

Hou me bij

EEN BIJLAGE OM NIET TE VERGETEN



Ik wou dat ik kon toveren
Om jou te geven ik een glimlach op je gezicht
Maakte ik je zware dagen licht
Tekende ik een zon boven je hoofd
Spreek ik een spreuk die de pijn verdooft

Ik wil jouw pijn verzachten
Over je waken in donkere nachten
Ik wil je lossen uit de woeste zee
Ik neem je in mijn armen mee

Inhoud

4-5 DRIE GENERATIES OVER DE DOOD BIJ LEVEN
“Het verdriet van mijn vriendin hield me plots een spiegel voor: op een dag zit ik hier ook.”

6 ZORGEN VOOR LATER
7 manieren om vooruit te denken, uit liefde voor je nabestaanden

7 IK WIL ...
Een afscheid zoals jij het voor ogen hebt.

11 “MOET IK IN EEN KIST BEGRAVEN WORDEN?”
Wat lezers zich afvragen over hun afscheid

13 ROUW IS ALS EEN VINGERAFDRUK
Hoe ieder zijn eigen proces van afscheid nemen doormaakt

Voorwoord

Beste lezer,
Welkom in deze krantenbijlage. Het weekend raast in een rotvaart voorbij, maar hier is er tijd om stil te staan. Om na te denken over afscheid. Een zwaar onderwerp, zegt u? Toch schuilt er een ongelooflijke lichtheid in het nadenken over later.

Want nadenken over afscheid doe je niet alleen voor jezelf, maar in de eerste plaats voor de mensen die je dierbaar zijn. Door vandaag al persoonlijke wensen uit te spreken en praktische of financiële zaken te regelen, neem je later zorgen weg bij je nabestaanden. Zo krijgt afscheid nemen de kans om uniek, warm en betekenisvol te zijn - in lijn met het leven dat iemand geleefd heeft.

Het antwoord op een aantal belangrijke vragen wordt in deze bijlage gegeven door DELA. Met deskundig advies helpen zij de drempel te verlagen om over afscheid te praten. DELA denkt mee vooruit. Ze nodigen je uit om te komen praten over je uitvaart en alles wat daarbij komt kijken. Hun devies: ga moeilijke gesprekken niet uit de weg, maar maak ruimte voor rust en verbondenheid. Bij DELA zijn ze vertrouwd met vragen over afscheid, verlies en rouw. Mensen zoeken houvast, erkenning en antwoorden in een periode die vaak verwarrend en ingrijpend is. Hun ervaringen en kennis over rouw verzamelden ze op één gratis digitaal platform: **RouwWijzer**. RouwWijzer biedt onder meer getuigenissen van rouwgenoten, podcasts, video's en lotgenotengroepen.

We openen het gesprek hier, met een invulpagina die je toelaat om alles wat je in deze bijlage leest, alles wat je hieruit mee wil nemen, bij te houden. Door na te denken over later, ontstaat er nu ruimte voor verbondenheid. Ruimte om te genieten van wat nu gebeurt, om vertrouwen te hebben in de toekomst.



Want nadenken over afscheid doe je niet alleen voor jezelf, maar in de eerste plaats voor de mensen die je dierbaar zijn.

* Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door DELA Natura- en levensverzekeringen NV, - Belgisch bijkantoor (Ondernemingsnr. 0665931229) gelegen te Noorderplaats 5 bus 2 te 2000 Antwerpen, bijkantoor van DELA Natura- en levensverzekeringen NV, vennootschap naar NL recht (KvK-nummer 17078393), gelegen te Oude Stadsgracht 1, 5611DD Eindhoven, NL, toegelaten voor Tak 21 levensverzekeringen onder codenr. 2864; fabrikant DELA Uitvaartzorgplan, levensverzekering Tak 21 onderworpen aan BE recht - dekt levenslang uw uitvaartkosten voor het bedrag waarvoor u verzekerd bent. Men is niet gedekt voor een overlijden dat het gevolg is van een uitgesloten risico, met name zelfmoord binnen het jaar na de inwerkingtreding van de polis; vrijwillige deelname aan collectieve gewelddaad/terreur of oorlog (professionele omstandigheden [bv. militairen, politie, brandweer] uitgezonderd); misdaad of wanbedrijf indien men deze als (mede)dader pleegde. Voor extra bijstand, psychologische bijstand, repatriëring & vervroegde terugkeer gelden specifieke beperkingen en uitsluitingen. Deze vindt u terug in de Algemene Voorwaarden. Offerte, premieberekening en Algemene Voorwaarden: www.dela.be en/of uw makelaar. Klachten: contact@dela.be of Ombudsman Verzekeringen (de Meedusplantsoen 35, 1000 Brussel). Indien u kosteloos een kopie wenst van de Algemene Voorwaarden, gelieve een e-mail te richten aan info@dela.be. Aan deze tekst kunnen geen rechten worden ontleend. Enkel de Algemene en Bijzondere Voorwaarden zijn bindend.

Vul me in, hou me bij voor later ...

Soms is het fijn om even stil te staan: om te koesteren wat is én om wensen voor later helder te maken. Vul in. Hou bij. En deel met wie je lief is.

Ik ben

Drie woorden die mij omschrijven:

Ik wil later herinnerd worden om mijn:

- ☐ Hulpvaardigheid ☐ Empathie
☐ Optimisme ☐ Enthousiasme
☐ Openhartigheid ☐ Eerlijkheid
☐ Moed ☐ Iets anders:

Zo trots dat ik dit bereikt heb:

- 1
2
3

Maar dit staat nog op mijn bucketlist:

- 1
2
3

Het lied dat bij mijn leven past:

Dit wil ik nog regelen

- ☐ Voorafregeling van mijn uitvaart
☐ Testament
☐ Uitvaartverzekering
☐ Wilsbeschikking
☐ Wilsverklaring

Na mijn dood kies ik voor een

- ☐ Begrafenis
☐ Crematie

Geloof ik in een leven na de dood?

- ☐ Ja ☐ Nee ☐ Ik weet het niet.

Zo stel ik me dat voor:

De belangrijkste levensles die ik heb geleerd is dat:

Mijn lijfspreuk:

De allerbelangrijkste mensen in mijn leven zijn:

Als morgen mijn laatste dag zou zijn, dan wil ik hen dit nog zeggen:



Drie generaties over leven en dood

De dood zit verweven in het leven, toch blijft het voor velen een moeilijk onderwerp. Hoe kijk je naar de dood en hoe zorg je ervoor dat je je leven zinvol invult? Een eerlijk gesprek met een millennial, een xennial en een babyboomer.

DE MILLENNIAL

Tastbare herinneringen zeggen mij veel meer dan een begraafplaats. Cru gezegd lig je daar toch maar alleen.

BENTE DE LEENHEER: “Een tijdje terug werd de grootvader van een vriendin begraven. Om haar te steunen, ging ik samen met een paar vriendinnen naar het afscheid. Hoewel ik de man niet kende, heeft die uitvaart me enorm geraakt. Het verdriet van mijn vriendin hield me plots een spiegel voor: op een dag zit ook ik hier vooraan. Ik voelde het gewicht van dat vooruitzicht de hele dag op mijn borst duwen.”
“Gelukkig ben ik zelf nog niet vaak met de dood geconfronteerd. Mijn grootmoeder, de moeder van mijn mama, heb ik nooit gekend. Haar vader stierf toen ik in het vierde leerjaar zat. Dat overlijden heb ik dus wel bewust meegemaakt, tegelijk was ik nog zo jong. Mijn grootmoeder en -vader, de ouders van mijn papa, heb ik nog dicht bij me en het valt me zwaar om over hun afscheid na te denken. Ze hebben zo’n belangrijke plek in mijn leven. Als kind bracht ik elke woensdagnamiddag bij hen door met mijn neven. Ook zo lang ik me herinner, wordt er op zondag bij mijn grootouders geperitiefd terwijl er lekker eten op het vuur staat. Zelfs wanneer ik onverwacht binnenspring, voel ik me welkom. Ik kan me niet voorstellen dat ons verhaal op een dag stopt.”

“Nochtans is de dood geen taboe-onderwerp in mijn familie, maar het is een onderwerp dat enkel terloops of al lachend wordt aangeraakt. Alleen mijn grootmoeder gaat het onderwerp niet uit de weg. Als ik sterf, dan wil ik geen droevige bedoening”, zei ze eens. Al dat wenen en verdriet, da’s

toch niet nodig. Het moet een warme gelegenheid zijn, met lekkere balletjes in tomatensaus.”

“Als kind bracht ik vele uren op haar schoot door, en haar halsketting heeft mij altijd gefascineerd. Het is er eentje die ze kocht op vakantie in Egypte. Haar naam en die van mijn opa staan erop in hiëroglfen. Als kind schepte ik dan op dat ik die letters moeiteloos kon lezen... Dit soort tastbare herinneringen zeggen me veel meer dan een begraafplaats. Cru gezegd lig je daar toch maar alleen. Liever geef ik mijn nabestaanden de kans om met mijn as te doen waar ze nood aan hebben. De ene verwerkt het in een juweeltje, de ander bewaart het in een mooi potje bij een foto en een kaars. Daarom voel ik op dit moment het meest voor een crematie.”

