

HAYSTACK

PAULINE
VAN DER WEES

AFSCHEID ZONDER SPIJT

De persoonlijke gids
voor het regelen van een
afscheid dat bij jou past

Eerste druk oktober 2024

Uitgeverij Haystack
www.haystack.nl
needle@haystack.nl

Auteur: Pauline van der Wees
Redacteur: Susan van Ass
Corrector: Isabel Versteeg
Vormgeving omslag: Studio Haystack
Opmaak: Debbie Brok
Foto auteur: Sanne Bas

ISBN 9789461266347
NUR 740
BISAC FAM014000
Thema VFJX

© 2024 Pauline van der Wees

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

INHOUD

VOORWOORD	10
Het proces naar een boek	10
Hoe raken we weer vertrouwd met de dood?	11
Neem de regie	12
Regie helpt jou en je dierbaren	13
De dood onder ogen zien	14
De zeven eigenschappen van een goed levenseinde	14
INLEIDING	16
JOUW UITVAART	20
Wat wil je dat er gebeurt met je lichaam?	20
Afscheid nemen van jou: met wie, hoe, waar en wanneer?	25
Condoleren	28
Als je net overleden bent	29
De laatste verzorging	30
Opbaren, waar verblijf je na je overlijden?	32
Kist, mand of wade?	34
Hoe laten je dierbaren weten dat jij overleden bent?	36
Aangifte van overlijden	39
Vervoer om in weggebracht te worden na je overlijden	41
Bloemen	42
Hoe ziet jouw afscheidsbijeenkomst eruit?	44
Herinnering in beeld	47
Rouw- en afscheidsmomenten	50
Kinderen en de dood	51
Hoe betrek je mensen met een beperking bij jouw afscheid en uitvaart?	52
Bedanken	52
Wat komt er op jouw graf of wat gebeurt er met jouw as?	53
Een duurzaam afscheid	54

Jou herinneren	54
Wat mag je allemaal zelf doen voor je uitvaart?	55
Kosten	55
Uitvaartverzekering	56
Je uitvaart regelen met uitvaartbegeleider	58
Je uitvaart regelen zonder uitvaartbegeleider	59
Je uitvaart voorbereiden en vastleggen	62
Ervaringsverhaal Miriam	66
Ervaringsverhaal Anneke	68
Ervaringsverhaal Johan	70
Ervaringsverhaal Yvonne	74

JOUW LAATSTE LEVENSFASE **80**

Wat gebeurt er als je sterft	81
Een goede dood	82
Afscheid van jezelf, je leven en je dierbaren	84
Wat is je perspectief?	86
Doodgaan als je een levensbedreigende ziekte hebt	89
Aandacht voor je onafhankelijkheid	92
Zorg voor goede zorg	94
Emoties die voorbijkomen	97
Wat kun je nu al doen en regelen?	97
Ervaringsverhaal Eveline	112
Ervaringsverhaal Jan	115
Ervaringsverhaal Mirjam	118

JOUW LEVEN **122**

Jezelf leren kennen	123
Welke emoties ervaar jij?	124
Heb je pijn?	128
Wat betekent de dood voor jou?	130
Waar ben jij dankbaar voor?	131
Hoe ga je om met zingeving?	132
Wat zijn jouw sociale wensen?	134

Waar geloof jij in?	136
Waar haal jij kracht uit?	138
Wat geeft jou energie?	140
Vasthouden en loslaten	141
Ervaringsverhaal Jacqueline	148
Ervaringsverhaal Jan	151
Ervaringsverhaal dochter Veronika	154
Ervaringsverhaal Marian, Iris en Suzan	157
KOM IN ACTIE	164
Actiepunt 1	165
Actiepunt 2	166
Actiepunt 3	167
Actiepunt 4	168
Actiepunt 5	169
DANKWOORD	171
NOTEN	173
DOWNLOADS	173
LEESTIPS	174
Boeken	174
Boeken voor kinderen	174
Kijktips	174
Interessante websites die in het boek genoemd zijn	175
Interessante websites die nog niet in het boek genoemd zijn	176
WILSVERKLARING	178

VOORWOORD

Ik wil jou graag laten nadenken over je eigen uitvaart, afscheid, dood en laatste levensfase, en met je delen wat er allemaal kan en mag. Ook wil ik je laten nadenken over je huidige leven, in welke fase je nu ook bent. Wat betekent het einde voor jou? Hoe wil je je tijd besteden en je leven vormgeven vanaf nu tot aan je dood? Doe je de dingen die je belangrijk vindt en waar je energie van krijgt? Ik wil je helpen om rust te ervaren en de kwaliteit van je leven te verbeteren.

In dit boek geef ik je niet alleen informatie, maar stel ik je ook vragen. Daarom is er ruimte om te schrijven in dit boek. Hierdoor kun je je gevoelens en gedachten ordenen, worden ze concreter en kom je mogelijk tot nieuwe inzichten. Naar eigen behoefte kun je over alle onderwerpen in dit boek ook met een ander praten.

HET PROCES NAAR EEN BOEK

Mijn uitvaartbegeleiding vindt plaats vanuit rust met tijd en aandacht. Ik neem niets als vanzelfsprekend aan. We stemmen af wie wat regelt. Het aandeel dat iemand zelf wil doen, kan wat mij betreft niet groot genoeg zijn. Het zelf vormgeven kan voldoening en rust geven en zorgen voor een goede start van het rouwproces, zowel voor degene die komt te overlijden als voor zijn of haar dierbaren. Zo ontstaat er een afscheid dat persoonlijk is en waarbij jij in je eigen kracht blijft staan, ook als je verdrietig bent en doodgaat, of als je het afscheid organiseert van je dierbare.

