

TRADITIONELE UITVAART OF NIEUWE RITUELEN?

Dit zijn de
mogelijkheden

GEEN (GELD)ZORGEN VOOR JE NABESTAANDEN

De experts geven tips

GOED VOORBEREID
OP HET

AFSCHEID

Het is in onze cultuur echt een van de laatste taboes: praten over de dood. En toch, als er één ding is waar we allemaal zeker van zijn, dan wel dit: ooit sterven wij en onze geliefden, en ooit zullen we allemaal te maken krijgen met de overweldigende emoties die dat heengaan met zich zal meebrengen.

Tegelijk moeten in die intens emotionele, droevige periode ook belangrijke praktische - administratieve, financiële - zaken geregeld worden, waar je toch best even je hoofd koel bij houdt. In deze bijlage belichten we alvast een paar aspecten rond uitvaarten, zodat je een beter zicht krijgt wat er dan allemaal dient te gebeuren. Van de heel praktische zaken rond wilsbeschikkingen tot de heel persoonlijke invulling van rituelen rond afscheid en rouw: de voorbereidingen van die laatste reis, die neem je echt best vooraf.

Productie: Martine Wauters
Vormgeving: Hanneke Thielen
Fotografie: Ann De Wulf
Verantwoordelijke uitgever: Henk Scheenstra

VEEL GESTELDE VRAGEN

Hoeveel kost een gemiddelde begrafenis, en wie draagt die kosten?

Gemiddeld kost een uitvaart in België 3 à 5.000 euro, afhankelijk van de wensen van de overledene en diens nabestaanden. Vaak komen er kosten bij zoals een grafzerk, urne, koffietafel, concessies, enz. Wanneer ook al die kosten worden meegeteld, stijgt de gemiddelde totaalprijs al gauw tot 5 à 7.000 euro. Wanneer de overledene een uitvaartverzekering heeft, zal de uitvaartverzekeraar de kosten van de uitvaart dekken, conform het verzekerde bedrag. Als er geen uitvaartverzekering is, dan moeten de wettelijke erfgenamen de uitvaart bekostigen. Zijn die er niet of worden ze niet gevonden, dan zal het OCMW een bescheiden uitvaart organiseren.

WAT MOET IK PRECIES DOEN NA EEN OVERLIJDEN?

Als het om een onverwacht overlijden gaat thuis: eerst de huisdokter verwittigen, want die moet het overlijden officieel vaststellen. Een overlijden in het ziekenhuis wordt vastgesteld door een arts daar. Waarschuw ook meteen de familieleden en vrienden die je rond je heen wil hebben, het is echt geen goed idee om die eerste momenten er moederziel alleen voor te staan. Had de overledene een uitvaartverzekering, contacteer dan ook snel de uitvaartverzekeraar. Was dat niet het geval, zoek dan een begrafenisondernemer, die jou vanaf nu bepaalde zaken uit handen kan nemen. Tot slot: best ook even (telefonisch) de bank op de hoogte brengen. Al de rest kan in principe wachten tot na de begrafenis.

“ Ik wil mijn nabestaanden zoveel mogelijk zorgen over mijn uitvaart besparen, en overweeg een uitvaartverzekering te nemen. Wat kan ik precies van zo'n verzekering verwachten? ”

Een uitvaartverzekering of 'begrafenisverzekering' is een verzekering die ervoor zorgt dat de kosten van je uitvaart zullen gedekt worden. Naargelang de uitvaartverzekering zijn daar extra diensten inbegrepen zoals telefonische opvang, het in orde brengen van administratieve rompslomp, psychologische bijstand, enz. Als je zo'n uitvaartverzekering wil afsluiten bepaal je op basis van je eigen uitvaartwensen het bedrag dat je voor je uitvaart wil voorzien en geef je aan tot welke leeftijd je wenst te betalen. Met die gegevens wordt dan de maandelijkse, driemaandelijkse,

halfjaarlijkse, jaarlijkse of eenmalige premie bepaald. Hoe eerder een polis wordt afgesloten, hoe lager de premies. De premie kun je dus zelf kiezen, in functie van je budget. Je betaalt premies tot de leeftijd die je zelf koos, daarna blijf je levenslang verzekerd. Het lijkt wat op sparen maar het is uiteraard een verzekering, want als je komt te overlijden voordat alle bijdragen betaald zijn, hebben jouw nabestaanden toch recht op het totale bedrag waarvoor de verzekering was aangegaan. Kost jouw uitvaart minder dan het verzekerde bedrag, dan wordt het saldo uitbetaald aan de eventuele begunstigen.

WAAROM ZOU IK EEN UITVAART-VERZEKERING NEMEN?

De uitvaartkosten blijven stijgen

De uitvaartkosten zijn de afgelopen 30 jaar verviervoudigd. Uitgaande van huidige indexering wordt geschat dat een uitvaart in 2028 gemiddeld zo'n 10.517 euro zou kunnen kosten, in 2038 zelfs 17.248 euro. Een uitvaartverzekering zorgt dat de kosten van een uitvaart gedekt worden.

De levensverwachting stijgt

Het aantal honderdjarigen is de afgelopen 20 jaar verdrievoudigd. Langer leven betekent: een hogere zorgkost, dus langer dan vroeger betalen voor (thuis)verpleging, thuishulp, ziekte en verzorging, rust- en verzorgings-tehuizen enz. Dat maakt de financiering van onze oude dag er niet makkelijker op, aangezien je met hetzelfde "potje" van vroeger veel langer moet rondkomen.

Je vermijdt familiediscussies

We zien in onze samenleving meer samengestelde gezinnen met complexere familie- verhoudingen. Dit zorgt vaak voor heel wat onduidelijkheid en meer onenigheid in geval van overlijden. Om discussies onder nabestaanden te vermijden bij een overlijden kun je kiezen om op zijn minst het financiële aspect vooraf zelf te regelen via een uitvaartverzekering.