“Ik ben best wel bang voor de dood, maar dan vooral voor die van familie en vrienden. De onvoorspelbaarheid beangstigt mij. Wanneer en hoe, zou jij het willen weten? Ik heb me die vraag al gesteld. Ik denk niet dat ik het wil. Ik probeer liever alles uit het leven te halen zonder verdicht. Dat betekent niet dat ik een indrukwekkende bucketlist heb. Daar draait het voor mij niet om. Ik wil me omringen met mensen waar ik me goed bij voel en ik wil zorgen voor anderen zonder mezelf te verliezen. Ik vraag mij heel bewust af: wat maakt mijn leven betekenisvol en hoe kan ik daarnaar streven? Dat gaat om kleine dingen. Deze zomer ging ik bijvoorbeeld met zes vrienden

dinnen op reis. Zoveel momenten waren mooi, maar mijn hoogtepunt van die vakantie is net iets heel kleins. Een van de meisjes voelde zich niet lekker en ging even op bed liggen. Na tien minuten ging ik polsen of het wel ging met haar. En of het oké was dat ik me even bij haar legde. We hebben daar lange tijd gelegen, gewoon liggen babbelen onder ons tweetjes. De kwetsbaarheid en de verbinding toen vond ik hartverwarmend. Later die reis deed iemand iets gelijkaardigs toen ik verdrietig was. Dat je gevoel wordt gezien en gedragen, betekent zoveel. Dus als ik die laatste dagen op mijn sterfbed mijn levensfilm zou zien, dan vormen dit soort kleine momenten met familie en vrienden, maar ook met andere passanten in mijn leven, de basis.”

DE XENNIAL

Komaan mensen, wees nu toch gewoon lief voor elkaar. We zijn hier zo kort, gebruik die tijd goed.

SOFIE ROELANDT: “Rouw is niet alleen verweven met de dood. Rouw gaat om verlies, en dat is een heel breed begrip. Ik heb vijftienvintig jaar als verpleegkundige gewerkt, waarvan veertien jaar op oncologie. Daar was ik de laatste vijf jaar Onco Coach, waarbij ik kankerpatiënten doorheen de behandeling begeleidde. Ik heb het zo vaak gezien: vanaf de diagnose wordt alles anders. Je identiteit, je job, je relatie. Er zijn zorgen, er zijn vraagtekens. De bijwerkingen van de therapie, de vele uren in het ziekenhuis, het gebrek aan energie. De aanvaarding dat je borst wordt geamputeerd, dat je een stoma krijgt, dat een behandeling niet aanslaat: er valt over heel wat te rouwen.”

“Oncologie heeft altijd een speciaal plekje gehad. Ook nu in mijn huidige job stel ik alles in het werk om kankerpatiënten maximaal thuis te laten behandelen. Ik wil niet gewoon gaan werken, ik wil een steentje verleggen. Op mijn eenentwintigste ben ik mijn broer verloren aan een hersentumor. Dat was een heftige periode die nog altijd nazindert. Mijn ouders waren gebroken en ik kon mijn verdriet niet ook nog bij hen leggen. Mijn beste vriendin heeft mij er toen doorheen geholpen. Bij haar kon ik huilen, maar durfde ik ook eens lachen. Of gewoon stil zijn. Soms zijn er geen woorden nodig. Als coach leerde ik: laat iemand gewoon zijn verdriet uiten. Vallen er stiltes? Prima, je hoeft niet alles op te vullen en zeker geen antwoorden te zoeken. Die zijn er gewoon niet altijd.”

“De dood blijft een moeilijk thema, ook voor mezelf. Mijn gezin weet dat ik wil gecremeerd worden, maar concreter heb ik daar nog niet over nagedacht. Ik leef in het nu en merk dat ik het van me afduw. Of ik doe er lacherig over. Zo wil ik bijvoorbeeld al lang graag een cockerspaniël, maar mijn man ziet dat niet zitten. Dan lachen we daar om: als hij dood is, wordt dat mijn rouwhond. Ik geloof wel heel erg in de kracht van

humor en optimisme. Patiënten die met een positieve houding aan het traject beginnen, hebben doorgaans minder bijwerkingen. Ook met mijn broer hebben we zo vaak moeten lachen. Zelfs tijdens zijn bestraling, waarbij hij met een masker onder de scanner moest, maakte hij grappjes over hoe hij eruitzag. Tegelijk vraag ik me soms af wat er echt door zijn hoofd ging, want over de bijwerkingen, de moeilijkheden en ook de dood wou hij niet praten.”

“Ik zat naast mijn broer toen hij stierf, ik heb mijn moeder zien sterven en ik was ook bij een aantal patiënten. De momenten voor die laatste levensadem zijn intens. Eentje staat zelfs op mijn netvlies gebrand. Een vriendin van me leverde zo’n gevecht dat ik maar moeilijk in de kamer kon blijven. Ik zie het vaak: het gezicht trekt grimassen, maar bij haar hadden deze bijna iets angst-aanjagends. Ik raakte in paniek, heel vreemd. Ik heb een paar keer diep in- en uitgeademd, mijn schoenen uitgetrokken en mijn voeten bij haar onder het deken gestopt. En toen werd ze rustig. Nabijheid maakt zo’n verschil. Hoe vaak heb ik het niet gezien: pas wanneer de familie er was, sloot de patiënt definitief de ogen.”

“Het veelvoud aan verhalen raakt je natuurlijk. Als dat niet meer gebeurt, dan klopt er iets niet. Ik heb mijn werk echter zelden meegenomen naar huis. Af en toe praatte ik er wel eens over, maar doorgaans kon ik makkelijk de knop omdraaien.”

“Ik ben me er wel erg van bewust hoe fragiel het leven is. Daarom heb ik weinig geduld met gezeur. Thuiskomen na een dag werken, een paar kaarsen branden, samen eten, onder een dekentje kruipen in de zetel: het is zo simpel, maar ook zo groots. En conflicten? Komaan mensen, wees nu toch gewoon lief voor elkaar. We zijn hier zo kort, gebruik die tijd goed.”

DE BABYBOOMER

Ik voel rust bij het idee dat het op een dag stopt voor mij. Ik ben er zelfs benieuwd naar, zowel naar het proces ernaartoe als wat erna komt.

RONY GEERS: “Als klein manneke werd ik niet geconfronteerd met het proces van sterven. Overleed iemand, dan kon je die persoon gaan groeten, maar de weg ernaartoe gebeurde in besloten, intieme kring. Dat is nu anders. Het is een deel van het leven dat bespreekbaarder is, maar dat wil niet zeggen dat het een makkelijk onderwerp is. De mens schermt zich van nature af van ongemakken en tegenslagen, en de dood ziet men vaak als een tegenslag. Zo zie ik dat ook wanneer het een gevolg is van bijvoorbeeld een auto-ongeluk of een ongeneeslijke ziekte. Maar slaag je erin om op een relatief gezonde manier tot het einde van je dagen te leven, dan zie ik de dood niet als een tegenslag. Voor mij is het een natuurlijk proces dat nu eenmaal bij het leven hoort. Eerlijk, ik ben er zelfs benieuwd naar, zowel naar het proces ernaartoe als wat erna komt. Men vergelijkt sterven weleens met in slaap vallen, alleen word je niet meer wakker. Ooit ontmoette ik een Afrikaan met een boeiende kijk. Hij zei: ‘We dromen ’s nachts, maar wat als het leven zelf ook een droom is? Dan ontwaken we net door te sterven, waarna we in een totaal ander universum terechtkomen.’ Een interessante denkpiste. Wij zijn het product van een natuurlijke, biologische evolutie, maar niet noodzakelijk het eindpunt van die evolutie. Het is een verrassing dat ons te wachten staat, niemand die het weet.”

“Omdat ik de dood als een natuurlijk proces zie, voel ik rust bij het idee dat het op een dag voor mij stopt. Tot nu toe gaat het prima. Ik heb enkel last van de typische kwaltes die de dokter dan omschrijft als ‘Het is de leeftijd, mijnheer’. Maar goed, ik ben me ervan bewust dat we kwetsbaar zijn. Omdat ik alleen ben en geen dichte familie meer heb, liet ik mijn wensen zo’n tien jaar geleden registreren bij een notaris. Die zijn heel eenvoudig: een serene, kerkelijke begrafenis en ook mijn begraafplaats ligt vast. Weten dat iemand mijn laatste wensen inwilligt, ook dat geeft rust.”

“Mijn tijd gaat maximaal naar vrijwilligerswerk. Sinds mijn pensionering is het een fulltime bezigheid waaruit ik veel voldoening haal. Ik combineer verschillende taken: ik vervoer onder andere minder mobiele mensen, daarnaast lees ik voor aan patiënten. Dat gaat doorgaans om bejaarde mensen die moeite hebben met lezen of die zich aan de rand van demencia bevinden. De verhalen prikkelen de geest, brengen in het beste geval herinneringen naar boven en doorgaans kom je zo tot een conversatie. Tot slot ben ik al een paar jaar waakvrijwilliger. Mensen die geen bezoek krijgen of van wie de familie het vraagt, ondersteun ik bij hun laatste momenten. Ik zie het als een soort nabijheid: ze zijn vaak niet bij bewustzijn, maar je weet nooit dat er toch signalen binnenkomen. Ik ben dus al regelmatig met het levenseinde geconfronteerd. Het einde valt echter moeilijk te voorspellen. Soms denk ik dat het laatste uur ingaat, en zit ik een paar dagen later toch opnieuw aan het bed te waken. Sommigen liggen er rustig bij, anderen lijken een gevecht te voeren tussen leven en dood. In die zin is het een erg intiem gebeuren. Ik laat het stervensproces zijn werk doen en bid als gelovige op de achtergrond. Maar telkens weer stel ik me de vraag: wil deze persoon mij bij zich? Mocht hij nog bij bewustzijn zijn, zou die dan een waakvrijwilliger aan zijn zijde willen? We doen het omdat we denken dat die wens bestaat. Toch heb ik mezelf ook al die vraag gesteld: is mijn tijd gekomen, dan wil ik die laatste adem liever in m’n eentje uitblazen.”