Ik ontwikkelde mij tijdens mijn carrière als uitvaartbegeleider verder als stervensbegeleider. Ik mocht bijvoorbeeld meelopen in het proces van Martin, waarin ik hem en zijn vrouw stervens- en uitvaartbegeleiding heb gegeven. We

hebben mooie gesprekken met elkaar gehad. We begonnen met het vormgeven van zijn toekomstige uitvaart. Van daaruit werkten we terug, via het voorbereiden van zijn laatste levensfase, naar zijn huidige leven. Want elke keer als we elkaar spraken, kwam ook de vraag naar voren: hoe gaf hij invulling aan zijn leven op dat moment, wetende dat zijn dood naderde? Ook daar hadden we aandacht voor. Dat leverde hem mooie inzichten op en rust in zijn hoofd, vertelde hij me. Ik voel me enorm dankbaar dat ik dit met Martin en zijn vrouw heb mogen delen. Daarna ontstond bij mij het idee van dit boek, want deze bewustwording gun ik iedereen.

Met het schrijven van dit boek valt voor mij alles samen: mijn werk als uitvaartbegeleider, als stervensbegeleider, als voormalig hulpverlener en mijn kijk op het leven als mens. Ik benader ieder mens vanuit zijn of haar eigen kracht. Vanuit beweging, warmte, ongebonden en uniek zijn, structuur en te beginnen met het eind voor ogen: kernwaarden van waaruit ik leef en op basis waarvan ik dit boek geschreven heb.

Het proces van het schrijven van een boek begon met het schrijven van blogs over het vormgeven van je eigen uitvaart. Ik heb een diepgewortelde wens om iedereen te laten weten wat er kan en mag. Niet alleen aan nabestaanden, maar vooral aan de persoon die zijn of haar eigen uitvaart aan het voorbereiden is – jij. Want niet alleen je nabestaanden hebben recht op een goed afscheid, maar ook jij. En jij weet nu eenmaal het beste hoe dat afscheid eruit moet zien, omdat jij weet wat bij je past.

Mijn achtergrond in de jeugdhulpverlening komt hier ook in terug. Ik heb kinderen en gezinnen gestimuleerd om de regie te nemen over hun eigen leven. Ook bij een afscheid en uitvaart wil ik de regie graag weer aan jou teruggeven. Er zijn al verbeteringen, maar in onze huidige maatschappij wordt de regie op dit gebied nog vaak uit handen genomen. Om uit te leggen waar dat vandaan komt, gaan we even terug in de tijd.

HOE RAKEN WE WEER VERTROUWD MET DE DOOD?

De dood was ooit gewoon en dichtbij. Gezinnen werden vroeger geconfronteerd met zuigelingen- en kindersterfte. Mensen stierven thuis op jongere leeftijd aan ziektes of aandoeningen. Veel aandoeningen van vroeger leiden in deze tijd niet meer tot de dood¹. 'Tegenwoordig voltrekt het sterven zich voor een groot deel

buiten ons blikveld: in ziekenhuizen, verzorgings- of verpleeghuizen, hospices en andere instellingen. Daarnaast zijn we zo gewend geraakt om langer te leven dat sterven en de dood steeds verder van ons af zijn komen te staan', vertelt Ineke Visser van het Landelijk Expertisecentrum Sterven in een interview, dat Sander de Hosson in zijn boek *Leven toevoegen aan de dagen* beschreven heeft.

Maar nog steeds gaan we allemaal een keer dood. Hoe raken we weer meer vertrouwd met de dood? Hoe zorg je ervoor dat het *jouw* uitvaart en *jouw* laatste levensfase is?

Vroeger bestonden er nog geen uitvaartondernemingen. Een overlijden en de begrafenis, het was iets van de mensen zelf. Familie, vrienden, buren en collega's regelden dit met elkaar. De vrouwen verzorgden de overledene en ontvingen rouwbezoek. De mannen zorgden voor het graf en de begrafenis. Na de Tweede Wereldoorlog werden de aanzeggers en de inmiddels ontstane uitvaartverenigingen echte ondernemers. Ook buitenshuis opbaren werd mogelijk. Het afscheid werd de nabestaanden uit handen genomen en de dood werd een maatschappelijk taboe. Uitvaarten gebeurden netjes, waren sober en verliepen in grote lijnen hetzelfde. 'Vanaf de jaren negentig was er een kentering. Er gingen meer jongeren, en vooral ook meer vrouwen, werken in de uitvaartbranche. Zij begonnen kleinschalige bedrijven en maakten de uitvaart persoonlijker. Zij voldeden hiermee aan de vraag van nabestaanden, en stervenden die zelf hun uitvaart regelden, naar meer betrokkenheid. Dit leidde tot het vervullen van individuele uitvaartwensen,' beschrijft Museum Tot Zover op zijn website. Deze beweging is nog steeds gaande. Er bestaan inmiddels veel kleine uitvaartondernemingen waarbij de uitvaartbegeleider luistert, meedenkt, aansluit bij de wensen en transparant is in de kosten. Toch vraagt de complexiteit van de laatste levensfase en de uitvaart om meer aandacht en bewuste keuzes. Een uitvaart gaat nog vaak op de manier zoals een deel van de uitvaartondernemers het gewend is om te doen: volgens een bepaalde standaard, en commercie speelt een grote rol. Je hebt bewustwording, moed en energie nodig om je eigen afscheid te organiseren zoals jij dat voor ogen hebt. Hoe neem jij daar de regie over?

NEEM DE REGIE

Het is belangrijk om je tijdig voor te bereiden op je laatste levensfase, dood en uitvaart. De dood kondigt zich soms aan, maar kan er ook ineens zijn. De rede-

nen om je voor te bereiden kunnen uiteenlopend zijn. Omdat je het gewoon goed geregeld wil hebben en rust wil ervaren, door ziekte, omdat je alleen bent en/of je kinderen of andere dierbaren er niet mee wil belasten.

