

Afscheid van het leven

Een kleine handleiding
voor het vormgeven
van het afscheid en de uitvaart



Inleiding

Doodgaan, het levenseinde, voor veel mensen is dit een lastig onderwerp. We houden ons liever bezig met het leven. Is voorbereiding op de dood en het afscheid daarna mogelijk? Ja en nee. Je weet niet hoe jij je voelt wanneer een dierbare is overleden. Je weet ook niet hoe je zult reageren. Het is soms ook lastig om bij leven hier al mee bezig te zijn.

Wat kun je al wel doen? Je kunt je alvast wat oriënteren op dat wat er zoal mogelijk is. In deze brochure geven wij een overzicht van wat er allemaal mogelijk is. Dat is vaak meer dan gedacht.

Najaar 2016

Het laatste afscheid

Rond een overlijden, het afscheid nemen van het leven, breekt een hectische periode aan. Het organiseren van de uitvaart betekent in een relatief korte tijd veel keuzes maken en besluiten nemen. Door aanwezige emoties en verwarring is het moeilijk te overzien welke stappen er allemaal genomen moeten worden. Mensen zijn vaak extra gevoelig en kwetsbaar.



Om in die situatie de goede keuzes te kunnen maken geven wij een overzicht van alle te nemen stappen. Weten wat er kan geeft jou ruimte om na te denken over wát je wilt en hòe je dit wilt. Door de relevante informatie over mogelijkheden en alternatieven, kun je kiezen voor dat wat bij je past. Dit kan traditioneel zijn maar soms ook anders, altijd aansluitend bij de leefstijl van de overledene. Weet dat er altijd veel vrije keuzes zijn. Bijvoorbeeld bloemen kun je zelf kopen bij je lokale bloemist, je kunt zelf kiezen of je wel of niet een advertentie wilt plaatsen. Je kunt ook zelf de locatie kiezen waar het afscheid gehouden wordt. Eigen keuzes maken die aansluiten bij jouw persoonlijke situatie, keuzes die aansluiten bij de overledene.

Wat moet je doen na het overlijden?

Wat moet je doen na een overlijden wanneer er sprake is van een natuurlijke dood?

- * Een arts bellen: de arts zal de dood vaststellen en geeft een verklaring van overlijden af.
- * Tijd nemen om afscheid te nemen van de overledene. Je hoeft niet meteen alles te (laten) regelen.
- * Nagaan of er een verzekering is of lidmaatschap van een begrafenisvereniging. De gekozen uitvaartondernemer kan bellen met de verzekeraar.
- * Indien gewenst een uitvaartondernemer naar je eigen keuze bellen.
- * De overledene verzorgen: wassen en kleden. Dit mag je zelf doen, dit kun je samen doen met iemand van de zorg of met een uitvaartverzorgster. Of je laat dit geheel door een ander verzorgen.
- * Nadenken over waar je iemand wilt opbaren. Thuis of op een andere locatie.

Tijd nemen om alle beslissingen te kunnen nemen.



Administratieve handelingen

Een arts stelt vast of iemand is overleden en of er sprake is van een natuurlijke dood. De arts laat twee formulieren achter of stuurt deze rechtstreeks naar de gemeente. Met deze formulieren en de gegevens van de overledene doet de uitvaartverzorger of de familie zelf, aangifte van overlijden in de gemeente van overlijden. De gemeente verstrekt een akte van overlijden (leges kosten) en een verlof tot begraven of cremieren.

Kenmerken van rouw

Omdat je van te voren niet weet hoe jij je zult voelen nadat een geliefd persoon is overleden, benoemen we hier een aantal kenmerken.

Rond het overlijden (soms, bij bijvoorbeeld een verwacht overlijden, start dit gevoel al dagen ervoor) vindt er een verschuiving plaats in de tijdsbeleving. Daar waar wij gewoonlijk helder denken, waar wij houvast hebben aan een dag-structuur, spreken wij van leven in 'kloktijd'. Ook wel aangeduid met het begrip Kronos.

Rond een overlijden verandert die tijdsbeleving in een gevoel van los van alles te staan, we spreken dan van 'zieletijd'. Ook wel Kairos genoemd.

Je weet niet meer welke dag het is, je snapt niet alles gewoon doorgaat. Hebben ze dan niet door dat er iets ergs is gebeurd? Je leeft als het ware in een soort vacuüm. In deze tijdsbeleving wordt het denken traag, soms kun je niet alles bevatten.

Het werkgeheugen is vol of werkt vertraagd.

Rouwen en snel handelen past niet bij elkaar.