Zorgen voor later

Vooruitdenken geeft niet alleen gemoedsrust voor jezelf, het verzacht ook de zorgen voor wie achterblijft. Zo komt er ruimte voor rouw, niet voor regelwerk. Met deze zeven tips zorg je voor later.

1

BRENG HET GESPREK OP GANG

Praten over je eigen afscheid is allesbehalve evident, toch kan het voor gemoedsrust zorgen. Een afscheid komt immers altijd te vroeg. Vind je zelf maar moeilijk de juiste woorden? Of voel je dat het onderwerp uit de weg wordt gegaan?

DELA ontwikkelde een kaartenset met eenvoudige keuzevragen. Elk kaartje laat je kiezen uit twee wensen, zoals 'Afscheid van een vriend van Clouseau of live gezongen muziek?', maar ook bijvoorbeeld 'Een klassieke koffietafel of een receptie met cava en borrelhapjes?' en 'Een afscheid in stilte of omringd door veel familie en vrienden?'. Helderde keuzevragen die het gesprek onge-twijfeld op gang trekken.

SCAN HIER



2

LEG JE EIGEN UITVAART VAST

Wil je een speciale uitvaartlocatie? Wil je je lievelings-bloemen op je afscheidsplechtigheid? Heb je een spreker in gedachten? Welk soort muziek hoor je graag? Denk je aan bepaalde rituelen? Zijn er persoonlijke zaken die je mee wil in de kist, zoals foto's of tekeningen?

Via 'Mijn Laatste Wensen', een veilige online omgeving op de website van DELA, kan je gratis je wensen vastleg-gen. Je bepaalt niet alleen hoe je uitvaart eruit mag zien, in deze digitale tool kan veel meer. Je kan er persoonlijke woorden nalaten voor je dierbaren, aangeven of je een testament of wilsverklaring hebt of beslissen of je je lichaam ter beschikking stelt aan de wetenschap. Je kan je vastgelegde wensen eenvoudig delen met je geliefden of met een begrafenisondernemer. Van je nabestaanden wordt later verwacht dat ze die wensen zo goed mogelijk naleven. Goed om te weten: in elk DELA-uitvaartcentrum kan je ook een papieren versie van 'Mijn Laatste Wensen' verkrijgen.

SCAN HIER



3

STEL JE TESTAMENT OP

Een testament stelt je in staat om meer controle uit te oefenen op je nalatenschap. Door je wensen juridisch vast te leggen, weet je dat ze ook zullen nageleefd worden. Dit geeft jou en je erfgenamen gemoedsrust en zekerheid. Maar hoe doe je dat?

Je kan je erfenis vastleggen in een testament bij de nota-ris, maar je kan het ook zelf opstellen. Kies je voor de laat-ste optie, dan zijn er vormvereisten waarmee je rekening moet houden. Dat is belangrijk want een testament dat niet voldoet aan de vereisten, is niet rechtsgeldig en kan dus niet uitgevoerd worden.

Op de website van DELA vind je 4 voorbeeldtestamenten die je op weg helpen om een specifiek persoon of vzw te begunstigen.

SCAN HIER



7

BEREKEN HOEVEEL SUCCESSIE JE ERFGENAMEN MOETEN BETALEN

Op een dag laat je al je bezittingen na aan je erfgena-men. Logisch dat je hier een klare kijk op wil hebben. Wie erft er wat? Maar ook: hoeveel successie moeten je erfgenamen betalen op jouw erfenis?

Met de successiesimulator van DELA krijg je een zo accuraat mogelijke berekening.

SCAN HIER



4

ONTZORG JE NAASTEN OP PRAKTISCH EN ADMINISTRATIEF VLAK

Na een overlijden blijven nabestaanden doorgaans achter met de financiële zorgen en praktische en administratieve regelingen rondom de uitvaart. Een financieel hulpmiddel achter de hand hebben, is alvast één zorg minder. Een uitvaartverzekering – ook wel begrafenisverzekering genoemd – dekt de uitvaartkos-ten. Bij overlijden gaat het bedrag dan naar je geliefden of de uitvaartondernemer. Zo hoeven je nabestaanden zich geen financiële zorgen te maken en kunnen ze zich focussen op hun rouwproces.

Met een DELA Uitvaartzorgplan verzekert je op voorhand de kosten van je uitvaart. Handig extraatje: via de QR kan je je DELA-premie eenvoudig berekenen. Of neem contact met je vertrouwde makelaar voor persoonlijk advies.

SCAN HIER



SCAN HIER



ZORG VOOR JE NABESTAANDEN

Bij een uitvaart komen een hoop regelingen kijken. Wat zijn je rechten en plichten? Zijn er dringende zaken die je meteen moet afhandelen?

Nabestaandenzorg is een welgekomen hulp, waarbij een gespecialiseerd team van DELA helpt bij de praktische bijstand en administratieve ondersteuning, maar ook fungeert als luisterend oor.

SCAN HIER



Ik wil ... Een afscheid zoals jij het voor ogen hebt

Heb je voor je crematie of begrafenis specifieke wensen? Schrijf die nu al neer. Ja, juist tijdens het leven. Voor jezelf, maar vooral voor je nabestaanden. Het neemt hen zorgen uit handen en maakt het afscheid nog persoonlijker.

Je kan daarvoor beroep doen op twee officiële documenten: een wilsbe-schikking of een wilsverklaring. Beide zijn documenten waarin je vastlegt hoe het verder moet wanneer jij je wensen niet meer kan uitspreken. Het grote verschil? In een laatste wilsbeschikking registreer je wat er moet gebeuren na je overlijden. Een wilsverklaring daarentegen gaat om keuzes bij leven. Wanneer je niet meer in staat zou zijn om zelf een keuze te maken, omdat je bijvoorbeeld in coma ligt of wilsonbekwaam bent door de-mentie, biedt een wilsverklaring duidelijkheid over je wensen. In zo'n verklaring geef je weer welke medische behandelingen je wel of niet meer zou willen krijgen.

Aangifte bij de gemeente

Via een wilsbeschikking kan je in een paar basispunten laten optekenen hoe jij je afscheid precies ziet. Denk aan je voorkeur voor een crematie of begrafenis, of je je lichaam aan de wetenschap wil schenken, volgens welke levensbeschouwing je afscheidsplechtigheid georganiseerd moet worden en waar je je laatste rustplaats wenst. Die keuzes kan je officieel laten vastleggen bij de gemeente.

Digitale uitvaartwensen

Het kan ook zijn dat je je afscheid meer in detail voor ogen hebt. Wil je graag een groots afscheid, met een glas van je favoriete wijn om te klinken voor elke aanwezige? Proosten op het leven, als het ware. Of hou je het liever eenvoudig en intiem? Heb je een lievelingsnummer dat mag weerklinken? Is er een gedicht dat mag voor-gedragen worden? En wat mag er geserveerd worden op de koffietafel, als die er is? Door je wensen tijdig te noteren, geef je je afscheid een persoonlijk toets en krijgen je dierbaren meer tijd en ruimte voor hun verdriet. Jij hebt de voornaamste keuzes namelijk al gemaakt. Een mooi gebaar. 'Mijn Laatste Wensen' van DELA is een uitgebreide wilsbeschikking en een waar-devolle leidraad die vertelt wat jij belangrijk vindt. Er wordt van je nabestaanden verwacht dat ze je vastgelegde wensen zo goed mogelijk respecteren.

Je hoeft niet langs te gaan bij je notaris om zulke uitvaartwensen vast te leggen: dat kan eenvou-

dig en gratis via de website van DELA. De veilige online omgeving begeleidt je stap voor stap en inspireert je ook om elke wens zo persoonlijk mogelijk te formuleren.

Waarom digitaal? Je wensen kunnen doorheen de jaren veranderen. Misschien wil je later iets aanpassen of komen er nieuwe mogelijkheden bij die vandaag nog niet bestaan. Via 'Mijn Laat-ste Wensen' op dela.be kan je dat eenvoudig en gratis doen, op elk moment. De tool inspireert je ook met alle actuele keuzes en opties. Je kan tegenwoordig al in heel wat gemeenten samen met een eerder overleden huisdier begraven worden.

Ook belangrijk om te weten: je wilsbeschikking is een bindend document. Daarom is het slim om je nabestaanden en eventuele uitvaarton-derner op de hoogte te brengen van wat je hebt vastgelegd. Zij worden verondersteld je wensen zo goed mogelijk uit te voeren. Bij de gemeente kan je slechts een beperkt aan-tal zaken registreren (zoals de keuze tussen begrafenis en crematie, de locatie). 'Mijn Laatste Wensen' van DELA gaat verder: het is veilig, flexibel, op elk moment aan te passen en biedt meer mogelijkheden en inspiratie.