Regie hebben, wat is dat nou eigenlijk? Regie over je eigen leven hebben, betekent dat je zelf sturing aan je leven geeft om een goed leven te leiden. En in het dagelijks leven doen we dit allemaal al in meer of mindere mate: welke boodschappen je koopt, of en wanneer je sport en alle andere dingen die je kiest en wel of niet doet. Eigen regie is ook belangrijk om zorg, hulp of begeleiding goed aan te laten sluiten bij wat jij wil. Je moet weten waar je voor staat en jezelf goed kennen om regie te voeren. Dit kan je helpen om duidelijk te communiceren, te vragen om wat je wil en om ergens 'ja' of 'nee' op te zeggen.

Regie gaat naast bewustwording ook over het loslaten van zekerheden. Door er alvast over na te denken kun je rust en ruimte gaan ervaren. Zelf keuzes maken helpt je ook om beter om te gaan met tegenslag.

Het leven is natuurlijk niet maakbaar en het pad loopt zoals het loopt. Als je er echter over hebt nagedacht, zal de kans groter zijn dat het loopt zoals jij dat wil en ben je in staat om invloed uit te oefenen waar het kan. En vervolgens is het de uitdaging om te accepteren wat er is en dankbaar te zijn voor wat er was.

REGIE HELPT JOU EN JE DIERBAREN

Regie hebben over je eigen afscheid en uitvaart wil niet zeggen dat je alles alleen moet doen. Je kunt om hulp vragen. Je doet het overigens niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen.

Naast de rust en ruimte die het jezelf kan geven, kan het ook waardevol zijn om samen bij de dood stil te staan, erover te praten en elkaar erbij te helpen. Het gesprek aangaan verbindt en verrijkt, geeft bij de ander ook rust, helpt bij rouw en verbetert mogelijk de kwaliteit van jullie leven.

Het kan jouw dierbaren geruststellen en helpen als bekend is wat jouw wensen zijn. Of dat er misschien al iets geregeld is, omdat zij wellicht emotioneel en moe zullen zijn na jouw overlijden. Het geeft hen een richting en voorkomt dat zij lastige keuzes moeten maken, of dat er naast hun verdriet of onenigheid financiële tegenvallers ontstaan.

In dit boek noem ik de mensen om je heen je dierbaren. Er kunnen ook naasten zijn die je misschien niet zo dierbaar zijn of met wie je geen warme relaties

hebt. Om warmte in dit boek te brengen heb ik ervoor gekozen om het steeds over je dierbaren te hebben.

DE DOOD ONDER OGEN ZIEN

Als mensen zijn we divers. We zijn een mix van zichtbare en onzichtbare verschillen. We denken verschillend over waardig leven, sterven en de dood. In diverse culturen is praten over de naderende dood een taboe. In dit boek spreek ik openlijk over deze onderwerpen en stimuleer ik je om je eigen dood onder ogen te zien en erover te praten. Ik heb geprobeerd om dat te doen met respect voor ieders zienswijze.

Iedere cultuur heeft zijn eigen tradities en regels. Zo dragen Hindoestanen meestal witte kleding tijdens een uitvaart. Binnen de Islam is crematie van een overledene niet toegestaan. In Duitsland mag as niet thuis worden bewaard. In dit boek wordt hier verder niet op ingegaan.

DE ZEVEN EIGENSCHAPPEN VAN EEN GOED LEVENSEINDE

Graag leg ik je uit waarom dit boek bij het einde begint, namelijk bij je uitvaart. Daarna schrijf ik over je laatste levensfase en je leven op dit moment. Ik heb me voor deze volgorde laten inspireren door de schrijver Stephen Covey (1932-2012). Covey heeft verschillende boeken geschreven over de zeven eigenschappen voor bijvoorbeeld succes in je leven of effectief leiderschap. Dat vereist in zijn ogen bewust kiezen voor een pro-actieve houding en te beginnen met het einde voor ogen. Ik hoorde voor het eerst over Covey in de tijd dat ik in de jeugdhulpverlening werkte en was meteen enthousiast. De opzet van dit boek is gebaseerd op zijn eigenschappen.

1. Wees pro-actief. Met het lezen van dit boek neem je verantwoordelijkheid door na te denken en/of te schrijven over je eigen uitvaart, laatste levensfase en leven. Dit brengt je bewustwording.
2. Begin met het einde voor ogen. We gaan een keer dood. Hoe wil je dat je uitvaart en laatste levensfase eruit zullen zien? En wat betekent dat voor je leven nu?
3. Belangrijke zaken eerst. Geef prioriteit aan wat je wil gaan regelen of doen.
4. Denk in termen van winnen/winnen. Betrek je dierbaren erbij, praat met ze,

verbind je met hen. Jij kiest wanneer, maar stem af of dat ook een geschikt moment voor hen is.

5. Probeer eerst de ander te begrijpen, en dan pas om begrepen te worden.
6. Werk synergetisch. Versterk elkaar in een samenwerking.
7. Houd de zaag scherp. Hoe zorg je ervoor dat je al het voorgaande niet vergeet en het steeds opnieuw blijft toepassen? Besteed aandacht aan alle vier je dimensies: lichaam, verstand, hart en ziel.

Ik wens je veel bewustwording, kracht en inzichten toe.

Pauline van der Wees

Ga voor meer informatie en het downloaden van praktische bijlagen naar mijn website paulinevanderwees.nl

INLEIDING

- Hoe wil je je eigen uitvaart vormgeven?
- Hoe zie je de laatste fase van je leven voor je?
- Hoe sta je in het leven?
- Waar ben jij dankbaar voor?
- Doe je de dingen die je belangrijk vindt en waar je energie van krijgt?