Een mooi gebaar voor je familie

Een uitvaartverzekering onttrekt je familie gewoon alle mogelijke zorgen die optreden bij een uitvaart. Zo kunnen ze zich richten op wat écht telt, namelijk afscheid nemen in alle rust en sereniteit.

* Wat kost nu een uitvaartverzekering bij DELA per maand? Bereken het op www.dela.be/nl/vooraf-regelen/premie

* Hoe neem je een DELA Uitvaartzorgplan? Kijk op www.dela.be/nl/vooraf-regelen/uitvaart-verzekeren/dela-uitvaartzorgplan en www.dela.be/nl/vooraf-regelen/uitvaartverzekering/online-polis-aanvraag

Laat weten wat je wil

MIJN LAATSTE WENSEN

Het routeplan voor je laatste reis, dat heb je voor een stuk zelf in handen. Leg je uitvaartwensen vast in een (digitale) wilsbeschikking en maak ze officieel bij je gemeente of stad.

WILSBESCHIKKINGEN...

Wie zijn laatste wensen op voorhand wil vastleggen, kan dat doen in een **wilsbeschikking**. Die kunnen je nabestaanden dan gebruiken als leidraad voor alle regelingen bij je levens-einde en begrafenis. Iedereen - of je nu een uitvaartverzekering bij hen hebt of niet - kan op de site van DELA, zijn of haar laatste wensen in de (digitale) DELA-wilsbeschikking kenbaar maken. Die moet je dan wel nog officialiseren bij de Dienst Bevolking van de gemeente, waarin verwezen wordt naar de uitvaartwensen. Zo kan de ambtenaar bij je overlijden dan automatisch nagaan of er een wilsbeschikking bestaat, en je nabestaanden er op attent maken.

... UITTEN JE WENSEN I.V.M. EUTHANASIE

Je kan jouw wil over jouw levenseinde uitdrukken in een zogenaamde **wilsverklaring euthanasie** voor het geval je zelf niet meer in staat bent om euthanasie te verzoeken, bijvoorbeeld door een coma of als je onomkeerbaar buiten bewustzijn bent. Zo'n wilsverklaring kan je laten registreren bij het gemeentebestuur, maar dat is niet verplicht. De wilsverklaring komt dan via het gemeentebestuur in een databank van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid terecht. Een arts van een patiënt die onomkeerbaar

buiten bewustzijn is, moet die databank altijd raadplegen om na te gaan of er een wilsverklaring euthanasie van die patiënt voorhanden is.

.... LATEN WETEN: ORGAANDONATIE OF NIET?

Wie als Belg geen officieel document omtrent orgaandonatie ingevuld heeft, is in principe een potentiële orgaandonor. Je kan wel verzet aantekenen tegen orgaandonatie door een formulier in te vullen bij de gemeente die dit in een register opneemt dat bij elke potentiële orgaandonatie moet worden geraadpleegd. Hetzelfde geldt wanneer je je uitdrukkelijk als donor wil laten registreren. Het volstaat het formulier op www.beldonor.be in te vullen en af te geven aan de dienst bevolking van jouw gemeente, die het dan doorstuurt naar het Nationaal Register.

... REGISTEREN DE SCHENKING VAN JE LICHAAM AAN DE WETENSCHAP

Wie zijn lichaam na de dood wil vrijgeven aan de wetenschap, moet die wens uiteraard bij leven al laten registreren. Je kan zelf een handgeschreven wilsuiting opstellen, of een formulier downloaden op de site van een (Belgische) universiteit naar keuze. In ruil krijg je van de unief een ontvangstbewijs, dat je bij je identiteitskaart moet bewaren. Best zet je die keuze nog eens in de verf in jouw laatste wilsbeschikking, of bewaar de relevante documenten in jouw digitale kluis.

... LATEN OOK WETEN WAT JE NIET WIL

In zo'n 'negatieve wilsverklaring' leg je vast welke onderzoeken of behandelingen je niet meer wenst wanneer je het zelf niet meer kan vragen (bv. bij coma, dementie, verwardheid, hersen-

tumor,...) Het kan ook gaan om het weigeren van kunstmatig toedienen van voeding en vocht, reanimatie, kunstmatige beademing, antibiotica, CT-scan, NMR-onderzoek,...

Meer info op www.dela.be/nl/vooraf-regelen/wilsverklaringen

...LEGGEN UITVAARTWENSEN VAST

Op de DELA-**uitvaartwensen**-tool leg je op voorhand het scenario van je uitvaartdienst vast. Van de keuze van de kist, wat er mee in je kist moet, de keuze van grafsteen, de plaats van en de genodigden voor de gedenkceremonie, het soort bloemen en de sprekers op die dienst, de teksten, muziek, video's, hoe de koffietafel er moet uitzien en wie er op uitgenodigd is, wat er op de rouwadvertentie moet komen: met zo'n wilsbeschikking bespaar je je nabestaanden moeilijke beslissingen.

Meer info op www.dela.be/nl/vooraf-regelen/uitvaartwensen/digitale-wilsbeschikking. Iedereen kan gebruik maken van de DELA-uitvaartwensen-tool. De 'tussentijdse' uitvaartwensen kunnen makkelijk bewaard worden in Mijn-DELA, en daarna geofficialiseerd worden via een laatste wilsbeschikking in het gemeentehuis.

PRAAT EROVER MET FAMILIE

In gevoelige kwesties als deze is het uiteraard altijd een goed idee op voorhand je familie en goede vrienden van je wensen op de hoogte te stellen. Zo hebben ze tenminste al een idee aan wat zich te verwachten, en er samen over praten lost op voorhand ook veel gedoe op. De **digitale kopieën** van je wilsbeschikkingen kun je bewaren in een zogenaamde 'digitale kluis'.