Zodra je je laatste wensen hebt genoteerd, worden ze levenslang bewaard. Uiteraard kan je je voorkeuren op elk moment raadplegen en aanpassen. Je kan er ook voor kiezen om ze te delen met je dierbaren of uitvaartondernemer. Het is ook mogelijk om ze te koppelen aan de polis van je DELA Uitvaartzorgplan. Ben je niet verzekerd bij DELA? Je kan je uitvaartwensen ook afdrukken en toevoegen aan de officiële wilsbeschikking bij de gemeente of gewoon thuis bewaren. Breng je geliefden daarvan op de hoogte: zo hebben zij een houvast wanneer het einde nadert.

SCAN HIER



Scan de QR en denk al eens na over 'Mijn Laatste Wensen'.

Welke soorten wilsverklaringen zijn er?

In een schriftelijke wilsverklaring geef je aan welke medische behandelingen of extra zorgen je wel of niet wil ontvangen. Zo bescherm je jezelf voor het geval je niet meer in staat zou zijn daar zelf beslissingen over te nemen.

NEGATIEVE WILSVERKLARING

Een negatieve wilsverklaring legt vast welke behandelingen of onderzoeken je níét meer wil ontvangen of ondergaan wanneer je wilsonbekwaam zou zijn. Denk aan een weigering van CT-scans, reanimatie of kunstmatige beademing. Door in je portefeuille een LEIF-kaart te bewaren, weten hulpverleners welke behandelingen ze wel of niet mogen uitvoeren.

WILSVERKLARING EUTHANASIE

Een wilsbekwame patiënt kan uitdrukkelijk om euthanasie vragen wanneer het fysisch of psychisch lijden ondraaglijk wordt. De meeste euthanasieverzoeken zijn afkomstig van mensen die ongeneeslijk ziek zijn, zoals kankerpatiënten.

Wilsonbekwame patiënten kunnen nooit euthanasie krijgen. De enige uitzondering: een persoon die in een onomkeerbare coma is terechtgekomen en maximaal vijf jaar voordien een wilsverklaring euthanasie heeft ingevuld. Zo'n voorafgaande wilsverklaring moet op papier gezet worden in aanwezigheid van twee getuigen, waarvan er minstens één geen materieel belang heeft bij de dood van de aanvrager. Je kan je wilsverklaring euthanasie officieel laten registreren bij je gemeente of stad, al is dat niet verplicht.

WILSVERKLARING SCHENKING AAN DE WETENSCHAP

Je kan er ook voor kiezen om je lichaam aan de wetenschap te schenken, zodat studenten geneeskunde chirurgische ingrepen kunnen oefenen. Daarvoor neem je contact op met een medische faculteit naar keuze. Die bezorgt je vervolgens de nodige documenten en een kaartje om in je portefeuille te steken.

WILSVERKLARING ORGAANDONATIE

Jouw organen kunnen mensenlevens redden. Daarom is elke Belg in principe orgaandonor, tenzij je expliciet bezwaar aantekent via je gemeente of stad. Toch komt het regelmatig voor dat familieleden bij een overlijden de organen van hun geliefde liever niet afgestaan zien. Heb je een sterke wens om donor te zijn? Breng je naasten daar dan uitdrukkelijk van op de hoogte. Of laat het wettelijk vastleggen in het rijksregister.

VOOR HEN IS DE DOOD DEEL VAN HET LEVEN

Allesbehalve doodgewoon werk

Deze drie Vlamingen krijgen dagelijks met dood en verlies te maken. En daar kiezen ze bewust voor: “Door te werken met de dood, vier ik het leven des te meer.” In gesprek met een troostcompagnon, een uitvaartondernemer en een afscheidsfotograaf.

AANGEBODEN DOOR DELA

Lauren Yearsley (27) is uitvaartondernemer in een DELA uitvaartcentrum

We leven allemaal met een timer. Vergeet dus niet om te leven.

“Wanneer ik gebeld word, dan is het ergste al gebeurd. Het verlies kan ik niet ongedaan maken, maar ik kan wel zorgen voor een afscheid dat troost biedt, dat past bij de overledene én dat beantwoordt aan de noden van de nabestaanden.”

“Vaak beseffen mensen niet dat het ook anders kan, persoonlijker. Afscheid nemen hoeft niet in een kerk of aula. Zo heb ik al ceremonies verzorgd op een manège, in de eigen tuin en ooit zelfs in een apérobar. Een rouwkaart moet niet altijd in zwart-wit en zelfgemaakte bloemen in crêpepapier kunnen minstens zo mooi zijn als lilies of chrysanten.”

“Mijn jonge leeftijd geeft me niet enkel een frisse blik op de uitvaartsector, maar verlaagt ook drempels. Ik draag geen stijf, zwart kostuum maar ontvang de mensen soms gewoon in jeans, een blazer en sneakers. Ik creëer een toegankelijke, warme en open sfeer waarin alles bespreekbaar is. Hoe meer vrijheid en vertrouwen, hoe mooier en persoonlijker een afscheid wordt.”

Leven met een timer

“De dood heeft mij altijd gefascineerd. Mijn vragen gingen ook veel verder: ik vroeg me af wat er gebeurt als je sterft, waar je lichaam dan naartoe gaat ... Die nieuwsgierigheid is gebleven. Als student hielp ik al met de kist te dragen op uitvaartplechtigheden. En op mijn achttiende begon ik effectief te werken als uitvaartondernemer. Het blijft voor mij het mooiste beroep ter wereld: sociaal, empathisch, creatief en geen enkele dag die op de vorige lijkt. Elk afscheid is immers anders.

Ik zie evenveel overleden mensen als levende. Dat klinkt eng, maar zo voelt dat niet. Eigenlijk heeft die confrontatie met de dood me vooral geleerd om te relativëren. Ik zal me niet snel druk maken om kleine dingen. Alles – behalve de dood – valt immers op te lossen.”

“Twee weken na de geboorte van mijn dochter mocht ik een mama begeleiden die afscheid moest nemen van haar baby. Dat hakte er heel hard in. Dan ben ik, wanneer ik thuiskom, dankbaar voor een baby die me misschien tien keer per nacht wakker maakt. Want ik zou ook aan een wiegje kunnen staan waar geen enkel geluid meer is. Ooit moest ik de uitvaart verzorgen van een zwangere vrouw. Ik heb er toen voor gezorgd dat de familie de baby nog kon ontmoeten alvorens afscheid te nemen. Dat heeft voor de nabestaanden een verschil gemaakt. Daar doe ik het voor. Sommige verhalen draag ik voor altijd met me mee. Het went nooit wanneer jonge mensen of kinderen sterven, maar de voldoening om juist dan voor een betekenisvol afscheid te kunnen zorgen, helpt me de knop om te draaien. En na zo’n dag knuffel ik thuis mijn kinderen dubbel zo hard.”

SCAN HIER



De uitvaartmedewerkers van DELA zorgen met veel aandacht voor een afscheid dat troost en steun biedt, en een liefdevolle herinnering wordt.
[Meer info over de uitvaartondernemers van DELA vind je via de QR-code.](#)



Christ’l Schramme (66) is rouwcompagnon bij vzw Lost & Co

Er is heus nog leven na de dood. En het is zelfs heel waardevol.

“Twaalf jaar geleden werd Jan ziek. De diagnose was genadeloos: darm- en leverkanker, ongeneeslijk. Mijn man heeft nog tweeënhalf jaar geleefd. En hoewel we tussen de chemokuren kostbare tijd samen doorbrachten, werd het onderwerp ‘doodgaan’ nooit aangesneden. Het was onbespreekbaar. We hadden er geen woorden voor, omdat we nooit hadden geleerd om te spreken over iets dat eigenlijk zo onvermijdelijk bij het leven hoort. Tot we die laatste drie maanden de palliatieve thuisverpleging over de vloer kregen. Zij maakten dat gesprek wel mogelijk en daar ben ik hen eeuwig dankbaar om. Jan sprak zijn angsten en wensen uit. Hij wilde niet dat de dood hem als een dief in de nacht kwam halen en dus koos hij voor euthanasie. Hij wilde ook geen begrafenis, maar een crematie. En met de kinderen en kleinkinderen aan en op zijn sterfbed bespraken we zijn viering: de muziek, de teksten... We hebben intens afscheid genomen die laatste maanden, maar evengoed het leven gevierd. Behalve verdriet, groeide er naar het einde toe ook veel liefde. Het klinkt gek, maar het leek wel alsof Jan en ik na veertig jaar lief en leed te hebben gedeeld, opnieuw smoorverliefd waren op elkaar. Onze relatie won aan diepgang. Omdat het niet meer om die dagelijkse beslommeringen ging, maar om de essentie van het leven. Spreken over de dood is goud waard.”

Leve het leven!

“In één van haar boeken vergelijkt auteur en ervaringsdeskundige Connie Palmen het sterven van een geliefde met het verlies van een been. Zo voelde het ook voor mij. Ik dacht vooraf dat het me wel zou lukken: het leven weer opnemen, alles voortaan op mijn eentje. Maar na een jaar voelde het nog steeds alsof de wereld van onder mijn voeten was geschoven. Alsof ik gehalveerd was. Ja, je kan nog wel wat huppelen op dat ene been, maar ver zal je niet raken als je niet leert om opnieuw te stappen. Wanneer je partner sterft, moet je mentaal revalideren. Dat vergt tijd. Een jaar is niets. En het blijft – zelfs tot op vandaag – een proces van vallen en weer opstaan, van loslaten en vasthouden.