Dit boek begint bij het einde van je leven. In hoofdstuk 1 deel ik met je wat er allemaal kan en mag bij het vormgeven van je eigen uitvaart. De wensen die je hiervoor hebt, of gaat bedenken, kun je opschrijven achterin dit boek, of in de bijlage die je op mijn website kunt downloaden. Dit is een wilsverklaring, die je kunt invullen voor je wensen op het gebied van je uitvaart en spullen met emotionele waarde.

Vervolgens visualiseer je je laatste levensfase in hoofdstuk 2. Ook daar beginnen we met het einde voor ogen te nemen. Hoe ziet een goede dood er voor jou uit? Hoe wil je afscheid nemen? En wat kun je al regelen op administratief gebied? In hoofdstuk 3 neem je een stap terug naar hoe het er nu voor staat in je leven en is er ruimte voor je emoties. Waar ben jij dankbaar voor? Waar krijg jij energie van? De verschillende onderwerpen worden in hoofdstuk 2 en 3 kort ingeleid en vervolgens worden er vragen aan je gesteld. Er is ruimte om te reflecteren en om te schrijven over wat je voelt en denkt per onderwerp.

Na hoofdstuk 3 kun je je plannen concreet maken. Waar wil je aandacht aan geven, wat wil je gaan doen en wanneer? Na mijn dankwoord en de bronvermelding vind je een lijst van boeken en websites waarmee je verdere inspiratie kunt opdoen.

Je kunt beginnen bij het begin van dit boek en het stap voor stap lezen. Je kunt er ook voor kiezen om elke keer een willekeurig stukje aandacht te geven en/of in dit boek te schrijven. Het is maar net waar je behoefte aan hebt of wat je prettig vindt op dat moment. Het is een proces, je hoeft niet direct alles te weten en op te schrijven.

Je kunt er ook voor kiezen om te beginnen bij jouw huidige leven (vanaf hoofdstuk 3) als je dat fijner vindt, en vervolgens van achter naar voor te werken – en daarna dus pas te lezen en/of te schrijven over je laatste levensfase (hoofdstuk 2) en je eigen uitvaart (hoofdstuk 1). Dat is misschien wat minder confronterend als je nog niet helemaal toe bent om te beginnen bij het eind.

En wat als je het boek uit hebt? Als je alle vragen hebt beantwoord? Pak je uitvaartwensen en/of je wilsverklaring er regelmatig bij, bijvoorbeeld elk voorjaar. Sta je er nog steeds hetzelfde in? Misschien is er iets veranderd in de loop der tijd.

Je kunt dit boek voor jezelf houden, zodat het je helpt om je eigen dood onder ogen te zien. Je bepaalt zelf of en wanneer je deelt met je dierbaren dat je je aan het voorbereiden bent op je eigen uitvaart, laatste levensfase en/of waar je je aandacht aan gaat besteden in je huidige leven. Dit boek kan je helpen om er met hen over te praten. Check goed bij hen of zij er op dat moment ook aan toe zijn. Kondig het eventueel eerst bij ze aan. Bedenk dat als jouw dierbaren op de hoogte zijn van jouw wensen, de kans groter is dat het uiteindelijk gebeurt zoals jij dat wil.



1

HOOFDSTUK 1

JOUW UITVAART

We gaan allemaal een keer dood. Dit afscheid is van jou. Het is jouw afscheid en jouw uitvaart. Het kan rust geven om erover te lezen, na te denken over je dood en je eigen afscheid te visualiseren en vorm te geven.

Je hebt altijd een keuze. Je mag zelf bepalen wat je wil en wat je eventueel zelf wil doen tijdens de voorbereiding. Het is allemaal goed.

En bereid je het voor in grote lijnen of tot in detail? Stem het af met je dierbaren. Jij neemt afscheid. Daarnaast is het ook hun afscheid van jou. Zij gaan verder na jouw dood. Wellicht vinden ze het fijn als jij het tot in de kleinste details hebt voorbereid. Maar misschien hebben zij zelf ook ideeën of wensen? Het is fijn voor iedereen als er balans is. Balans in wat jij wil en wat zij willen, rekening houdend met jouw wensen en de ruimte die zij nodig hebben om goed afscheid te kunnen nemen van jou. Wie mag jouw uitvaart trouwens regelen als het zover is?

WAT WIL JE DAT ER GEBEURT MET JE LICHAAM?

We beginnen met het laatste onderdeel van jouw uitvaart. Wat wil je dat er met jouw lichaam gebeurt na je overlijden? Wil je je lichaam laten begraven, cremen of ter beschikking stellen aan de wetenschap? Of wellicht kies je voor een zeemansgraf in het buitenland of laat je je lichaam resomeren of veraarden in de toekomst?

Sommige mensen weten al duidelijk wat zij willen na hun overlijden. Voor anderen is het nog lastig om daar al een idee of gevoel bij te hebben. Weet jij het al? Dit zijn de mogelijkheden.

Begraven

Begraven worden kan op de begraafplaats van de gemeente of kerk of op een natuurbegraafplaats. Je hoeft niet in je eigen woonplaats begraven te worden. Bij een gemeentelijke en kerkelijke begraafplaats heb je de keuze uit een algemeen of een particulier graf.

Een algemeen graf bestaat in ieder geval 10 jaar, want de minimale grafrust in Nederland bedraagt 10 jaar. Soms is de grafrust van een algemeen graf langer, dat verschilt per gemeente. Je kunt deze periode niet verlengen. Je komt meestal met één of twee andere overledenen in hetzelfde graf te liggen op volgorde van binnenkomst.

