maar hij kan natuurlijk ook gebruikt worden om mensen te laten weten dat jullie kind is overleden, zonder iedereen uit te nodigen voor het afscheid. De prijs van een advertentie wordt berekend per kolom, per mm. hoogte. Vaak is een advertentie twee kolommen breed. Hoe groter het verspreidingsgebied van de krant, hoe hoger de kosten. Advertiser in landelijke dagbladen is het duurst, zeker op zaterdag, dan hanteren de kranten een hoger tarief dan door de week.



Ritueelbegeleidsters

Het komt voor dat een familie moeite heeft met het invullen van een afscheidsplichtigheid. En wij kunnen ons voorstellen dat het extra moeilijk is als het gaat om het afscheid van uw kind!

Of het geloof speelt geen rol binnen een gezin, maar zij willen graag de hulp van iemand die een zinvolle invulling aan het afscheid kan geven. Soms is de uitvaartbegeleidster daar niet de juiste persoon voor. Dan kan er gekozen worden voor een ritueelbegeleidster. Deze maakt samen met de familie het afscheid, waarbij de familie de mogelijkheid krijgt om zo veel mogelijk zelf te doen.

Een plechtigheid kan begeleid worden door een ritueelbegeleidster. Ina Schut verzorgt voor ons regelmatig de invulling van een bijeenkomst. Zij kan door haar opleiding en persoonlijkheid een plechtigheid een geheel eigen invulling geven en dat is veel meer dan een levensloop schrijven en de verschillende sprekers aankondigen. Door soms kleine dingen, zoals de kleinkinderen niet alleen een kaars aan te laten steken bij oma, maar ook direct een mooie herinnering met iedereen te laten delen, krijgt het symbolisch aansteken van licht bij oma een grotere diepgang.



En wanneer Ina in het crematorium aan het einde een gedicht of een tekst voorleest dat helemaal past bij degene die overleden is, dan nemen de gasten met een heel ander gevoel voor het laatst afscheid van hun dierbare dan wanneer er wordt geëindigd met de mededeling dat er gelegenheid is tot condoleren en het drinken van een kopje koffie.

En nog veel meer...

Voorlichting op school

Natuurlijk is het erg ingrijpend als er een klasgenootje komt te overlijden. Het kan zijn dat er in de klas vragen zijn waarop de kinderen antwoorden willen hebben. Het is erg belangrijk duidelijk te vertellen dat niet iedereen zo jong komt te overlijden en dat het er niets mee te maken heeft dat iemand bijvoorbeeld stout is geweest.

Het is voor de kinderen juist goed om ook te weten wat begraven/cremeren betekent en wat er allemaal gaat gebeuren op de dag dat zij afscheid moeten nemen van hún klasgenootje.

Natuurlijk willen wij ook de leraren en de ouders van de kinderen advies geven over het omgaan met kinderen in de rouw. Wij zullen na het overlijden van uw kind contact opnemen met de school en overleggen of er behoefte bestaat om er op school en in de klas met de uitvaartbegeleidster over te praten.

- ~ in de klas kan er samen een boekje gelezen worden of de kinderen worden voorgelezen
- ~ de kinderen kunnen iets maken als afscheid aan hun klasgenootje
- ~ zij kunnen een herinneringsplekje maken
- ~ er kan ook een apart afscheidsmoment gepland worden



Tranenzakjes

Een manier om kinderen te vragen hoe zij zich voelen is door middel van een tranenzakje. Bijvoorbeeld als het kind naar bed gaat vraag je hoe verdrietig hij is, dit kan door middel van een verhaal of een sprookje. Sommige kinderen vinden het moeilijk om zich te uiten en dan kan het zelfs beter zijn om niet te vragen hoe je kind zich voelt en spreek je af of dat hij dit elke avond aan wil geven, zonder hier over te moeten praten. Het werkt heel eenvoudig. In een zakje zitten een aantal steentjes. Het kind geeft aan, door een aantal steentjes apart te leggen, of hij juist heel verdrietig is of dat het wel mee valt. Spreek van te voren goed af dat één steentje betekent een beetje verdrietig en drie steentjes staan voor ontzettend verdrietig. Later als je merkt dat het verdriet minder wordt kun je het natuurlijk ook omdraaien. Laat ze dan duidelijk maken hoe blij ze zijn. Op deze manier blijf je verbonden met je kind.

Wij hebben het hier over het gebruiken van steentjes, maar dit kan natuurlijk van alles zijn. Als jullie kind gek is op het bos, maak dan gebruik van dennenappels of kleine eikeltjes.

Wandelingen maken

Ga er samen met de kinderen op uit. Samen naar het strand en leuke schelpen of steentjes zoeken. Of in het bos samen op zoek naar mooie bladeren, dennenappels en alles wat er ook maar te vinden is. Deze spullen kunnen overal voor gebruikt worden. Laat je kind de allermooiste schelp in de kist bij hun zusje leggen of “versier” de kist aan de buitenkant met de gevonden spullen. Ook kunnen jullie de gevonden spullen goed voor het tranenzakje gebruiken.