Tijdens dat herstel is verbinden met lotgenoten betekenisvol. Niemand anders die zo goed weet wat je doormaakt, die begrijpt dat je honderd keer hetzelfde verhaal wil vertellen, die je het vertrouwen geeft dat het weer goed komt. Ik wilde dat er uit al dat verdriet om Jan iets positiefs zou groeien. Daarom ben ik rouwcompagnon geworden. Ik creëer voor mensen in rouw een veilige ruimte waarin praten kan maar ook stilte welkom is. Ik steun, ik wijs op wat wel lukt en ik deel mijn eigen ervaringen. Ik merk dat mijn verhaal anderen hoop geeft. Sinds enkele jaren heb ik een nieuwe partner. In die relatie is er trouwens ook plaats voor Jan, dat is mooi. Ik ben het levende bewijs dat er nog leven is na de dood. En dat het heel erg waardevol kan zijn.

Doodgaan is een deel van het leven, iets waar we vroeg of laat allemaal mee te maken krijgen. Toch vergeten we dat liever. Alleen nog maar denken aan doodgaan boezemt ons al angst in. Sinds het overlijden van Jan en dankzij mijn vrijwilligerswerk als rouwcompagnon merk ik dat angst voor de dood afneemt door erover te praten. Praten over de dood zorgt voor meer grip, gemoedsrust en verbinding. De confrontatie met verlies maakt ook dat ik anders in het leven sta. Mijn vader is 92 jaar. Hij rijdt nog steeds energiek op zijn scooter naar de markt. Hij stelt het wel. Maar ik ben me bewust dat ook hier een einde aan komt. En dus maak ik er werk van om er voor hem te zijn. Dat wil niet zeggen dat ik aan ‘voorrouten’ doe. Maar ik koester onze momenten samen des te meer. Ik wil binnen enkele jaren niet denken: had ik maar ... Als al die verliesverhalen me iets hebben geleerd dan is het wel om vandaag te leven. Om het leven te vieren. Nu. Want morgen is het misschien te laat.”

Lost & Co maakt verlies zichtbaar en bespreekbaar. De organisatie biedt steun, troost en activiteiten die je helpen met verlies om te gaan.
Meer info via www.lostenco.be

Riet Verheyen (50) is uitvaartfotograaf

Mijn ervaringen met rouw en afscheid maken dat ik spiritueler ben geworden

“Mijn mama en ik hadden een ongelooflijk sterke band. Wat moet ik in hemelsnaam doen als jij er niet meer bent?, vroeg ik haar op een dag, langs mijn neus weg. In plaats van zo’n typisch clichéantwoord als ‘kind, daar moet je toch niet aan denken’, antwoordde zij net heel ernstig: ‘Jij gaat verdrietig zijn. En daarna pak je jezelf bijeen en ga je verder met die dingen die me zo trots maken. Want jij kan dat.’ Zes weken later sloeg het noodlot toe. Mama stak de straat over en werd aangereden. Ze was op slag dood. Ondertussen is mama al vier jaar overleden, maar ik trek me nog steeds op aan haar woorden.”

“Bij zo’n plots overlijden, beland je in een rollercoaster van heftige emoties en een hoop formaliteiten. Je hele wereld staat op z’n kop. Ik vond in die periode troost in de vele foto’s van mama die ik op mijn gsm had staan. Dat was echt een houvast. En het voelde dan ook heel natuurlijk om met mijn gsm ook in het uitvaartcentrum foto’s te nemen: de opstelling van de kist, de bloemen, de kandelaars. Ik wilde dat laatste moment dat ik bij haar was bewaren. Er een tastbare herinnering van maken. Achteraf maakte ik me de bedenking hoe jammer het was dat ik geen foto’s had van de uitvaart zelf. Zo’n afscheidsviering beleef je namelijk in een roes. Achteraf heb je geen idee meer hoe die dag verliep, wie er was of welke rituelen plaatsvonden. Dat is jammer want mensen doen steeds vaker hun best om van een afscheid iets persoonlijks te maken. Bovendien maken we van alle andere belangrijke momenten in ons leven wel foto’s: babyborrels, communiefeesten, huwelijken... Waarom zouden we dan geen beelden nemen van een uitvaartplechtigheid? Uiteindelijk gaat het om een eerbetoon aan iemands leven. Daar wil je later een mooie herinnering aan. Misschien niet meteen, maar zeker wanneer je verdriet wat minder rauw voelt. Ik ben uitvaartfotograaf geworden omdat ik wilde voorkomen dat anderen hetzelfde gemis zouden ervaren als ik... en om mama trots te maken.”

R.E.S.P.E.C.T

“Ik werk altijd met het allergrootste respect voor families in rouw en voor de overledene zelf. In de voorbereiding naar een uitvaartplechtigheid neem ik ruim de tijd om de familie te leren kennen. Ze laten me toe op een ontzettend kwetsbaar moment. Dan helpt het dat ik voor hen geen vreemde meer ben. Op de dag zelf zal de familie amper opmerken dat ik er ben. Dan probeer ik om zo serene mogelijk op te gaan in het decor.”

“Doorgaans ben ik als eerste aanwezig in het funerarium. Dan neem ik ook altijd even een momentje om de overledene te groeten en om in gedachten toestemming te vragen voor de beelden die ik ga nemen. Daarna probeer ik vooral om de emoties van die dag vast te leggen, maar ik zal nooit de tranen van iemand frontaal in beeld brengen. Wel een hand op een schouder, een knuffel, onbezorgd kinderplezier ... en details zoals de bloemen, het rouwkaartje of tekeningen. Ik neem die foto’s die ik zelf ook graag had gehad.”

“Ik ben niet langer bang voor de dood. Mijn ervaringen met rouw en afscheid maken dat ik spiritueler ben geworden. Ik geloof niet dat de dood het eindstation is. Mijn mama is nog steeds zo aanwezig in mijn leven. Alsof ze bepaalde mensen bewust mijn pad op stuurt en me af en toe een duwtje in de rug geeft. Ik voel me nog steeds gesteund door mama. Ik hoor haar nog steeds zeggen hoe trots ze op me is. Dat heeft me trouwens doen inzien hoe belangrijk het is om dankbaar te zijn voor de mensen in je leven, om hen te vertellen dat je hen graag ziet, trots bent en in hen gelooft. Dat doe ik vandaag meer dan ooit. Met dank aan mama.”



© Linda Esch

WAT LEZERS ZICH AFVRAGEN OVER HUN AFSCHIED

“Wat maakt een uitvaart duur?”



Een overlijden brengt veel emoties met zich mee. Tussen het verdriet en gemis door, rijzen ook heel wat praktische vragen. Van ceremoniële keuzes zoals opbaring en uitstrooiing tot complexe kwesties zoals nalatenschap en verzekering. Om jezelf en je naasten te ontzorgen in een emotioneel zware periode, ben je dus maar beter voorbereid. Daarom vroegen we het rechtstreeks aan de lezer: wat zijn jouw grootste bezorgdheden? We bundelden enkele prangende lezersvragen en formuleerden er een glashelder antwoord op.

“Moet ik in een kist?” – Dirk, 57 jaar
Ja. Of beter gezegd: een omhulsel dat voldoet aan de wettelijke vereisten is verplicht. Zowel bij begraving als crematie. Dat klinkt misschien als een nodeloze kost – de kist wordt namelijk opgebrand of verdwijnt onder de grond – maar er zijn wel degelijk een aantal goede redenen voor. Ten eerste zorgt de kist voor een hygiënisch en veilig transport. Maar bovenal is het een emotionele barrière, zodat de aanwezigen bij het afscheid niet met een lichaam geconfronteerd worden. Dankzij het omhulsel kan de dienst sereen verlopen.

Dat betekent gelukkig niet dat een kist duur hoeft te zijn. Er bestaan betaalbare crematiekisten van geperst hout die aan de wettelijke vereisten voldoen. Een kartonnen kist behoort dan weer niet tot de mogelijkheden, een wade kan wél. In dat geval wordt de overledene op een houten onderplank gelegd en in een speciale doek gewikkeld.

“Hoe ecologisch kan je een uitvaart maken?” – Jimmy, 29 jaar
Momenteel zijn er nog geen wettelijke alternatieven voor crematie of begraving. Maar je kan wel op andere vlakken milieubewuste uitvaartkeuzes maken: een opbaring in katoenen of linnen kledij, een koffietafel met vegetarische opties en rouwdrukwerk op gerecycleerd papier, bijvoorbeeld. Daarnaast bestaan er heel wat ecologische uitvaartkisten, waarvan sommige zelfs uitsluitend uit natuurlijke materialen, zoals bananenbladeren en hennep, vervaardigd zijn. Denk ook aan milieuvriendelijk rouwvervoer – een koets, een rouwfiets ... – en kies eventueel seizoensbloemen uit de streek, liefst met een keurmerk. Zo geef je ook op het einde van je leven een warme, duurzame boodschap mee.

“Kan je een overledene thuis opbaren?” – Mo, 34 jaar
Ja, dat kan. Door je dierbare thuis op te baren – op het eigen bed, in een gekozen kist of op een speciale opbaarplank – kan je in een vertrouwde omgeving afscheid nemen. Voor veel mensen brengt dat rust.