Bij een particulier graf koop je grafrechten en kun je kiezen voor hoe lang je dit wil, bijvoorbeeld voor 10, 15, 20 of 30 jaar. De rechthebbende van het graf kan dit in de toekomst blijven verlengen en bepaalt wie er nog meer in jouw graf begraven mag/mogen worden als het graf voor meerdere personen bestemd is. Zowel bij algemeen als particulier begraven, betaal je overigens ook kosten voor het algemeen onderhoud aan de begraafplaats. Deze kosten worden jaarlijks verrekend of kunnen in één keer afgekocht worden. Tussen begraven in een algemeen graf of in een particulier graf zit meestal een groot prijsverschil. Iedere gemeente hanteert haar eigen tarieven. Onderling verschillen zij dus van elkaar in prijs.

Je kunt ook kiezen voor een natuurbegraafplaats. Een plekje op een natuurbegraafplaats is eeuwigdurend. Je betaalt hiervoor eenmalig een bedrag. Er mag geen steen of ander monument op jouw graf geplaatst worden, alleen een houten boomschijf waar je naam en de data van jouw geboorte en overlijden op komen te staan. De natuur mag op een natuurbegraafplaats haar gang gaan. Je kunt er overigens ook heerlijk wandelen. Wist je dat je bij leven al een plekje kunt uitkiezen op een natuurbegraafplaats en de eenmalige kosten vooraf kunt betalen?

Heel soms wordt in Nederland iemand begraven op privé-terrein. Er zijn mogelijkheden via de wet onder bepaalde voorwaarden.

Cremeren

Voor een crematie kun je zelf kiezen naar welk crematorium je gebracht wordt. Elke locatie heeft haar eigen sfeer en inrichting, met wel of geen uitzicht. Je kunt in een crematorium een aula, familiekamer of andere (kleinere) ruimte huren voor een afscheidsbijeenkomst/-dienst, maar dat is niet verplicht. Het is namelijk ook mogelijk om jezelf weg te laten brengen naar het crematorium voor een stille crematie, met of zonder aanwezigheid van je dierbaren. Eventueel komen je dierbaren dan voor of na jouw crematie ergens anders bij elkaar

voor jouw afscheid of om jou te herinneren. Bijvoorbeeld thuis, in een kerk, horecagelegenheid, evenementen-/buitenlocatie of elders.

In het crematorium mogen je dierbaren jou zo ver begeleiden als zij zelf willen. Ze mogen ook op het moment zelf aanwezig zijn als jouw kist (of mand of baar met wade) de oven wordt ingebracht. Dit laatste wordt wisselend wel of niet gedaan. Iedereen heeft daar z'n eigen gevoel bij. Weet dat het in ieder geval kan. De mensen die er wel voor kiezen, ervaren het vaak als helpend. Ze zien dan de werkelijkheid onder ogen: jij bent er niet meer, wat hen kan helpen bij hun rouwproces. Even praktisch: als je crematie gepland wordt, willen de medewerkers van het crematorium graag zo snel mogelijk weten of je dierbaren bij het moment van het inbrengen van jouw kist in de oven aanwezig willen zijn of niet. Dan houden zij daar zo veel mogelijk rekening mee in hun planning. De tarieven worden vaak op de betreffende website genoemd.

Het crematieproces duurt ongeveer 1,5 à 2 uur. Daarna worden botten en beenderen vermalen en dat zorgt voor ongeveer 3 à 3,5 liter wit-grijs poeder, de as. Alle aanwezige metalen worden er overigens uitgehaald met een magneet. De opbrengst hiervan gaat naar een goed doel.

Tijdens elke crematie gaat er een vuurvast steentje mee met een nummer erop. Dit nummer correspondeert met de gegevens van de overledene. Op deze wijze wordt de as van de juiste persoon aan de juiste dierbaren meegegeven. Het ophalen van de as mag wettelijk gezien een maand nadat de crematie heeft plaatsgevonden.

Wist je dat crematoria ook wel eens open dagen organiseren? En dat je een afspraak kunt maken om langs te komen om te kijken hoe het eruitziet en hoe de sfeer is?

Je lichaam beschikbaar stellen aan de wetenschap

Als je je lichaam na jouw overlijden ter beschikking aan de wetenschap wil stellen, dan is de enige manier om dit te doen het zelf bij leven te regelen. Dit kan bij een anatomisch instituut van een universiteit. In Nederland zijn er acht. Er wordt je gevraagd om een handgeschreven verklaring op te stellen, waarin staat dat je na je overlijden je lichaam wil afstaan aan de wetenschap. Je ondertekent dit codicil en voorziet dit van een datum en je handtekening. Het anatomisch instituut bewaart je codicil. Je krijgt, net als je huisarts, een kopie van deze verklaring.

Na jouw overlijden wordt je lichaam binnen 24 uur opgehaald en niet meer teruggegeven. Je lichaam zal gebruikt worden voor medisch-wetenschappelijk onderzoek en onderwijs. Op termijn worden je stoffelijke resten anoniem gecremeerd.

Je lichaam beschikbaar stellen aan de wetenschap betekent dat er geen crematie of begrafenis zal plaatsvinden. De periode van afscheid nemen zal voor je dierbaren een stuk korter zijn dan wanneer er wel een uitvaart zou plaatsvinden. Het is fijn als je je dierbaren vooraf informeert over je keuze, zodat zij weten waar ze aan toe zijn op dat moment. In overleg met jou kunnen zij bekijken op welke manier zij afscheid van jou nemen. En hoe zij dit eventueel kunnen delen met andere naasten, bijvoorbeeld door het organiseren van een herinneringsbijeenkomst.

Als je geregistreerd staat als weefsel-/of orgaandonor, dan krijgt dit overigens voorrang boven het beschikbaar stellen van je lichaam aan wetenschappelijk onderzoek. Weet dat er soms tijdelijk geen lichamen worden aangenomen of dat een lichaam alsnog afgewezen wordt om medisch-technische redenen. Dit gebeurt bijvoorbeeld als een lichaam ernstig beschadigd is door een ongeval of ziekte. Je dierbaren zijn dan alsnog verantwoordelijk om een uitvaart voor je te regelen en voor de kosten die daarbij horen. Houd je eventuele uitvaartverzekering dus gerust aan voor het geval je lichaam niet aangenomen wordt. En als je lichaam wel geaccepteerd wordt, en je naasten willen een herinneringsbijeenkomst houden, dan kan dat mogelijk toch via de uitvaartverzekering gerealiseerd worden.