Meer info over een digitale kluis: www.safeinheaven.be/nl

WOORDVOERSTER

MARYSIA KLUPPELS

Veel mensen vinden een uitvaartverzekering vandaag meer en meer vanzelfsprekend, terwijl dat enkele jaren geleden toch minder evident was. Is daar een verklaring voor?

Marysia Kluppels: "Vroeger was een uitvaartverzekering nog niet zo gekend. Maar inmiddels is het voor veel mensen toch duidelijker wat een uitvaartverzekering juist inhoudt, en vooral dat ze zeer nuttig kan zijn. De afgelopen vijf jaar is het aantal mensen met een uitvaartverzekering dan ook sterk toegenomen in België. Het taboe rond de dood is beetje bij beetje aan het wegebben. Mensen zijn zich ook meer bewust van de kosten en zorgen die een uitvaart met zich mee kan brengen en willen hun nabestaanden dit besparen. Nu al nadenken over later kan je nabestaanden immers veel zorgen besparen, maar kan ook familieruzies over geld en andere praktische zaken voorkomen. Zo help je hen in een sereen rouwproces. Mensen die één en ander al financieel en/of praktisch geregeld hebben, spreken van de gemoedrust die het hen (en de nabestaanden) geeft."

Er bestaan nog heel wat misverstanden rond een uitvaartverzekering. Waarover gaat het dan zoal?

"Wel, zo denken mensen bijvoorbeeld dat je voor het afsluiten van een uitvaartverzekering op voorhand al alles vast moet leggen zoals de muziek voor je uitvaart, of je begraven of gecremeerd wil worden, welke bloemen, welke kist enz. Dit is niet waar. Als je dat wenst, kan je dit vooraf vastleggen, maar het is helemaal geen verplichting. Men denkt over het algemeen dat een uitvaartverzekering ook duur is. Ook dat is niet altijd waar. De premie wordt bepaald in functie van het kapitaal, je leeftijd bij afsluiten van de polis en tot wanneer je wenst te betalen (je bent wel levenslang verzekerd). Wel is het zo dat hoe vroeger je ermee start, hoe voordeliger de premie zal uitvallen. Bij

DELA is het zelfs zo dat je vaak minder aan maandelijkse premies zal betalen dan dat je uiteindelijk zal ontvangen aan kapitaal. Dat kadert binnen de coöperatieve gedachte. DELA maakt deel uit van een coöperatie: dat betekent dat DELA niet kost wat kost winst moet maken en geen verantwoording moet afleggen aan aandeelhouders zoals grootbanken meestal wel moeten doen. Kiezen voor DELA is kiezen voor een maatschappelijk geëngageerde en door waarden gedreven organisatie die de coöperatieve gedachte in al haar doen en laten voorop zet."

Wanneer sluit je best een uitvaartverzekering af?

"In principe geldt: hoe vroeger, hoe beter (en hoe voordeliger). We weten uit onderzoek dat veel mensen een uitvaartverzekering wel een goed idee vinden, maar duwen het afsluiten ervan voor zich uit onder het mom van: 'Ik ga morgen nog niet sterven'. En dat is jammer. Als je even rond je kijkt besef je dat op de dood helaas geen leeftijd staat."

Toen we deze special wilden schrijven bleek al snel dat we enorm veel informatie rondom afscheid en uitvaart bij jullie konden vinden, terwijl jullie toch voorname-lijk bekend staan als uitvaartverzekeraar?

"We zijn inderdaad zeer gekend voor onze uitvaartverzekering, waarschijnlijk omdat mensen ons voornamelijk kennen van de publiciteit rond het DELA Uitvaartzorgplan. Maar eigenlijk zijn we gespecialiseerd in alles wat van ver of dichtbij te maken heeft met uitvaart en afscheid. Zo hebben we een netwerk van 55 begrafenisondernemers op 132 locaties over heel het land. We hebben ook diverse crematoria en doen bijna 85 procent van alle repatriëringen van overledenen in opdracht van reisbijstandsorganisaties, mutualiteiten, ambassades... Zorg staat bij DELA centraal, vandaar dat we bovendien een eigen afdeling nabestaandenzorg hebben met consulenten die we zelf



opleiden en constant bijscholen. Ze zijn dus constant up to date en op de hoogte van de nieuwste wet- en regelgeving. En, uiteraard bieden we ook een uitvaartverzekering aan. Dit is trouwens de enige verzekering die we aanbieden, vandaar dat we er zo gespecialiseerd in zijn en er uiteindelijk de referentie mee in de markt zijn. Neen, we zijn echt de uitvaartspecialist, met een zeer complete en zeer ervaren blik op de uitvaartwereld."

Zijn mensen met een uitvaartverzekering bij DELA dan ook verplicht om een uitvaatondernemer van DELA te kiezen?

"Neen. Bij DELA staat de klant centraal. Vrije keuze vinden we dan ook belangrijk. Mensen met een DELA Uitvaartzorgplan zijn totaal vrij in de keuze van hun begrafenisondernemer. We hebben immers ook niet in elke stad of dorp een uitvaatondernemer. Maar natuurlijk hopen we wel dat mensen voor een DELA uitvaatondernemer kiezen, ze zijn immers stuk voor stuk zeer betrokken en gekwalificeerde begrafenisondernemers die kwaliteit zeer hoog in het vaandel dragen. DELA wil een kwaliteitslabel zijn. We gaan tot het uiterste om iedereen, zowel mensen met een kleine als een grote beurs, een waardig, mooi en persoonlijk afscheid te geven."

"Nu al nadenken over later kan je nabestaanden veel zorgen besparen!"