Al zijn er wel een aantal zaken om rekening mee te houden. Zo is thuisopbaring niet mogelijk na bepaalde ziektes of als het huis geen geschikte ruimtes heeft. Er kan met een koeling gewerkt worden. Of je kan kiezen voor een lichte balseming, dan is een koeling niet nodig. Vergeet ook niet dat je bij thuisopbaring veel mensen over de vloer kan krijgen. Misschien vind je daarin rust en steun, maar het kan ook overweldigend zijn.

“Wat maakt een uitvaart duur?” – Sanne, 22 jaar
Een standaard afscheid zonder grafsteen en concessie kost gemiddeld tussen de 5.500 en 6.500 euro. Al is dat natuurlijk een heel genuanceerde kostenraming, want alles hangt af van je persoonlijke keuzes. Zo is een begrafenis doorgaans iets duurder dan een crematie, omdat er heel wat kosten voor grafdelving, vergunning, grafsteen, grafconcessie ... bijkomen. Bij een crematie met asverstrooiing of thuisbewaring daarentegen gaat het doorgaans om eenmalige kosten. Om de urne op de begraafplaats te bewaren, betaal je enkel een urnenmuurconcessie.

Naast je keuze tussen begraving en crematie is ook de kist een bepalende prijsfactor. Voor een kist van massief eikenhout met luxe handgrepen betaal je vanzelfsprekend meer dan voor een eenvoudig exemplaar van fineerhout. Net zoals een imposant afscheid meer kost dan een uitvaart in intieme kring. Een koffietafel met hapjes en bubbels is duurder dan koffie en cake, en ook voor een grote bloemenkrans betaal je veel meer dan voor een sereen boeket met veldbloemen.

Er zijn sowieso een aantal basiskosten die je niet in de hand hebt, zoals de ophaling en het vervoer van de overledene, de verzorging van het lichaam, de personeelskosten, het gebruik van de ovenruimte ... Maar daarnaast bepaal je zelf hoeveel geld je aan de uitvaart wil besteden.

“Welke vragen stelt een uitvaartondernemer tijdens een voorafregeling?” – Marie-Louise, 63 jaar
Als je overlijdt, komt er heel wat op je naasten af. In de emotionele wervelwind die om hen heen raast, moeten ze dan ook nog eens een uitvaart zien te regelen. Om hen daarin te ontlasten, kan je kiezen voor een voorafregeling. Je legt dan tijdens je leven bij een begrafenisondernemer naar keuze al een aantal zaken vast met betrekking tot je uitvaart. Zo geef je je naasten in de emotionele dagen na je overlijden rust en houvast.

De uitvaartondernemer overloopt tijdens zo'n voorafregeling samen met jou hoe je je afscheid precies voor ogen ziet. Wil je een begrafenis of crematie? Met een rituele of persoonlijke afscheidsdienst?

Voor de concrete invulling van de uitvaart geeft de uitvaartondernemer je graag inspiratie en tips. Van mooie teksten tot serene muziek en passende bloemen. En is er een specifieke foto van jezelf die je graag op het bidprentje zou zien staan? Ook praktische aspecten kunnen in zo'n voorafregeling niet ontbreken. Wil je bijvoorbeeld opgebaard worden – thuis of in het uitvaartcentrum – wens je groetmomenten en welk type kist had je gewenst? En natuurlijk is ook het kostenplaatje een topic. Wil je je nabestaanden de financiële last besparen door je uitvaart alvast zelf te betalen? Denk dan ook aan een uitvaartverzekering.

“Wat heb je nodig voor het regelgesprek met de uitvaartondernemer?” – Pedro, 41 jaar
Wie een uitvaart moet regelen, staat er gelukkig niet alleen voor. De uitvaartondernemer begeleidt je nabestaanden stap voor stap. Tijdens het regelgesprek worden eerst een aantal administratieve zaken afgehandeld. Zorg er daarom zeker voor dat je een identiteitsbewijs – zowel van jezelf als van de overledene – bij je hebt. Heb je weet van vooraf vastgelegde wensen in een laatste wilsbeschikking? Neem dan zeker ook die documenten mee of vraag ze op in de stad of gemeente waar je dierbare woonde.

Het kan ook handig zijn om een adressenlijst af te geven tijdens het regelgesprek. Zo weet de uitvaartondernemer meteen hoeveel rouwbrieven nodig zijn en naar welke adressen ze verstuurd mogen worden. Wil je het afscheid extra persoonlijk maken? Vergeet dan geen typerende voorwerpen van de overledene mee te nemen: een bijzonder kledingstuk, een hobby of een kenmerkende foto.

“Hoe regel ik mijn digitale nalatenschap?” – Saskia, 38 jaar
Niet alleen in de dagen voor de uitvaart, maar ook in de weken en maanden erna staat nabestaanden heel wat geregeld te wachten. Zo is het wijzigen of verwijderen van online profielen, data en bestanden een hele klus. Om nog maar te zwijgen van het proberen achterhalen van wachtwoorden en pincodes. Het is voor nabestaanden heel moeilijk om abonnementen stop te zetten als ze niet over de nodige gegevens beschikken. Door je digitale nalatenschap op voorhand goed te regelen, maak je dat proces een stuk eenvoudiger.

Net zoals je fysieke nalatenschap kan je je digitale bezittingen laten vastleggen in een testament. Een andere optie is het benoemen van een online executor via de notaris. Die persoon krijgt na je overlijden toegang tot al je gegevens. Ook in een wilsbeschikking kan je registreren wat er moet gebeuren met je online profielen. Dat document is rechtsgeldig. Je nabestaanden zijn dus verplicht om je wensen uit te

voeren. Een simpel document waarin je je belangrijkste voorkeuren met betrekking tot je accounts opsomt, kan ook voldoen, al is het dan niet bindend. Bewaar het document ergens waar je nabestaanden het zeker zullen vinden. Een laatste optie is het aanmaken van een digitale kluis. Daarin kun je al je profielen, wachtwoorden en inloggegevens opslaan. Je moet je nabestaanden machtigen om je digitale kluis te openen na je overlijden.

AANGEBODEN DOOR DELA

“Kan ik mijn laatste rustplek zelf kiezen?” – Lucien, 86 jaar
Waar je je laatste rustplek wenst of wat er moet gebeuren met je as na de crematie, kan je laten optekenen in een laatste wilsbeschikking. Elke wilsbeschikking die gedateerd en gehandtekend wordt, is een wettelijk document. Je kan die opnemen in de online omgeving 'Mijn Laatste Wensen' op dela.be en bij de gemeente laten registreren.

Let op: het is niet toegestaan om eender waar as uit te strooien. Dat kan enkel op openbare plaatsen die daarvoor zijn aangeduid, bijvoorbeeld in een strooiweide op het kerkhof zelf. Op je persoonlijke eigendom ben je ook vrij om as uit te strooien, op een ander privé domein mag het enkel met schriftelijke toestemming van de eigenaar. Door je wensen op tijd vast te leggen, bied je houvast aan je naasten en weet je zeker dat je afscheid verloopt zoals jij het voor ogen hebt.

“Wat is het verschil tussen een overlijdensverzekering en uitvaartverzekering?” – Zahra, 55 jaar
Het grootste verschil zit in het doel van de verzekering. Waar een overlijdensverzekering na je overlijden een kapitaal voorziet dat je nabestaanden voor diverse kosten kunnen gebruiken – successierechten, hypotheek, studiekosten ... – dient een uitvaartverzekering voor de bekostiging van de uitvaart zelf: je kist of urn, het rouwdrukwerk, de koffietafel ...

Met een overlijdensverzekering kan je je gezin dus beschermen tegen het onverwacht wegvallen van je inkomen. Om die reden is zo'n verzekering meestal tijdelijk: zodra je een levensfase bereikt waarin je minder kosten hebt, bijvoorbeeld na je 65ste, is de verzekering minder nodig. Een uitvaartverzekering daarentegen is levenslang van kracht. DELA biedt naast de uitkering van het kapitaal voor uitvaartkosten ook nabestaanden zorg om een hoop administratieve en praktische zaken te regelen, maar ook extra bijstand (kinderoppas, gezinshulp ...) en psychologische bijstand.

DO'S EN DON'TS BIJ EEN AFSCHIED

De uitvaartetiquette

Tijden veranderen. Een uitvaart is vandaag vaak persoonlijker en wat losser van sfeer, al blijft een afscheid een sereen moment waarbij nog steeds bepaalde beleefdheidsregels gelden.

Is zwart nog steeds de regel?

Jarenlang was een zwarte dresscode de norm, intussen is deze ongeschreven regel versoepeld. Naast zwart worden vaak sobere kleuren als donkerblauw of grijs gekozen. Niet iedereen gaat echter voor een donkere outfit. Soms is dat op vraag van de familie en wordt er opgeroepen om een specifieke kleur of een accent te dragen als eerbetoon aan de overledene. Soms kiest iemand er spontaan voor om een lichtere tint te dragen. Algemeen geldt: kleeid je met respect voor de gelegenheid. Dat betekent dat je een ingetogen outfit uit de kast haalt. Opzichtige kleuren, snit, prints, make-up en juwelen vermijd je, en kies in geen geval voor slippers, shorts of andere vrijetijdskleding.

Mag je je kinderen meenemen?

Kennen de kinderen de overledene, dan zijn ze natuurlijk welkom. Het kan een belangrijk moment zijn in het rouwproces van je kind(eren). Is er geen persoonlijke band met de overledene, dan pols je best eerst bij de familie of de uitvaartbegeleider. Soms is er speciaal voor kinderen begeleiding voorzien of heeft men een aparte kinderhoek ingericht. Is dat niet het geval, kies dan een plek dicht bij de uitgang. Zo kan je snel de ruimte verlaten wanneer je kind onrustig wordt.