Wil je betrokken blijven bij dat wat er gebeurd, wil je meebeslissen over de te maken keuzes, dan is het belangrijk om tijd te krijgen (en te nemen) om eigen keuzes te maken.

Goede uitvaartbegeleiding kan hierbij ondersteunend zijn.

Dagen van afscheid

De periode tussen het overlijden en de uitvaart zijn de dagen van afscheid nemen. Door in alle rust de beslissingen te nemen, keuzes te maken en het afscheid vorm te geven, kun je jezelf tijd gunnen om afscheid te nemen.

In het moment zelf ontstaan vaak de beste ideeën. Laat je niet haasten en neem de tijd.

Met goede uitvaartbegeleiding mag je deskundige begeleiding van het gehele afscheid en de nabestaanden verwachten.

Uitvaart financiën

Verzekeringen en eigen vrije keuze - informeer hoe het bij jou zit.

Over uitvaart verzekeringen valt veel te zeggen. Het probleem is echter dat er veel verschillende polissen bestaan, van ook veel verschillende aanbieders en daarom houden we de informatie hier beperkt.

Een kapitaalverzekering keert een bedrag uit, de natura polis biedt diensten en producten aan en dan bestaan er ook nog combinaties van beide. Plaatselijke begrafenisverenigingen hebben eigen regels. Belangrijk is dat een verzekerde in beginsel de vrije keus van uitvaart ondernemer heeft. Het is aan te raden om bij jouw eigen verzekering, c.q begrafenis vereniging te informeren hoe de uitkering in jouw geval is.

Een gemiddelde uitvaart kost 5.000 tot 8.000 euro.

De laatste verzorging

De laatste verzorging van een overledene, vaak aangeduid met de term 'afleggen', is in feite niets anders dan de overledene wassen en kleden. Het samen met elkaar zorgen voor de overledene wordt vaak als een bijzondere vorm van afscheid nemen ervaren.

Niet iedereen vindt dit een prettig idee, een overledene te verzorgen. Maak je eigen keuzes hierin, voel wat bij je past. Soms is er extra hulp nodig bij bijvoorbeeld het verwijderen van een pacemaker of bij uitzonderlijke condities van het lichaam.

Opbaren

Voor het opbaren zijn er verschillende mogelijkheden.

Thuis opbaren.

Wanneer iemand thuis overlijdt kan men kiezen om iemand op bed op te baren. Er wordt dan een koelplaat onder het lichaam geplaatst. Per dag kan in overleg met de nabestaanden besloten worden wanneer de overledene in de kist gelegd wordt.

De overledene kan ook in een kist thuis worden opgebaard.

Wanneer er in huis geen geschikte plek is om op te baren, dan kan ook gedacht worden aan de garage, het tuinhuisje, etc. Vrijwel elke plaats kan met behulp van aankleding tot een sfeervolle opbaar ruimte gemaakt worden.

Het bijzondere van het thuis opbaren is dat men op elk moment even bij de overledene kan gaan zitten. Het kan helpen om afscheid te nemen.

Opbaren in een aula of rouwcentrum

Vrijwel iedere plaats kent een rouwcentrum of aula. Soms is dit alleen toegankelijk voor leden van de lokale begrafenisvereniging. Meestal is het toegankelijk voor iedereen.

Veel rouwkamers kennen een 24 uurs bezoekmogelijkheid.

Soms is het mogelijk een overledene op te baren in een ziekenhuismortuarium of koelcel. Daar is dan meestal geen bezoek mogelijk.

Het thuis opbaren is doorgaans voordeliger dan het opbaren in een aula of rouwkamer.

Omhulsel

De wet geeft aan dat het lichaam bedekt moet zijn. Verder is alles mogelijk.

Veel voorkomende omhulsels zijn:

De kist

Een kist kan gemaakt zijn van verschillende materialen, van spaanplaat tot massief eiken. Er zijn verschillende modellen, met o.a. een kapdeksel of een vlakdeksel.

De opbaarplank of opbaarkist

Dit is een open kist met lage opstaande rand. De overledene is gewikkeld in een lijkwade. Dit kan een mooie zachte zijden wade zijn, maar ook een mooi kleed, een spreij of een mooi dekbedovertrek.

De kist kan ook gemaakt zijn van karton, wol, riet, bamboe of stof. Een crematorium staat niet alle soorten omhulsels toe, dit i.v.m. de as-vorming van het materiaal en het verstopt raken van de filters van de oven.

Zelf maken

Je mag ook zelf een kist of opbaarplank maken, op de website van uitvaart.nl vind je instructie filmpjes voor het maken van een kist.