Codewoord: persoonlijk UITVAARTEN IN 2017

Het is altijd balanceren tussen tradities en de behoefte aan een eigen invulling en nieuwe rituelen, als je een uitvaart voorbereidt.

Beelden zeggen vaak meer dan woorden

In de Verenigde Staten gebeurt het al vaak: een afscheidsfilmje maken voor je nabestaanden. Zo kunnen ze hun eigen herinneringen bij familieleden en vrienden 'sturen' en zorgen ze mee voor hun eigen mooie en persoonlijke afscheid. Afscheidsfilmjes zijn bij ons nog niet zo ingeburgerd. Wat wel al vaak gebeurt: de uitvaartplechtigheid vastleggen op DVD of USB. Camera's in de aula zorgen dan voor een mooie en serene opname van de afscheidsceremonie. Op die manier kunnen de nabestaanden het uitvaartmoment 'herbeleven'. Een service die door veel families geapprecieerd wordt, want vaak beleven de dichte nabestaanden de ceremonie zelf in een roes.



Hoe persoonlijk je een uitvaart wel kunt maken, wordt duidelijk in de nieuwe bestemmingen die er aan as worden gegeven. De 'traditionele' mogelijkheden blijven: de as in een urne in een columbarium of onder een zerkje op het kerkhof, verstrooid op het asveld op het kerkhof of bij het crematorium, steeds vaker ook uitgestrooid op zee (in een biologisch afbreekbare urne). Steeds meer willen nabestaanden ook de as dicht bij zich hebben, in een speciaal daarvoor bestemd **juweel** bijvoorbeeld (een hangertje, armband of ring), in een **kunstwerk** van glas of keramiek, in een **astattoo**, in een **asplaat** waarin de as van de overledene in een elpee met zijn/haar lievelingsmuziek wordt verwerkt. The sky is the limit, letterlijk: de as kan ook in een capsule de ruimte in geschoten, zodat je dierbare overledene voor eeuwig in het onmetelijke universum blijft rondzweven (zie www.celestis.com).

Meer info op www.dela.be/nl/uitvaart/uitvaartmogelijkheden/asbestemming

VIND DE JUISTE WOORDEN

Overmand door verdriet en emoties wil je wel een pakkende, ontroerende tekst schrijven bij het afscheid, maar de vele woorden die klaar zitten, komen er niet uit. Sites die inspiratie kunnen bieden:

* www.beforeyougo.be/nl/persoonlijke-uitvaart/rouwteksten

* www.uitvaartinfotheek.nl/overlijden/rouwkaartgedichten.html

* [www.femma.be/frontend/files/userfiles/files/Zingeving/Inspiratie_loslaten\(1\).pdf](http://www.femma.be/frontend/files/userfiles/files/Zingeving/Inspiratie_loslaten(1).pdf)

10^{top}

VAN DE UITVAART- SONGS

1. **Tears in heaven**
Eric Clapton
2. **Someone like you**
Adele
3. **Let her go**
Passenger
4. **Another love**
Tom Odell
5. **Imagine**
Dynamite
6. **One**
U2
7. **Pompeii**
Bastille
8. **Angels**
Robbie Williams
9. **Hallelujah**
Jeff Buckley
10. **Forever young**
Alphaville

DELA's laatste lijst op Spotify: www.dela.be/nl/uitvaart/uitvaartmogelijkheden/uitvaart-top-50

BEGRAFENISONDERNEMER

THIJS UITTERHOEVE

Wat dient er allemaal te gebeuren bij een overlijden?

Thijs Uitterhoeve: "Allereerst dient het overlijden vastgesteld te worden door een arts. Een evidentie als je in een ziekenhuis overlijdt. Maar sterf je thuis, dan dient de huisarts of dokter van wacht langs te komen. Eens die vaststelling gebeurd, contacteer je indien er een uitvaartverzekering is, eerst de verzekeraar. Is die er niet, dan de begrafenisondernemer, die vanaf dat moment alles wat er dient geregeld te worden, kan coördineren. Hij zal de overledene eerst naar een funerarium overbrengen - thuis opgebaard worden komt nog maar zelden voor - en daarna de eerste administratieve regelingen treffen: het overlijden aangeven bij de burgerlijke stand van de gemeente van overlijden, door overhandiging van de ID-kaart van de overledene en het overlijdensattest van de arts. Daarna wordt samen met de nabestaanden de uitvaartdienst georganiseerd: wat voor soort uitvaart zal het worden - een crematie of begrafenis, een kerkelijke dienst of niet, wanneer en waar gaat die plaatsvinden, waar wordt de overledene begraven, is er een koffietafel of niet? Eens de nabestaanden het eens zijn over de grote lijnen van de uitvaart, kan verder worden ingegaan op de details: wie wordt er uitgenodigd op de dienst en de koffietafel, hoe moet het drukwerk er uit zien, welke teksten en muziek worden gebruikt..."

Het zijn van deze niet onbelangrijke details dat wellicht de prijs van de uitvaart zal afhangen?

"Een gemiddelde uitvaart kost vandaag tussen de 5000 à 7000 euro. Die prijs is inclusief de koffietafel en de concessie van de grond, maar dan wel exclusief de grafzerk. De uiteindelijke prijs zal afhangen van dingen als het aantal genodigden op de koffietafel en wat je hen serveert, of er muzikanten komen

tijdens de dienst, of er rouwadvertenties in de nationale kranten gepubliceerd moeten worden... Het zijn zulke dingen die een uitvaart al dan niet duur maken."

Op www.dela.be/nl/uitvaart/uitvaartkosten vind je een goed overzicht van hoeveel elk onderdeel van een uitvaart kost.

Hoe kunnen uitvaarten een zo persoonlijk mogelijke toets krijgen?