Op lichaamsdonatie.info vind je per instituut de aannameregels en hun contactgegevens.

Zeemansgraf

Bij een overlijden op zee wordt een stoffelijk overschot normaal gesproken per schip of helikopter aan land gebracht, zodat zijn of haar dierbaren afscheid kunnen nemen. Als het lichaam niet op tijd aan land kan komen, of als het lichaam een gevaar vormt voor de bemanning qua gezondheid, wordt het lichaam overboord gezet en vindt er een begrafenis op zee plaats. Dit kan bijvoorbeeld van toepassing zijn in een oorlogssituatie, waarbij een marineschip op volle zee vaart en er een overlijden aan boord plaatsvindt.

Een zeemansgraf betekent dat een overledene op volle zee overboord wordt gezet, bijvoorbeeld in een doek en verzwaard met zand. In Nederland is dit niet toegestaan. In een aantal andere landen zoals het Verenigd Koninkrijk, Portugal, Zuid-Afrika en een aantal Amerikaanse staten is het wel mogelijk. Voorwaarden zijn dat de zeebodem op ten minste 300 meter diepte zit en dat er in de omgeving niet wordt gevestigd. Er is een Nederlandse organisatie die ervoor kan zorgen dat je bijvoorbeeld naar Engeland overgebracht wordt voor een zeemansgraf.

Resomeren

Resomeren, resoneren, resumeren? Resomeren dus. Het woord stamt af van het Griekse woord 'resoma' dat 'hergeboorte van het lichaam' betekent. In een aantal Canadese, Mexicaanse, Amerikaanse en Australische deelstaten en Zuid-Afrika is dit al mogelijk. In Nederland is resomeren op dit moment nog niet mogelijk, maar de voorbereidingen zijn al vergevorderd. De Gezondheidsraad heeft zijn goedkeuring gegeven. Het wachten is nu op het moment dat deze vorm van lijkbezorging wordt gelegaliseerd in de Wet op de lijkbezorging.

Bij resomeren, ook wel alkalische hydrolyse, watercrematie of aquamatie genoemd, wordt je lichaam tijdens een chemisch proces ontbonden. Je lichaam gaat in een wollen omhulsel in een drukvat, waar het in een mengsel van kaliumhydroxide en water oplost. Dit omhulsel bestaat uit materialen die makkelijk afbreekbaar zijn door hydrolyse. Er wordt dus geen kist of mand gebruikt tijdens het resomeren.

Het proces duurt gemiddeld drie tot vier uur. Er blijft een bruine vloeistof en wit schoon poeder van de botten over. De vloeistof is steriel en kan direct worden weggespoeld door het riool. Het witte poeder kun je vergelijken met as na een crematie.

Bij resomeren wordt er minder energie verbruikt, en er worden minder broeikasgassen uitgestoten, vergeleken met begraven en cremieren. Wat uiteindelijk de meest duurzame keuze is voor de bestemming van je lichaam hangt van verschillende factoren af. Dit hangt ook nauw samen met de andere keuzes die je maakt voor je uitvaart. Lees verderop in dit hoofdstuk meer over een duurzaam afscheid.

Wist je dat het lichaam van de Zuid-Afrikaanse bisschop Desmond Tutu begin 2022 geresomeerd is? Ga voor meer informatie naar resomatie.nl.

Veraarden

Veraarden is gebaseerd op de natuurlijke cyclus van leven en dood. Het is een gecontroleerd proces waarbij je lichaam getransformeerd wordt tot voedzame aarde. Het wordt ook wel humaan composteren of humusatie genoemd. Je lichaam wordt in een bed gelegd van een organisch mengsel met onder andere hooi en stro, waar zich micro-organismen in bevinden die ons lichaam verteerden. Afhankelijk van de methode van veraarden duurt het transformatieproces zo'n veertig dagen, inclusief het verfijnen van de nog resterende botten. Het eindresultaat is voedzame aarde, ook humus of supercompost genoemd, rijk aan allerlei mineralen om bomen mee aan te planten en nieuw leven mee te voeden.

Het ritueel heeft veel gelijkenissen met begraven, maar een belangrijk verschil is dat veraarden bovengronds gebeurt. Ook vindt het veraardingsproces doorgaans plaats in een afgesloten cabine in een gebouw. Zo kunnen de omstandigheden van veraarden ideaal gehouden worden. Veraarden is al mogelijk in de Amerikaanse staat Washington en in een Duitse deelstaat. In Nederland is er een stichting opgezet die zich inzet om dit mogelijk te maken in de toekomst: veraarden.nl.

AFSCHEID NEMEN VAN JOU: MET WIE, HOE, WAAR EN WANNEER?

Hoe wil je dat je afscheid er verder uit komt te zien? Misschien heb je zelf al afscheid genomen van overleden familieleden/vrienden/kennissen en was je aanwezig bij hun uitvaart? Door deze ervaring(en) heb je wellicht al een beeld gevormd van wat je wel of niet wil voor je eigen afscheid. Of misschien ben je iets gewend, omdat het in jouw omgeving vaak op een bepaalde manier gaat. Ik stel je nu een aantal vragen:

- Stel, je wordt begraven of gecremeerd: wil je dat er ook een bijeenkomst of samenzijn aan vooraf gaat? Met bijvoorbeeld woorden en/of muziek? En wil je daar wel of geen drankje en/of hapje bij?
- Zo ja, wie mogen er allemaal bij deze bijeenkomst of dit samenzijn aanwezig zijn? Is dat een kleine of grote besloten groep? Of is iedereen die wil komen welkom? Werk eventueel je adressenlijst alvast bij of maak een adressenbestand van de personen die op jouw uitvaart mogen komen.