Kleding en spulletjes bewaren

Na het overlijden van jullie kind komen jullie voor de vraag te staan wat je gaat doen met bijvoorbeeld de spulletjes en kleding van jullie kind. Het knuffeltje van jullie dochtertje, het spijkerbroekje van jullie zoontje... Veel van deze spullen hebben een bijzondere emotionele waarde. Ze brengen mooie en fijne herinneringen met zich mee. Maar wat doe je ermee? Door die spulletjes een mooie nieuwe vorm te geven, kunnen jullie deze spullen een nieuwe bestemming geven.



Gemaakt voor de ouders van een tweejarig overleden meisje. In het wandkleed zijn haar knuffeltje, een truitje en haar dekentje verwerkt.



Een deken gemaakt van verschillende lapjes stof...

- 31 -

Rouwclown

Door de spontane en onbevangen houding van de rouwclown verkrampen mensen minder snel en laten ze hun emoties makkelijker de vrije loop. Huilen kan, lachen mag en applaudisseren lucht ook op. De rouwclown maakt geen grappen maar helpt strakke patronen die het rouwen in de weg staan te doorbreken.



- ~ een clown op de uitvaart, www.rouwclown.be
- ~ bij het afscheid eten wat uw kind lekker vond, www.mkccatering.nl
- ~ kaars (laten maken) met foto erop, www.dekaarsenmakerij.nl
- ~ foto laten verwerken in sieraad of op katoen, www.puuranders.nl
- ~ een dans laten uitvoeren tijdens de uitvaart, www.uitvaartdans.nl
- ~ voor nog veel meer ideeën, www.1001lichtjes.nl



Grafmonumenten

Op een graf kan een grafmonument geplaatst worden. Vaak denk je daarbij in eerste instantie aan een steen, maar er is tegenwoordig veel meer mogelijk: hout, metaal, keramiek, glas en brons. Een grafmonument kan geleverd worden door een steenhouwerij of bijvoorbeeld een plaatselijke kunstenaar. Het is belangrijk om rustig de tijd te nemen voor de keuze. Begraafplaatsen zijn natuurlijk de mooiste 'showrooms'. Door hier rond te kijken zullen jullie vanzelf merken wat jullie mooi vinden en wat niet. Daarnaast kunnen jullie steenhouwers en kunstenaars bezoeken om te kijken wat zij kunnen bieden. Zo heeft Stichting Memento Gedenkbeelden kunstenaars door het hele land die jullie graag helpen bij het maken van monument of urn. Schroom ook niet om prijzen van verschillende leveranciers met elkaar te vergelijken.

Wat er wel en niet op het graf mag komen is per gemeente – en soms per begraafplaats – verschillend. Op een natuurbegraafplaats is het niet de bedoeling dat er een grote steen zerk geplaatst wordt. Hier is het gewenst dat het monumentje in harmonie met de omgeving is. Je moet altijd een vergunning bij de gemeente aanvragen voor het plaatsen van bijvoorbeeld een steen. Hierbij krijg je dan ook de voorwaarden waaraan het gedenkteken moet voldoen. Meestal zal de steenhouwer of de kunstenaar deze vergunning voor je verzorgen.

Zelf iets maken

Het is natuurlijk ook mogelijk dat jullie zelf iets maken om op het graf te zetten. Belangrijk is dat je goed bij de gemeente informeert wat is toegestaan. De Stilte kan jullie hierbij adviseren. En het hoeft natuurlijk helemaal niet ingewikkeld te zijn, een kring van keien op het graf, of het graf veranderen in een bloementuintje kan ook heel mooi zijn. Opa kan een bordje van hout maken met een stoere vrachtwagen er op of oma boetseert van een klei een blad met daarop een vlinder.



Asbestemmingen

In Nederland is het wettelijk verplicht dat de as van jullie kind na de crematie minimaal een maand wordt bewaard in het crematorium. In deze tijd kunnen jullie bedenken welke bestemming je de as wilt geven. Als deze periode te kort is om een definitieve keuze te maken kan de as nog langer bewaard worden in het crematorium of bijvoorbeeld in een asbus mee naar huis genomen worden.

Wat je kunt doen met de as

In grote lijnen moeten jullie een keuze maken om de as te verstrooien of te bewaren. Voor beide zijn heel veel verschillende mogelijkheden. Wanneer jullie kiezen voor verstrooiing kunnen jullie kiezen voor een strooiveld op de begraafplaats of bij het crematorium, maar ook in jullie eigen tuin. Je kunt de as over zee laten verstrooien vanaf een boot of vanuit een vliegtuig of loslaten in een ballon die op grote hoogte kapot zal gaan. Staatsbosbeheer biedt de mogelijkheid om as op bepaalde (aangewezen) plekken in het bos te verstrooien. Jullie kunnen dus een manier kiezen die bij jullie kind past. Wanneer je ergens as verstrooit moet je daarvoor wel toestemming van de (grond)eigenaar hebben. Het moment van verstrooiing kan in familiekring gebeuren en weer een mooie herinnering toevoegen aan het afscheid.