Rouwvervoer

Voor het vervoeren van het lichaam wordt vaak speciaal rouwvervoer ingezet. Je kunt kiezen uit verschillende modellen, kleuren en merken.

Daarnaast zijn er alternatieven zoals een loopkoets (lopend begeleid je een overledene naar de begraafplaats of het crematorium) een uitvaartbus, een fietskar, een vrachtwagen, een T4 VW busje, etc.

Je mag een overledene ook zelf vervoeren. Dit kan bijvoorbeeld met een eigen auto, een eigen busje of gehuurd busje.

Afscheidslocatie

Waar wil je het afscheid houden? Welke sfeer is passend?

Veel mensen denken dat je op vaste, bestaande voorzieningen bent aangewezen. Dit is niet het geval. Je kunt ook denken aan een afscheid aan huis, in de tuin, in een buurthuis of strandpaviljoen.

Op een locatie die aansluit bij de familie en de overledene.

Daarna kun je iemand bijvoorbeeld in kleine kring begeleiden naar een crematorium of begraven op een begraafplaats.

Soms kiezen mensen voor een herdenkingsbijeenkomst, nadat zij zelf de overledene al hebben begraven of laten cremeren. Of men houdt eerst een bijeenkomst, daarna wordt de overledene in kleine kring weggebracht, waarna de nabestaanden zich weer voegen bij de genodigden om samen herinneringen op te halen.

Het komt steeds vaker voor dat mensen kiezen voor een eigen vorm van afscheid. De sfeer die men wil creëren is daarbij leidend voor de keuze van een locatie.

Rouwaankondiging

Om het overlijden kenbaar te maken worden rouwkaarten verstuurd (digitaal of per post) en of een advertentie geplaatst.

Voordat een aankondiging gemaakt kan worden moet eerste de logistiek van de dag van het afscheid vaststaan. Gebouwen, locaties, sprekers, etc moeten dan beschikbaar zijn. Die gegevens worden op de kaart vermeld.

Een rouwkaart kan standaard worden opgemaakt, met standaard teksten en voorbeelden van kaarten. Ook op internet zijn voorbeelden te vinden.

Een rouwkaart kan ook samen met de nabestaanden vormgegeven worden, al pratend ontstaat er dan een passende tekst en een persoonlijke symboliek.

Het is ook mogelijk om zelf, in de vorm van een brief, een aankondiging te maken.

In veel gevallen wordt de tekst van rouwkaart ook voor een rouwadvertentie gebruikt.

Uitvaartgewoonten

Juist omdat het doodgaan zo'n lastig onderwerp is, ontstaat er min of meer een taboesfeer. We hebben het er niet over. Het gevaar hiervan is dat er veel beslissingen genomen kunnen worden vanuit onwetendheid. We krijgen vaak de vraag: "Wat is de gewoonte?". Er is geen gewoonte, want iedereen is immers anders.

Vragen die je jezelf kunt stellen zijn: hoe wil ik ondersteund worden, wie mag de uitvaart verzorgen?

Er zijn veel verschillende uitvaartondernemers, elk met een eigen werkstijl en werkwijze. Je kunt zoeken op prijs maar je kunt ook zoeken op de kwaliteit van begeleiding. Maak je eigen keuze, doe navraag bij anderen, vraag naar ervaringen of zoek op internet naar een stijl en werkwijze die bij je past.

Doe-het-zelf-uitvaart

Wanneer je als nabestaanden besluit om zelf de gehele uitvaart te verzorgen, dan kan en mag dit. Het is dan belangrijk om alle stappen te bewaken, afspraken te maken met eventuele leveranciers en de tijd te bewaken waarbinnen het gehele afscheid moet plaatsvinden. Op het internet is een veel informatie te vinden.

Het geheel zelf regelen van een uitvaart is niet voor iedereen weggelegd.

Als de omstandigheden gunstig zijn, bijvoorbeeld goede familiebanden en ervaring in het organiseren, kun je besluiten de uitvaart zelf te regelen.

Uitvaart-informatie

Wij vertellen graag wat er allemaal mogelijk is.
Met informatie kun je beter een eigen keuze maken.

Wil je over meer informatie beschikken neem dan gerust contact met ons op voor een geheel vrijblijvend en kosteloos oriënterend gesprek.



Tekst: Haaksma & de Haan Uitvaart
Najaar 2016
www.haaksmadehaanuitvaart.nl

T 0513 79 20 07 - 0515 55 86 83 - 0521 51 90 16