Moet je de familie groeten?

Aan het begin of het einde van een afscheid wordt er vaak een moment voorzien om de rouwende familie te begroeten. Voor velen is dit een onwennig moment, toch is het belangrijk om deze condoleance niet over te slaan. Hou het vooral kort en sereen, maar probeer toch ook warmte te tonen. Een hand en 'gecondoleerd', 'mijn oprechte deelneming' of 'mijn medeleven met je verlies' kunnen volstaan, maar evengoed kan je een korte knuffel geven of nog iets persoonlijks zeggen. Alles hangt af van de band die je hebt met de nabestaanden of hoe goed je de overledene hebt gekend. Het is vooral een kwestie van de situatie proberen inschatten. Bij twijfel: kijk wat de mensen voor je doen. Soms kiest de familie

ervoor om geen ruimte te laten voor persoonlijke condoleances. Respecteer dit dan ook.

Moet ik iets meenemen naar een uitvaart?

Mocht je nog geen rouwkaart hebben verstuurd, dan is dit de plek waar je je woorden van troost en medeleven kan afgeven. Doe dit net voor aanvang van de dienst aan de uitvaartbegeleider. Daarnaast wordt het niet van je verwacht om iets mee te nemen, je aanwezigheid is het belangrijkste. Wil je toch iets schenken, kies dan voor bloemen of een rouwstuk. Ook hierbij zal de uitvaartbegeleider ervoor zorgen dat deze een plek krijgen.

Het is belangrijk om de condoleance niet over te slaan. Hou het kort en sereen.

Mag je condoleren via sociale media?

Familie en dichte vrienden krijgen nog altijd een persoonlijke rouwbrief in de brievenbus, maar het gebeurt steeds vaker dat men een overlijden daarnaast ook op social media aankondigt. Hier gelden dezelfde regels als bij het schrijven van een rouwkaart: kies voor een persoonlijke boodschap, hou het sereen en gebruik zeker geen emoji's of afkortingen. Zelf een foto van de overledene op social media delen, kan gevoelig liggen. Pols altijd eerst bij de familie of dit oké is voor hen. Krijg je een rouwbrief, kies dan voor een rouwkaart of condoleancebrief en stuur zeker geen sms of mail als eerste reactie om je steun te betuigen.

Mag je naar een afscheid komen als je niet bent uitgenodigd?

Nabestaanden sturen rouwberichten naar de kennis-

senkring van de overledene, maar vaak ontbreken er contactgegevens. Misschien zijn ze zelfs niet op de hoogte van een bijzondere band met iemand. Dat is de reden waarom een overlijdensbericht in de krant – en tegenwoordig ook op social media – wordt geplaatst. Op die manier kan je meer mensen bereiken. Heb je geen persoonlijke rouwbrief ontvangen, dan wil dat dus niet zeggen dat je geen afscheid mag nemen. In principe is iedereen die de overledene heeft gekend, welkom. Soms wordt er afscheid genomen in intieme kring, dan wordt dat expliciet gecommuniceerd. In dat geval ben je dus niet uitgenodigd.

Is smalltalk ongepast?

Tijdens het afscheid ligt de volledige focus op de overledene en de nabestaanden. Uit respect wordt dit moment dan ook in stilte beleefd. Fluister niet en zet je telefoon uit. Mogelijk herken je iemand die je al een tijdje niet meer zag. Dit is niet de plek om bij te praten: stel een babbel uit tot na het groeten. En wat met luchtige gesprekken nadien? Dat kan, zolang je het ingetogen houdt. Een afscheid is doorgaans ook een weerzien en dus is het logisch dat de sfeer wat losser wordt. Smalltalk over de kinderen of het werk kunnen zeker, daarnaast is het voor nabestaanden vaak troostend om herinneringen aan de overledene te horen. In die context kan er zelfs gelachen worden, maar altijd op een respectvolle manier.

Moet je blijven voor het samenzijn of de koffietafel?

Dit moment is er voor de nabestaanden om rustig bij te praten met familie en vrienden, en is doorgaans voor hen een belangrijk moment. Toch is dit geheel vrijblijvend: zolang je helder communiceert dat je na de dienst vertrekt, kan niemand je dit kwalijk nemen. Ga je wel naar de koffietafel of het samenzijn, blijf dan zeker niet te lang plakken. Deze dag vraagt veel energie voor de nabestaanden, gun hen tijd de ruimte om tot rust te komen.

HOE JE JE EIGEN PROCES VAN DONKERE DAGEN EN LICHTPUNTJES DOORMAAKT

Rouw is als een vingerafdruk

Het overlijden van een dierbare is een van de meest ingrijpende ervaringen in ons leven. De rouw die daarop volgt is een persoonlijk traject met momenten van vallen en opstaan.

Waar rouw is, is liefde. We rouwen immers omdat we iemand verliezen die we graag zien. Elke traan vertelt een verhaal van verbinding, van iemand die er nog altijd is. Niet fysiek, maar wel in herinneringen. Dat betekent dat rouw geen einde kent. Je zou kunnen zeggen dat rouwen nooit echt voorbijgaat, het raakt verweven in je leven en in je persoonlijkheid.

Elk rouwproces is uniek

Rouw is als een vingerafdruk. Uniek dus. Iedereen rouwt op zijn manier en op zijn tempo. Het gaat om meer dan alleen verdriet en dus toont rouw zich in een waaier van emoties, zowel negatieve als positieve. Deze uitingen kunnen veranderen: van maand tot maand en van minuut tot minuut. Bovendien verschilt onze sociale context, onze relatie tot de overledene, de omstandigheden van overlijden... Er zijn talloze factoren die een impact hebben op onze manier van rouwen. Het is ook niet zo dat er een bepaalde manier van rouwen bestaat voor gelijkaardige verliesituaties, of dat mensen bij een volgend verlies op dezelfde manier rouwen.

Op de golven van het rouwproces

De periode net na het overlijden kan heel zwaar zijn. Na een tijdje (hoelang is voor iedereen verschillend) lijkt het een beetje draaglijker te worden. Maar er zijn momenten waarbij iets kleins, zoals een liedje of een voorwerp, ervoor kan zorgen dat de rouw weer even intens voelt als in het begin. Ook een nieuw overlijden kan een trigger zijn. Rouw wordt daarom ook wel eens vergeleken met een golfbeweging, waarbij een woelige zee en rustiger vaarwater elkaar afwisselen.

Hij doet het zo, zij doet het anders

Sommige rouwenden zijn eerder verliesgericht, anderen zijn meer gericht op herstel of het leven dat verder gaat. In gezinnen en relaties komen dan ook vaak andere rouwstijlen voor. Zo zijn er rouwenden die dagelijks naar het kerkhof gaan, maar daarnaast proberen om de draad weer op te pikken. Iemand lacht wel hardop onder de mensen, maar moet thuis vaak huilen. Misschien praat iemand graag over het overlijden en uit makkelijk zijn of haar emoties, of heeft die persoon net weinig behoefte om te praten en uit het verdriet zich voornamelijk door dingen te doen, bijvoorbeeld een wandeling in stilte. Het helpt om hierover open te communiceren en zo begrip op te brengen voor elkaars rouwstijl.

Troost krijgen

De mensen rondom ons missen soms de ervaring of finesse om de gepaste woorden of gebaren te vinden om hun medeleven uit te drukken. Ze vervallen in clichés of zeggen helemaal niets, wat misschien nog meer kwetst, en verdwijnen op de duur helemaal uit beeld. Mogelijk zijn zij nog niet vaak in aanraking gekomen met een overlijden. Ook heerst nog vaak een taboe rond dood, rouw en verlies. Daardoor kan je je niet gesteund en eenzaam voelen.

Dit kan helpen om gepaste steun te krijgen:

- ▶ **KIES MET WIE JE JE OMRINGT:** zoek steun bij mensen die afgestemd zijn op jouw behoeften en die proberen om jou en je verlies te begrijpen. Neem gerust wat afstand van anderen bij wie dat helemaal niet (of minder) het geval is.
- ▶ **VRAAG HULP:** je familie en vrienden zullen ongetwijfeld bereid zijn om te helpen, maar weten niet altijd wat ze precies kunnen doen of durven niet te storen.

- ▶ **GEEF DUIDELIJK AAN WAT JE BEHOEFTE** N: mensen kunnen niet altijd goed inschatten wat je nodig hebt. Elk rouwproces is immers uniek. Ook jouw behoeften kunnen veranderen. Wat je vandaag nodig hebt, daar heb je morgen misschien geen behoefte meer aan.
- ▶ **DEEL JE VERDRIET:** probeer aan familie en vrienden uit te leggen hoe groot de impact van het verlies is. Zo kunnen zij veel beter begrijpen wat je doormaakt en jou op een betere manier ondersteunen en helpen.
- ▶ **NODIG JE OMGEVING UIT OM OVER JE VERLIES EN DE OVERLEDENE TE PRATEN:** vraag hen bijvoorbeeld op welke manier de overledene iets heeft betekend in hun leven. Deze verhalen kunnen heel veel troost bieden.