Voor het bewaren van de as is er een grote keuze uit de verschillende mogelijkheden:

- ~ begraven in een (urnen)graf of bijzetten in een bestaand graf
- ~ een boom laten groeien die gevoed wordt door de voedingsstoffen uit de as
- ~ een deel laten verwerken in een sieraad of een diamant
- ~ bijzetten in een urnenmuur
- ~ in de inkt voor een tatoeage laten verwerken
- ~ in de verf voor een schilderij laten doen
- ~ met een waterurn heel langzaam teruggeven aan de aarde
- ~ in een glazen voorwerp laten opnemen



Als u de as verdeelt over verschillende soorten bestemmingen kunnen meer nabestaanden over de as beschikken.

www.kneedbaresteen.nl

www.glazeniers-glaskunst.nl

www.silentmemories.nl

www.emotionbeads.nl

www.eternal.nl

www.urn.nl

www.asbeelden.nl

www.asverstrooiing.eu

www.duo-urn.nl

www.glass-art.nl

www.michelkuipers.nl



Sieraden

Sieraden

Een overleden kind draag je natuurlijk altijd mee in je hart. Om toch iets tastbaars mee te dragen kun je er voor kiezen om een sieraad met daarin bijvoorbeeld een lokje haar, as of een vingerafdruk verwerkt te laten maken.

Maar niet alleen hiervan kan een sieraad gemaakt worden. De voetafdruk of handafdruk van een kindje en natuurlijk een foto kunnen gebruikt worden door een edelsmid om iets moois te maken. En denk eens aan de knopendoos of de knopen van de kleding, er zijn mensen die hiervan bijzondere kettingen kunnen maken.

Ook kun je zelf een bedelarmband samen stellen. Alles wat belangrijk was voor jullie kind hierin verwerken...



www.parlamore.nl

www.emotionbeads.nl

www.nobelmemoria.nl

www.silentmemories.nl

www.procasting.nl

Nazorg

Wereldlichtjesdag

Op deze dag, ieder jaar op de 2e zondag in december, steken mensen om 19.00 uur over de hele wereld kaarsjes aan als herinnering aan overleden kinderen. Hierdoor gaat er een lint van kaarslicht over de aardbol waarbij alle overleden kinderen worden herdacht. Het maakt daarbij niet uit hoe oud het kind was of hoe lang het al geleden is. Je kind blijft immers je kind. Voor altijd in je hart en gedachten!

De wereld wordt zo even letterlijk wat lichter voor mensen die een kind verloren hebben en daarnaast is er het besef dat je niet alleen bent met je verdriet. Op deze manier kun je iets doen met je gevoel. In het najaar zullen wij jullie uitnodigen om ook een kaarsje aan te komen steken op Wereldlichtjesdag voor uw eigen kind dat voor altijd in je hart woont.



Wereldlichtjesdag 2013; Een moeder steekt een kaars aan voor haar dochtertje en plaats deze in het zand waardoor de sterretjes oplichten en in de duisternis mogen schitteren.

Herinneren

Een andere manier van het omgaan met herinneringen is om tastbare zaken een nieuwe vorm te geven: een boekje maken van handgeschreven brieven, een wandkleed van de kleding, een mooi lijstje voor een bijzondere foto. Zo wordt een dierbare herinnering nog meer bijzonder voor u.

Rouwverwerking

Het verlies van een kind verwerken doet iedereen op zijn eigen manier. Er is geen standaard voor, er is geen goed en er is geen fout. Dit maakt het voor veel mensen ook zo moeilijk om er met elkaar over te praten. Het kan prettig zijn om over uw verlies te praten met een onbekende. Zij kunnen hulp bieden met de verwerking na het overlijden van uw dierbare. Zij kunnen bevestigen wat u misschien al dacht, handige tips en adviezen geven. U kunt hiervoor bij diverse organisaties terecht:

www.landelijksteunpuntrouw.nl

www.dehorizon.org



Praktische hulp

Er zijn ook veel praktische zaken die geregeld moeten worden na het overlijden van uw kind. Het kan zijn dat u het juist prettig vindt om dit zelf te verzorgen. Anderen vinden dit juist een vervelend idee en willen hier hulp bij.

Als mogelijkheid biedt De Stilte administratieve nazorg. Hierbij verwerken wij voor u alle administratieve formaliteiten welke voortvloeien uit een overlijden.

U kunt onder andere ook terecht bij:

www.nunazorg.nl

www.nabestaandenplanner.nl