"Over de voorbereidingen van een huwelijk wordt vaak een jaar lang tot in de details nagedacht, bij een overlijden moet op een paar dagen vaak geïmproviseerd worden door de nabestaanden over het verloop van de dienst. Het is misschien een vreemde vergelijking die ik maak, maar ze klopt wel, en uiteindelijk gaat het hier toch in beide gevallen om belangrijke life events waar je veel herinneringen aan zult hebben. Het helpt dus om op voorhand al eens na te denken hoe je uitvaart er moet uitzien, en dat ook aan je naasten mee te delen. Dat gebeurt nog veel te weinig, ik schat in minder dan 10 procent van de gevallen.

Met zorgvuldig uitgekozen foto's, steeds vaker filmpjes ook, teksten, muziek, bloemen, de juiste kleuren, kan een uitvaart echt weerspiegelen hoe de overledene echt was: een voetbal- of natuurliefhebber, een fervent reiziger of lezer, een echt familiemens. Vaak zie je ook dat de voorbereiding van zo'n persoonlijke dienst voor de nabestaanden al een deel van het verwerkingsproces is, en dat familieleden er ook weer nader tot elkaar door komen."

Zijn wensen soms zo persoonlijk dat ze quasi onuitvoerbaar zijn?

"Zolang we binnen een wettelijk kader kunnen werken, is in principe niets onmo-



gelijk. Maar er zijn grenzen, natuurlijk: zo hebben we ooit de vraag gekregen om een lichaam naar de voet van de Mount Everest te brengen, zodat het daar kon overgeleverd worden aan de natuur en de dieren. Daar zijn we niet in geslaagd."

Tot slot: wat onderscheidt een goede begrafenisondernemer van de minder goede?

"Ik denk: een goed evenwicht vinden tussen je warme empathische kant, en je rationeel organiserende. Beide zijn in ons beroep even belangrijk. Enerzijds dien je heel secuur te werk te gaan, om alle administratieve en praktische aspecten die bij een uitvaart komen kijken zo precies mogelijk uit te voeren, elke onoplettendheid kan serieuze gevolgen hebben, je krijgt maar één kans. Anderzijds moet je ook echt een warm hart voor mensen hebben, te allen tijde beseffen dat je echt iets kan betekenen voor de nabestaanden op hun meest kwetsbare momenten. Ik vind dat nog alle dagen een voorrecht om dat te mogen doen."

"Samen een uitvaart organiseren naar de wens van de overledene is voor nabestaanden vaak het begin van het verwerkingsproces"

Na de uitvaart NAZORG IS NOODZAKELIJK

De eerste dagen na een overlijden beleef je als in een roes. Het is pas na de uitvaart dat de realiteit in de vorm van administratieve rompslomp en andere praktische beslommingen je stevig kan raken.



Digitale kluis 'ontzorgt' je nabestaanden

Een groot deel van onze administratie en bankzaken beheren we al online. Logisch dus dat de trend om belangrijke informatie ook elektronisch op te slaan voor je nabestaanden steeds meer in opmars is. In een digitale kluis kun je belangrijke elektronische documenten bewaren zoals:

- de wachtwoorden van je sociale profielen (Facebook, Twitter, YouTube, ...)
- foto's en video's voor je nabestaanden
- persoonlijke boodschappen voor je nabestaanden
- een kopie van je testament, uitvaartwensen en/of je laatste wilsbeschikking

Op de website www.safeinheaven.be kan iedereen een gratis digitale kluis aanmaken. Na je overlijden ontvangen je vertrouwenspersonen dan een gecodeerde sleutel om je kluis te openen. Op die manier kan de inhoud, al dan niet gericht naar bepaalde personen, dan bekeken worden.

ROUWVERLOF: WANNEER EN HOELANG?

Na een overlijden van een dierbare heb je echt rouwtijd nodig, liefst in afwezigheid van werk. De regering maakt al een tijdje plannen om het rouwverlof te verlengen. Voorlopig blijven we recht hebben op drie dagen 'klein verlet' (recht op afwezigheid met behoud van loon) als een echtgeno(o)t(e), (schoon)vader, (schoon)moeder of kind overlijdt.

Verskillende situaties zijn mogelijk:

HET OVERLIJDEN VAN

- de echtgenoot van de werknemer
- een kind van de werknemer of van zijn echtgenoot
- (schoon/stief)vader en moeder

GEEFT RECHT OP

3 dagen klein verlet naar keuze op te nemen tijdens de periode te rekenen vanaf de dag van overlijden tot de dag van de begrafenis.

- (schoon)broer, (schoon)zus, grootvader, grootmoeder of overgrootouder van de werknemer of van zijn echtgenoot
 - (achter-)kleinkind
 - schoonzoon (-dochter)
- als de overledene bij de werknemer inwoonde**

2 dagen klein verlet naar keuze op te nemen tijdens de periode te rekenen vanaf de dag van overlijden tot de dag van de begrafenis

- (schoon)broer, (schoon)zus, grootvader (-moeder) of (over)grootouder van de werknemer of van zijn echtgenoot
 - (achter-)kleinkind
 - schoonzoon (-dochter)
- voor zover de overledene niet bij de werknemer inwoonde**

1 dag afwezigheid op de dag van de begrafenis

BRON: WWW.VACATURE.COM

CONSULENT NABESTAANDENZORG CARLA DE BROUWER

Wat doet een consulent nabestaandenzorg precies?

Carla De Brouwer: "Wij gaan bij families langs die net een dierbare hebben verloren. Nabestaanden hebben automatisch recht op nabestaandenzorg wanneer de uitvaart geregeld werd door een uitvaartondernemer van DELA of omdat de overledene een DELA-uitvaartverzekering had. Nabestaandenzorg zit immers standaard in het DELA Uitvaartzorgplan.

Het doel van de afspraak, die meestal één week na uitvaart plaats vindt: de nabestaanden emotioneel, financieel, juridisch en administratief bijstand bieden!