Troost geven

Misschien rouwt er iemand in je directe omgeving en vind je het moeilijk om de juiste woorden te vinden. Wanneer we niet weten wat zeggen, vallen we gemakkelijk terug op clichés. Die zijn dan wel goedbedoeld, maar zijn vaak gericht op een snelle oplossing. Die pasklare oplossingen moeten ervoor zorgen dat het verdriet zo snel mogelijk een einde kent. Alleen ... rouw kan niet opgelost worden.

Ondanks je goede intenties kunnen sommige vragen of boodschappen ook weerstand of zelfs boosheid oproepen, zoals bijvoorbeeld 'Heb je het al wat kunnen verwerken?' of 'Ik weet hoe het voelt'. Het is dus een kwestie van aftasten en uitproberen. Informeer je ook: DELA's Voor Elkaar Gebaar kan helpen. Troost zit niet altijd in wat je zegt, soms zit het in wat je doet. Een pot verse soep, een kaartje in de brievenbus, een bloemetje op het graf: met een klein gebaar kan je al een groot verschil maken.

De RouwWijzer van DELA

Omdat iedereen anders rouwt, kan het handig zijn (meer) inzicht te krijgen in het rouwproces. Welke impact heeft rouw op ons lichaam en onze gedachten? Wat kan je helpen? Hoe kan je steun vragen om het allemaal net iets draaglijker te maken? Maar ook: hoe kan je iemand anders helpen? Welke woorden en kleine gebaren zijn waardevol? Hoe maak je rouw bij kinderen bespreekbaar?

SCAN HIER



RouwWijzer gidst je met praktische en doelgerichte informatie rond rouw, verhalen van lotgenoten, interessante podcasts en boeken.





Herdenken met heel je hart

Er bestaat geen handleiding voor het verwerken van een zwaar verlies. De rouwperiode is een erg persoonlijk proces, waar ieder op zijn eigen manier mee omgaat. Toch hoeft je een dierbare niet los te laten om verder te kunnen. Want mooie herinneringen geven je geliefde voor altijd een plek in je leven. Misschien niet meer tastbaar, maar des te meer voelbaar.

Wie ooit al een rouwperiode doorliep, kent waarschijnlijk wel het gevoel van 'angst om te vergeten'. Hoe klonk die persoon ook alweer? Wat waren typische trekjes? Welk parfum droeg hij of zij? Er zijn heel wat manieren om de herinnering heel concreet te maken. Zo kun je bijvoorbeeld een rouwjuweel laten maken met as van de overledene. Zo draag je voor altijd een stukje van die persoon mee. Maar er zijn nog tal van andere manieren om iemand te herdenken.

De kracht van een ritueel

Rituelen zijn universeel: elke cultuur heeft eigen rituelen om de overledenen te herdenken. Maak zelf een herdenkingsritueel, zoals een jaarlijks verjaardagsfeestje waarop je de genodigden verwent met de favoriete hapjes en drankjes van je geliefde. Of organiseer een herinneringswandeling in de natuur. Wedden dat er verrassende anekdotes opduiken? Zo'n momenten kunnen enorm helend werken doordat je samen kunt delen in het gemis, maar ook in de dankbaarheid om wat geweest is.

Doosje vol geluk

Maak een herinneringsdoos met bezittingen van je geliefde. Foto's, brieven en kaartjes krijgen daar sowieso een plek in, maar vaak roepen de banaalste spulletjes de sterkste herinneringen op. Denk aan een handgeschreven boodschappenlijstje, een sleutelhanger, lippenbalsem of een flacon parfum. Vooral die laatste kan levendig 'binnenkomen'. Ons geurgeheugen – oftewel olfactorisch geheugen – roept vaak heel sterke herinneringen op.

Altijd aanwezig

Voorzie in je woning een aparte plek voor de overledene, zoals een altaartje. Kleed het in met een mooie foto,

Hoe rauw en pijnlijk het afscheid ook zal voelen, probeer vooral te denken aan de liefde voor je dierbare.

eventueel een (mini-)urn, (droog)bloemen, kaarsjes, een persoonlijk item ... Zo kun je dagelijks je geliefde begroeten. Of laat een gebruiksitem met een foto bedrukken. Zoals een koekjesdoos om oma te herdenken, bij wie je wekelijks op de koffie ging. Op die manier blijf je dat bijzondere moment met haar delen. Ook een rouwtattoo is een mooie manier om iemand altijd dichtbij te blijven koesteren.

Zeg het met bloemen

Niets zo symbolisch als bloemen. Kies je rouwboekje zorgvuldig uit. Denk bijvoorbeeld aan bloemen met een spirituele betekenis, of ga voor de lievelingsbloemen van je dierbare. Achteraf kun je het boekje laten drogen of enkele bloemen laten persen en inkaderen. Of giet een bloemetje in epoxy. Daar kun je eventueel een beetje as aan toevoegen om je dierbare voor altijd bij je te hebben.

Kleine gelukjes

Herdenk je geliefde met iets kleins dat hem of haar blij maakte. Zet een lievelingsnummer op repeat, haal het lievelingsartaar bij de bakker, open een zakje favoriete chips of schrijf je in voor een trainingssessie bij zijn of haar sportclub. Verplaats jezelf in de schoenen van je

dierbare en probeer het gevoel en gedrag van de overledene op te roepen. Zo kijk je eventjes met een andere blik naar de wereld.

Onbetaalbaar sieraad

Draag een sieraad van je geliefde, zoals een trouwring, halsketting of armband. Verkeerde maat of niet je stijl? Laat het omsmelten tot een draagbaar stuk. Tegenwoordig kun je ook sieraden laten maken waarbij de hanger of ring een beetje as of een vingerafdruk bevat. Subtiel, ontzettend persoonlijk en van onschatbare waarde.

Een plant vol leven

Plant een boom of een struik ter nagedachtenis van je geliefde. Haal herinneringen op tijdens het planten en beeld je in dat je alle liefde voor hem of haar door het tere plantje naar de aarde stuurt. Zo kun je doorheen de tijd je plant helemaal tot leven zien komen en elk jaar genieten van de bloeiperiode.

Blijf je leven delen

Niemand kan zeggen wat er volgt na de dood. Maar voor sommigen kan het helend werken om te blijven communiceren met je geliefde. Praat – luidop als je alleen bent, anders liever in je hoofd – met je dierbare. Vertel hoe je je voelt, overloop de dag of vraag om hulp als je met een probleem zit. Dat is een ideale manier om je te bevrijden van opgekropte emoties. Wie graag schrijft kan een dagboek bijhouden, gericht aan de overledene. Wellicht haal je er ooit zelf nog heel wat inzichten en kracht uit.

Er bestaan heel wat manieren om een geliefde te herdenken. Volg je eigen gevoel en kies een manier die voor jou goed voelt. Neem tijdens het verwerkingsproces alle tijd die je nodig hebt. En, hoe rauw en pijnlijk het af en toe – onvermijdelijk – ook zal voelen, probeer vooral te denken aan de liefde voor je dierbare. Wees dankbaar voor het privilege deel te hebben uitgemaakt van diens leven. De herinneringen zijn voor altijd.

Samen beleven, doorgeven en koesteren: hier lees je hoe je dat kan invullen.

SCAN HIER



stichting
tegen
kanker



Bestel je brochure



WAT ALS JE MET JE TESTAMENT LEVENS KAN REDDEN?

Neem Stichting tegen Kanker op in je testament

Met je legaat investeer je rechtstreeks in beloftevolle projecten van Belgische onderzoekers. Door jouw solidariteit kan het kankeronderzoek onverminderd doorgaan.

Meer weten? Vul onderstaande coupon in of contacteer onze relatiebeheerders giften & testamenten:

Greta Van Der Gracht – 0499 69 53 86 – gvandergracht@kanker.be

Jürgen Van Molle – 0492 29 84 62 – jvanmolle@kanker.be



☐ **Ja**, ik wens de informatiebrochure rond testamenten te ontvangen.

Terugsturen naar: Stichting tegen Kanker, Leuvensesteenweg 479, 1030 Brussel.

Naam: Voornaam:

Straat: Nr: Bus:

Postcode: Gemeente:

Telefoon: E-mail:

☐ Ja, Stichting tegen Kanker mag mij per e-mail informeren over haar activiteiten.

Wij behandelen je gegevens met de grootste zorg. Ons beleid inzake gegevensbescherming is beschikbaar op www.kanker.be/privacybeleid

‘Onze DELA uitvaartcentra helpen je bij de organisatie van een persoonlijke afscheidsdienst.’

DELA helpt, steunt en ontzorgt rondom overlijden.

Want afscheid nemen kan je maar één keer.

Bij DELA ondersteunen we nabestaanden bij een verlies. Onze DELA uitvaartadviseurs zorgen ervoor dat elke uitvaart uniek en passend is bij de persoon van wie we afscheid nemen.

DELA beschikt over verschillende uitvaartcentra, waar we dag en nacht voor je klaar staan om jou en je familie te ontzorgen. Ook na de uitvaart vangen we nabestaanden op en helpen we hen met het regelen van administratieve en praktische zaken.

We zijn er voor elkaar.

Bij een DELA uitvaartcentrum kan iedereen, ook zonder een uitvaartverzekering, terecht voor hulp en advies rondom overlijden. DELA heeft meer dan **50 eigen uitvaartcentra op meer dan 120 locaties**, waar we dagelijks zorgen voor een warm en persoonlijk afscheid.

Vind een
DELA uitvaart-
ondernemer
in je buurt