- Hoe wil je dat jouw afscheid genoemd wordt? Is het een afscheidsbijeenkomst, -plechtigheid, -ceremonie, -dienst, -viering of een (informeel) samenzijn? Of gewoon een afscheid?
- Ik noem het voor het gemak nu een afscheidsbijeenkomst. Waar wil je dat deze plaatsvindt? Je kunt uitzoeken wat je een mooie plek vindt, waar de sfeer is die je wil, en/of wat je praktisch vindt. Je kunt de locatie van het afscheid los zien van de locatie waar je begrafenis of crematie plaatsvindt, maar het kan ook op dezelfde locatie zijn.
- Of een locatie geschikt is voor jouw afscheid, is mede afhankelijk van de grootte van de groep mensen die erbij mag zijn. Ook is bepalend of je wil dat er voor iedereen een zitplaats is of dat er ook mensen mogen blijven staan aan bijvoorbeeld statafels.
- Enkele opties voor de locatie van een afscheidsbijeenkomst: thuis, in je achtertuin, in een aula/uitvaartcentrum, kerk, horecagelegenheid, evenementen-/buitenlocatie of de kantine van je sportvereniging. Let op de aankleding van deze locatie: wil je daar nog iets aan toevoegen of iets van weglaten?
- Mocht je op zoek gaan naar een alternatieve locatie, bijvoorbeeld een horecagelegenheid of evenementenlocatie, vraag dan of een overledene in een kist/mand ook welkom is. Of dit mag of niet wisselt namelijk per locatie. Vraag ook naar de mogelijkheden voor catering of dat je zelf iets mag meenemen, regelen of huren.
- Welke sfeer of vorm wil je aan jouw afscheid geven? Dat iedereen zit terwijl er wordt gesproken en/of naar muziek wordt geluisterd? Zo ja: in welke opstelling? Staan de stoelen in theatervorm of bijvoorbeeld in een kring om jou heen? Of mogen er ook mensen staan en vindt het afscheid plaats in een informele sfeer?
- Wanneer vindt deze afscheidsbijeenkomst plaats? Op de dag zelf, voorafgaand aan je crematie of begrafenis? Of misschien wel de dag ervoor? Of misschien als herinneringsbijeenkomst na jouw uitvaart, dus zonder jouw aanwezigheid? Dit laatste kan eventueel ook in aanwezigheid van jouw as in geval van crematie.
- Als de afscheidsbijeenkomst voor jouw begrafenis of crematie op een andere locatie plaatsvindt, mogen alle mensen daarna mee naar de

begraafplaats en/of het crematorium, of mag dat bijvoorbeeld alleen een intiem gezelschap zijn, een kleinere kring van mensen? Of word jij uitgezwaard en brengt een chauffeur jou naar een crematorium?

- Wat gebeurt er na jouw uitvaart? Komen je dierbaren en gasten bij elkaar voor een drankje, hapje of ontmoeting? Waar? Op dezelfde locatie als jouw afscheidsbijeenkomst en/of uitvaart of ergens anders? Thuis, in een horecagelegenheid of zaal? Zijn er dan ook nog andere mensen welkom, die misschien niet bij de uitvaart zelf aanwezig waren, bijvoorbeeld om jouw dierbaren te condoleren?
- Mag er iets gedronken of gegeten worden tijdens de afscheidsbijeenkomst? Bij aanvang, tijdens en/of aan het einde van de bijeenkomst? Of eventueel na je crematie of begrafenis? Zo ja, wat? Misschien iets wat jij lekker vindt of wat jij altijd zelf klaarmaakt? Of meer duurzaam: hapjes die gemaakt zijn van lokale, onbewerkte seizoensproducten?

Veel vragen en keuzes. Er is van alles mogelijk. Het kan klein en intiem zijn, of grootschalig – of iets ertussenin. Je kunt een afscheid, inclusief de crematie of begrafenis, op één locatie laten plaatsvinden. Je kunt ook organiseren dat jouw afscheid zich over meerdere locaties verspreidt. In dat laatste geval dien je ook na te denken over wat dat betekent voor het vervoer van jou en de gasten.

Informeel afscheid nemen

Informeel afscheid nemen, het is al een keer genoemd. Hoe dat eruitziet? Stel je voor: een zaal of ruimte, thuis, aan het strand, of een horecagelegenheid. In het midden lig jij in een kist, mand of in een wade op een opbaarplank. Om jou heen alle mensen die welkom zijn. Dat kunnen er veel of weinig zijn. Zorgvuldig uitgekozen muziek op de achtergrond. Met een drankje erbij. Wellicht ook een hapje. De mensen zoeken elkaar op. Er is tijd. Om met elkaar te zijn. Verbonden. Informeel.

Op een gegeven moment wordt de aandacht gevraagd, een paar mensen willen iets zeggen en delen dit. Dat kan wel of niet van tevoren geregisseerd zijn. Iedereen draait zich naar hen toe. Met een drankje in de hand. Aansluitend volgt een muziknummer dat met elkaar beluisterd wordt. Er wordt een toast op jou

uitgebracht. Daarna wordt er weer verder met elkaar gedeeld, gehuild en ook gelachen.

Op een gegeven moment verlaat een kleine kring van mensen met jou de ruimte. Iedereen gaat buiten staan, zij vormen een haag en zwaaien jullie uit. De mensen die meegaan met jou voelen zich gedragen en gesteund door de anderen. Zij gaan op weg naar het laatste stukje van jouw afscheid: je crematie of begrafenis.