Wij contacteren alle instanties die formeel op de hoogte gebracht moeten worden van een overlijden:

- als de overledene nog actief werkzaam was: werkgever, vakbond, fonds voor arbeidsongevallen, fonds voor beroepsziekten, boekhouder, sociale zekerheidsmaatschappij, kinderbijslagfonds, verhuurders/huurders, pensioendienst (zoals Rijksdienst voor pensioenen en overheidspensioenen), ziekenfonds, Dienst Inschrijving Voertuigen...

- alle financiële instellingen en verzekeringsmaatschappijen: levens-, schuldsaldo-, auto-, hospitalisatie- en brandverzekering, familiale polis.

Wij informeren, adviseren en geven ook bijstand aan de nabestaanden met betrekking tot:

- info geven over de belastingaangifte van de overledene, afsluiten of overzetten van de nutsvoorzieningen (water, gas, elektriciteit, tv, internet...), opzeggen van abonnementen, verenigingen...

- deblokken van de rekeningen, verkrijgen van het attest van erfopvolging...

- samen de aangifte van de nalatenschap bespreken, vragen beantwoorden over successierechten

- info geven over terugbetalingen en ver-

minderingen waarop de nabestaande recht heeft:

Uiteraard bieden wij tijdens die praktische afhandelingen ook een luisterend oor. Wanneer we merken dat de rouwverwerking niet goed verloopt, kunnen we de mensen doorverwijzen naar een rouwtherapeut of rouwverwerkingsgroepen. In sommige gevallen is dat echt nodig."

Hoe reageren mensen op zo'n nabestaandenzorg?

"Ik heb nu rust in mijn hoofd' of 'er is een grote last van mijn schouder gevallen' hoor ik het meest: de noodzakelijke administratieve aspecten rond de uitvaart zijn afgerond, de mensen zijn er gerust in dat het goed is gebeurd, en ze hebben het gevoel dat ze aan hun rouwproces beginnen. Nog een veel gehoorde reactie: 'wat ben ik dankbaar dat ik mijn verhaal heb kunnen doen'. Omdat wij (weliswaar betrokken) buitenstaanders zijn, valt het voor mensen minder moeilijk hun verhaal aan ons te doen, dan aan hun naasten waar ze zich vaak voor inhouden in de angst hen te kwetsen. Ze durven bij ons hun emoties benoemen of hun onzekerheden uitspreken ('ik weet niet hoe ik dit moet aanpakken'). Wat wij kunnen doen is hen advies geven: 'probeer het op die manier te verwoorden dat het niet te hard overkomt'. We geven richting, of verwijzen indien nodig door naar hulpinstanties. Dat vind ik zelf het belangrijkste aan mijn beroep: wij brengen structuur en overzicht, op een ogenblik dat je te maken krijgt met de meest overweldigende emoties in je leven. Ik ben vooral dankbaar er te mogen zijn voor mensen op hun meest kwetsbare momenten."

Welke verhalen blijven het meeste bij?

"Zonder enige twijfel: de overlijdens van kinderen, baby's, peuters, adolescenten.



Meestal kan ik me nog elk detail van mijn bezoek voor de geest halen. Zo begeleidde ik onlangs de ouders van een jongeman van 21 jaar, die minutieus zijn zelfmoord had voorbereid. Niet minder dan veertig persoonlijke afscheidsbrieven had hij geschreven, hij had zelf de muziek gekozen voor zijn dienst, op zijn computer vonden we verschillende afscheidsteksten. Mijn bezoek aan de ouders was vooral ter emotionele ondersteuning, en voor mij een van de meest aangrijpende ooit. Het was de enige keer dat ik in tranen ben uitgebarsten toen ik thuis kwam."

Waarom heb je voor dit beroep gekozen?

"Omdat je als consulent nabestaandenzorg écht een verschil kan maken voor de nabestaanden. DELA staat voor 'Draag Elkanders L'Asten' en is een erg waardengedreven organisatie. Waarden als integriteit en betrokkenheid staan er centraal. Bij DELA wordt er ook écht naar die waarden geleefd en gewerkt, mensen worden echt bijgestaan. Mocht ik voelen dat die waarden niet doorheen heel het bedrijf werden gedragen, mijn job zou een stuk moeilijker zijn, denk ik."

“Wij brengen structuur en rust op de emotioneel moeilijkste momenten in je leven. Je staat er niet alleen voor”

Omgaan met rouw(enden)

ALLEEN ANDERE MENSEN HELPEN TEGEN VERDRIET

Het is belangrijk dat je je eigen weg zoekt
in hoe je je rouw wil vormgeven.

‘Tijd heelt alle wonden’, ‘Het gaat wel over, je moet door de pijn heen... anders zal je je terugslag nog wel krijgen.’ ‘Je moet de draad weer opnemen.’ Aan rouwenden worden nogal makkelijk adviezen gegeven van hoe ze met hun verlies behoren om te gaan of die verwijzen naar de toekomst, naar het leven dat verdergaat. Op den duur weten ze niet langer hoe het hoort: moet ik nu sterk zijn of moet ik nu huilen en boos zijn? Moet ik de draad van mijn leven oppakken of betekent dat juist dat ik mijn verdriet onderdruk?

Aan de basis ligt het feit dat onze cultuur geen pijn verdraagt, of toch niet te lang. Het is de bedoeling dat ieder zo vlug mogelijk de pijn van het verlies verwerkt, loslaat en zijn of haar evenwicht hervindt. Van mensen die ‘te lang’ rouwen, wordt al snel gezegd dat ze zich wentelen in hun verdriet. Soms gaan we hen vermijden of zelfs beschuldigen. Zo krijgen de mensen die het meest gekwetst zijn, niet alleen de minste steun van hun directe omgeving, maar worden ze bovendien nog eens gekwetst door oplossingen, goede raad, opdrachten om het positieve te zien, gemoraliseer, vermijdingsgedrag en beschuldigingen. In se hebben die ‘raadgevers’ geen slechte intenties, we willen vooral dat de pijn waaraan we onze rouwende medemens zien lijden, zo vlug mogelijk ophoudt.

ZO HELP JE IEMAND ROUWEN

Hoe het dan wel kan? Allereerst moeten we vertrouwd geraken met de idee dat rouwen in wezen nooit ‘stopt’, dat het bij het leven hoort en nooit ‘overgaat’. Rouwen is een proces dat zich doorheen ons leven ontplooit en ontwikkelt en in elke levensfase opnieuw betekenis krijgt. Het gaat er om een beschermende omgeving te scheppen, die rouw tolereert in plaats van die te belemmeren en te blokkeren.

1. Vermijd clichés en dooddoeners (‘het gaat over’)

2. Probeer de pijn niet op te lossen, maar te laten zijn, mee te dragen.

3. Ook vanuit je onmacht kun je iets betekenen voor iemand, door bijvoorbeeld iemand te zijn bij wie het **veilig genoeg** is om onveilige gevoelens te delen.

4. Bied concrete hulp aan en neem zelf initiatief (zeg niet alleen: ‘Bel me maar als er iets is’)

5. Luister 80 procent van de tijd, **spreek 20 procent**.

6. Ga uit van het unieke rouwtraject van de rouwende. De gedachten, gevoelens, fysieke reacties van rouwenden zijn altijd uniek, en niet met die van anderen te vergelijken.

7. Moedig zelfzorg aan en geef steun bij het dagelijks functioneren (wees niet blind voor destructief gedrag, bijvoorbeeld niet meer buiten komen, zichzelf blijven verwaarlozen, alcoholmisbruik,...)

8. Mobiliseer het sociale netwerk van de rouwende, of help het mobiliseren.

(UIT: JOHAN MAES EN EVAMARIA JANSEN, ‘ZE ZEGGEN DAT HET OVERGAAT’)

Meer rouwtips en informatie op
www.dela.be/nl/na-de-uitvaart/rouwverwerking

HECHTING ALS KERN VAN ROUW

Nog een belangrijke eyeopener als we het hebben over rouwen: het hechtingspatroon dat je opbouwt in je leven, beïnvloedt zowel de manier waarop je in je leven relaties aan gaat als die waarop je rouwt. Of je je veilig voelt bij mensen en hun steun aanvaardt: het is eenvoudig gesteld de basis van gezond rouwen. Of, om het nog kernachtiger te stellen: alleen mensen helpen bij verdriet.

1. Als veilig gehecht persoon heb je op jonge leeftijd voldoende bescherming en nabijheid gekregen, en zo een veiligheidsgevoel ontwikkeld dat het je mogelijk maakt de wereld als een veilige plek te ervaren om in te leven.

Bij rouw & verlies: wordt de dood van de hechtingsfiguur geaccepteerd als realiteit en wordt erkend dat het leven verdergaat, met al zijn activiteiten, andere en mogelijke nieuwe relaties.

2. Als angstig gehecht persoon heb je geleerd dat je dicht bij mama moet blijven om te overleven. Mama was misschien zelf angstig, controlerend, overbeschermend of soms ongevoelig voor jouw behoeften. Nu voel je je onveilig zonder de nabijheid van anderen en je gaat verwoede pogingen doen om steun, liefde en nabijheid te krijgen door je onder meer aan mensen vast te klampen.

Bij rouw & verlies: als je je niet in staat voelt zelfstandig te leven en te handelen, kan je overspoeld worden door pijnlijke herinneringen en gevoelens. Je denkt vooral negatief over jezelf, je leven en de toekomst waardoor je gevoelig kan zijn voor depressie. Dit kan je rouw verstoren en leiden tot complicaties, met name chronische (aanhoudende) rouw.

3. Als vermijndend gehecht persoon ga je ervan uit dat anderen je niet afdoende kunnen helpen of troosten in crisissituaties. Misschien heb je geleerd dat ouders niet dichtbij kunnen zijn en dat hierom huilen geen zin heeft. Je gaat geen steun zoeken en kiest ervoor het alleen op te lossen, onafhankelijk te blijven.

Bij rouw & verlies: kan het zijn dat je dermate de controle wil behouden dat je geen pijnlijke gevoelens, gedachten en herinneringen aan de overledene toelaat. Deze vorm van rouw kan leiden tot ‘afwezige, gremde of onderdrukte rouw’. Daar gaat op den duur zoveel energie in kruipen dat die zich kan uiten via lichamelijke klachten.

VROUWEN PRATEN, MANNEN VLUCHTEN

Weten dat er een verschil is in de manier waarop mannen en vrouwen rouwen, zal helpen om er op de juiste manier mee om te gaan!

Vrouwelijk rouwen: intuïtief en affectief

• Je ervaart en doorleeft je gevoelens intens

• Je praat veel over en vanuit je gevoelens, je deelt ze met anderen, je wisselt gevoelens en gedachten uit over het verlies, op die manier herbeleef je het verlies

• Je bent gericht op sociale steun (contact met lotgenoten)

• Het gevaar: je dreigt door je rouw overspoeld te worden

Mannelijk rouwen: instrumenteel en probleemoplossend

• In het ervaren van rouw ligt de focus bij jou op het probleemoplossend handelen,

op het cognitieve: je hebt behoefte aan informatie en uitleg, aan begrijpen, aan het ervaren van controle, aan het scheiden van gevoelens en gedachten

• In de expressie van rouw wil je je gevoelens vooral onder controle houden, je houdt het liever privé, je gaat geen gevoelens over het verlies delen met anderen, je houdt niet van gespreks- of zelfhulpgroepen