Deze manier kan natuurlijk ook met bijvoorbeeld alleen je gezin, met jou in hun midden. Dat kan thuis of op een andere locatie. De meeste crematoria hebben hiervoor overigens ook een kleinere, meer intieme ruimte beschikbaar.

CONDOLEREN

Condoleren. Gecondoleerd. Volgens het woordenboek betekent condoleren: 'Het overgankelijk medeleven tonen bij het overlijden van iemand.' Wil jij dat jouw dierbaren gecondoleerd worden na jouw overlijden? Nog belangrijker: wat willen zij zelf? En zo ja: wanneer en hoe?

- Laten we beginnen met de dag van jouw uitvaart, willen jouw dierbaren gecondoleerd worden voor of na jouw afscheidsbijeenkomst?
- Zo ja: formeel op een rij? Of informeel, gewoon door elkaar en dat jouw dierbaren zich mengen onder het gezelschap?
- Is je kist, mand of wade op dat moment open of gesloten?
- In de dagen voorafgaand aan jouw uitvaart, worden er dan één of meerdere momenten van afscheid nemen en/of condoleren gecreëerd? Bijvoorbeeld op de locatie waar jij bent: thuis of in een uitvaartcentrum? En zo ja: is dat met of zonder een drankje/hapje? Je kunt deze informatie eventueel op je rouwkaart laten zetten.
- Willen jij en/of je dierbaren dat er een condoleanceboek komt? Zo ja, om adressen te verzamelen om later eventueel een dankkaartje te sturen, of zodat je dierbaren nog eens kunnen kijken wie er geweest is? Je kunt ook iets neer laten leggen waarin ruimte is voor meer tekst, een herinnering aan jou. Of dat er stiftes of kleurpotloden bij liggen om een tekening te maken. Gebruik dan papier zonder schrijfgelids. Of wellicht vind jij/vinden jouw dierbaren een condoleanceboek niet nodig.
- Online is het mogelijk om een condoleancepagina aan te maken. Er bestaan

besloten condoleancepagina's, vaak tegen betaling en met een code. Er zijn ook gratis condoleancepagina's, die voor iedereen zichtbaar zijn op internet. De link kan op jouw rouwkaart vermeld worden.

Een condoleance organiseren: het hoeft niet, het mag wel. Als je uitvaart besloten is, voel je dan niet verplicht om een moment voor condoleren te creëren. Eventueel zetten je dierbaren hun adres op de rouwkaart, zodat er een kaartje gestuurd kan worden.

Je kunt zelf beslissen hoe en wat je wil. En het lijkt nu veel, al die keuzes. En dat is het ook. Maar stap voor stap zal het je duidelijker worden. En uiteindelijk valt alles op zijn plek. Zoals jij het wil en zoals het bij jou past.

ALS JE NET OVERLEDEN BENT

Laten we in gedachten naar het toekomstige moment gaan wanneer je net overleden bent. Jouw dierbaren nemen eerst rustig de tijd. Misschien willen ze even bij je zitten en in het moment zijn met deze nieuwe werkelijkheid, na een mogelijk intensieve periode van losmaken en loslaten. Als jouw dierbaren eraan toe zijn, kunnen zij de huisarts bellen in het geval dat je thuis overleden bent. In een ziekenhuis of verpleeghuis zal de dienstdoende arts langskomen. De huisarts of dienstdoende arts moet officieel de dood vaststellen en laat dan een of twee documenten achter waarmee aangifte van overlijden gedaan kan worden (meer informatie hierover verderop in dit hoofdstuk).

DE LAATSTE VERZORGING

Van oudsher worden mensen die overleden zijn, gewassen en aangekleed, met de intentie om schoon aan de aarde teruggegeven te worden. Vroeger werd dit 'afleggen' genoemd. Tegenwoordig hebben we het over 'de laatste verzorging', een vriendelijker begrip.

Jij mag van tevoren aangeven of je dit wel of niet wil. Sommige mensen hebben er geen behoefte aan om gewassen en omgekleed te worden na hun overlijden, omdat ze die ochtend bijvoorbeeld nog gewassen zijn of zelfs nog gedoucht hebben. Dit laatste kan het geval zijn wanneer er sprake is van euthanasie.

Het hangt er ook vanaf of je bepaalde kleding aan wil hebben na je overlijden, of dat je dat minder of niet belangrijk vindt. Eventueel kies je je kleding

Hoe wil jij het laatste hoofdstuk van je leven vormgeven? Dit boek biedt jou een schat aan praktische tips en persoonlijke inzichten voor je eigen uitvaart, afscheid en laatste levensfase. Je bent nooit te jong om hierover na te denken.

Goed voorbereid zijn is van grote waarde en geeft rust, zowel jezelf als jouw dierbaren. Neem de regie, zodat jouw afscheid een weerspiegeling wordt van jouw leven en wensen. Kies waar jij aandacht aan wil besteden. Dit boek laat zien hoe je dit kunt doen, van het opstellen van een wilsverklaring tot het organiseren van een troostrijke ceremonie.

Afscheid zonder spijt biedt ook inzicht in de emotionele aspecten van het afscheid nemen en heeft aandacht voor jouw leven op dit moment. Dit boek stelt jou praktische en uitdagende vragen. Hoe wil je herinnerd worden? Wat wil je vanaf nu gaan doen of juist laten?

Er is ruimte in dit boek om te schrijven over je wensen, gevoelens en gedachten. Laat je inspireren door de openhartige ervaringsverhalen. Download online handige formulieren.



Pauline van der Wees is een gepassioneerde en ervaren uitvaart- en stervensbegeleider. Haar ervaring en deskundigheid maken dit boek tot een onmisbare, complete gids voor iedereen die zijn toekomstige afscheid bewust en zorgvuldig wil vormgeven en zijn huidige leven onder de loop wil nemen.



9 789461 266347