• Je bent vooral gericht op activiteit, op dingen (bv. in de tuin werken)

• Het gevaar: je dreigt je rouw te veel te remmen of te verdringen

Meer lezen

Van Witsand uitgevers:

- Johan Maes, **Gehavend. Notities voor eigen-wijs rouwen**
- Johan Maes en Evamaria Jansen, **Ze zeggen dat het overgaat.**
- Johan Maes en Harriëtte Modderman, **Handboek Rouw, Rouwbegeleiding, Rouwtherapie.**
- Mieke Ankersmid, **Verlaat verdriet. Bij mensen die als kind een ouder hebben verloren**
- Mieke Ankersmid, **Mindful omgaan met verdriet**
- Jakob van Wielink, **Met zoveel liefde heb ik van je gehouden.**

Woorden bij persoonlijk verlies

- Sofie Sergeant en Saar De Buysere, **Achter de rouw. 8 tekeningen die de dialoog over rouw kunnen ondersteunen**

Van Lannoo:

- Van Manu Keirse: **Stil verdriet**
- **Als ik er niet meer ben**
- **Afscheid van moeder**
- **Kinderen helpen bij verdriet**
- **Van het leven geleerd**
- **Later begint vandaag**
- **Vingerafdruk van verdriet - Woorden van bemoediging**

OP IEDER MOMENT VOORBEREID

Iedereen weet dat hij doodgaat, maar niemand gelooft het. We houden onszelf dus voor de gek wat de dood betreft, maar er is een betere benadering: weten dat je doodgaat en er ieder ogenblik op voorbereid zijn. Op die manier kun je tijdens je leven eigenlijk méér bij je leven betrokken zijn. Maar hoe kun je ooit voorbereid zijn op je dood, kun je je afvragen. **Doe wat de boeddhisten doen. Laat iedere dag een vogeltje op je schouder zitten dat vraagt: “Is vandaag de dag? Ben ik klaar? Doe ik alles wat ik moet doen? Ben ik degene die ik wil zijn?”** Wie eenmaal leert te sterven, leert te leven.

Zo zie ik mijn laatste reis...

“

“Een herdenking in een mooie kapel of bij mooi weer buiten in de tuin van een kasteel. Graag met veel muziek en persoonlijke boodschappen van familie en vrienden. Iedereen krijgt op het einde een glaasje champagne om een bruisende toast te doen op het leven, zoals ik het altijd zelf zo graag deed. Na de crematie, mag men mij uitstrooien ergens in een mooi bloemenveld. Op mijn herdenkingsplaat komt dan volgende tekst: ‘She lived, laughed and loved...’”

Evita (42)

”

“De kist: niet belangrijk, de soberste die er is, hij mag bijgezet worden bij mijn lieve man die intussen al acht jaar is overleden. Bloemen: zonnebloemen. Ik hou van de zomer, de zon en het zuiden. De dienst: in onze dorpskerk. Enkele van mijn kleinzonen maken zelf mooie muziek, spelen ukelele en gitaar en kunnen zingen. Die muziek, onbekend maar wel door mij bemind, zou ik graag horen. De andere kleinkinderen

hebben wel anekdotes te vertellen. Het gebed om vergiffenis (meestal om wat men de overledene heeft aangedaan en mij heeft niemand kwaad gedaan, dus) mogen ze gerust vervangen door het lied ‘Hello God’ van Dolly Parton. Op het einde van de dienst het lied ‘Welcome to my world’ van Jim Reeves, de lievelingszanger van mijn echtgenoot. En dan ga ik naar zijn wereld, naar de overkant.”

Gerda (69)



“Zeker geen dienst in een kerk met wierook, liever in een kleine ruimte met mooie kleuren. Graag met rustige muziek van Anita Baker, Mary J.Blidge of Aliaya. Veel lachen, een korte speech zonder ophemelen, meer zoiets zoals een receptie met een drankje en een hapje met vrienden en familie.”

Arlette (55)

“Mijn afscheid mag nogal euh... extravert zijn. Maak van die dorpskerk voor een uitvaart dus maar de Antwerpse kathedraal. De dienst daar mag opgeleuisterd worden met ‘God is a DJ’ van Faithless met lichtshow, Scala mag ‘Survival’ van Muse komen zingen en wat Nederlandstalig kleinkunstwerk zou ik ook appreciëren. Tussendoor wat projecties van mijn mooiste foto’s op het plafond van de kathedraal, richting God. Na de dienst, liefst mijn as uitstrooien in de Schelde vanop het wandel terras. Daarna zijn er voor iedereen oesters en kreeft à volonté, en om elf uur ‘s avonds vuurwerk op de kaaien op de tonen van de Carmina Burana.”

Werner (57)

“

“Mijn vader stierf toen ik veertien was, dat heeft me op jonge leeftijd al veel geleerd over mijn eigen eindigheid. Zo ontdekte ik dat ik weinig behoefte heb aan een graf of kerkhof om aan hem te denken of met hem te praten. Zelf wil ik dus liefst gecremeerd worden, gewoon omdat ik niet veel waarde hecht aan wat van mij zal overblijven als mijn ziel is verdwenen. Wat er met mijn as gebeurt, mogen mijn kinderen en mijn partner bepalen en als ze er echt niet uitkomen, lijkt een Ardens bos me wel iets. Ik ben totaal niet bang voor mijn eigen dood. Ik hoop natuurlijk dat het nog even op zich laat wachten maar als het zo ver is, heb ik voor mijn eigen afscheidsviering maar één concreet iets voor ogen: dat de mensen die mij graag hadden samen een uurtje naar mijn lievelingsmuziek zouden luisteren. Mijn ‘afscheidslijst’ staat al op Spotify.”

Annemie (49)

”