



Zo wil ik afscheid nemen

UITVAARTONDERNEMING WILMA VAN OPSTAL

een andere visie met eigentijds karakter



Zo wil ik afscheid nemen

Ieder mens is uniek. Ieder afscheid dus ook.
Uw uitvaart is een hoogst persoonlijke aangelegenheid.

Een laatste indruk die levend blijft.



Voorwoord

Een overlijden komt vaak onverwacht en met veel vragen en emoties.

Juist in de eerste dagen moet er veel geregeld en beslist worden. Tegenwoordig kan en mag bijna alles bij het vormgeven van een uitvaart en de dagen er omheen. Dit betekent dat het voor nabestaanden fijn kan zijn te weten wat u belangrijk of gepast vindt bij uw eigen uitvaart. Voor uzelf kan het een geruststelling zijn om uw wensen bekend te maken.

In dit boekje informeren wij u over de vele mogelijkheden die er op uitvaartgebied zijn.

Desgewenst kunnen wij u behulpzaam zijn bij het doornemen van dit boekje om samen vorm te geven aan uw gevoelens en gedachten op dit vlak.

Wilma van Opstal, Wilma van Baarsen, Tinka van Holthe
Uitvaartbegeleidsters

Gebruik van dit boekje

Dit boekje is bedoeld om persoonlijke gegevens te noteren en wensen voor uw eigen uitvaart kenbaar te maken. Het is belangrijk voor ogen te houden dat het uiteindelijk gaat om het vastleggen van wat u uitdrukkelijk wel of juist niet wilt na uw overlijden. U hoeft niet de hele uitvaart vooraf tot in detail te bepalen. Misschien wilt u alleen de gewenste sfeer aangeven. Daarmee wordt het een uitvaart in uw stijl waarbij ook uw nabestaanden hun eigen keuzes kunnen maken.

Een uitvaart vormt zich in de dagen na het overlijden door met de nabestaanden te spreken over uw en hun wensen. Een voor een worden de beslissingen genomen. Stap voor stap wordt er zo door de nabestaanden afscheid genomen.

Elk hoofdstuk bevat een facet van de uitvaart en begint met informatie en toelichtingen over de mogelijkheden betreffende het onderwerp; handvatten om wensen rondom uw eigen uitvaart te overdenken. Er wordt veel aangeboden, toch is dit niet alles. Schroom niet om uw specifieke wens kenbaar te maken.

Na de informatie is er ruimte open gelaten om uw wensen betreffende het onderwerp te noteren.

Om te zorgen dat anderen bekend zijn met uw wensen, is het raadzaam hen op de hoogte te brengen van het bestaan van dit boekje.

Realiseert u zich dat dit geen officieel document is dat gaat over geld, goederen of nalatenschap; het is alleen een hulpmiddel voor uw nabestaanden om uw uitvaart vorm te kunnen geven. U kunt echter wel verwijzen naar officiële documenten of personen.

In dit boekje wordt veelvuldig de term 'nabestaanden' gebruikt. Als u daarbij specifieke personen voor ogen heeft, kunt u die hier vermelden.

Waar 'nabestaanden' in de tekst staat, bedoel ik:

.....

.....

.....

Persoonlijke Gegevens

Naam:

Voornamen (voluit):

Geboortedatum:Geboorteplaats:

Straat & huisnummer:

Postcode: Woonplaats:

Telefoonnummer:

Burgerlijke staat:.....

Partner van:.....m/v

Aantal kinderen:

BSN:

Naam Huisarts:

Telefoon:

Plaats en Datum:

Handtekening:

Aanvullende persoonlijke gegevens (desgewenst in te vullen)

Ik heb een donorcodicil:

Ik heb een pacemaker / ICD:

Ik heb een testament:

Ik heb een uitvaartverzekering:

Voor meer persoonlijke informatie verwijs ik naar:

Mijn notaris:

Telefoon:

Mijn executeur testamentair:

Telefoon:

Mijn verzekeringsagent / financieel adviseur:

Telefoon:

Degene(n) die van dit boekje weet(weten) en zorg draagt(dragen) voor de uitvoering van mijn uitvaart:

Telefoon:

Verder wil ik dat wordt gewaarschuwd:

.....

Cremeren of begraven

Bij het nadenken over uw uitvaart is een belangrijke keuze of u gecremeerd wilt worden of begraven . Het is een heel persoonlijke keuze die te maken kan hebben met uw religieuze achtergrond en levensovertuigingen ten aanzien van leven en dood. Het is net zo vaak een gevoelskwestie. Het heeft in ieder geval consequenties waar nabestaanden mee te maken krijgen. Misschien is het voor hen belangrijk dat ze een plek hebben om u te gedenken of een graf om te verzorgen. Of misschien vinden ze het belangrijk dat ze de as mee naar huis kunnen nemen of verstrooien op een dierbare plek.

De crematie of begrafenis mag pas 36 uur na overlijden plaatsvinden en moet uiterlijk op de 6e werkdag na de dag van overlijden gebeuren. Onder bijzondere omstandigheden is het mogelijk uitstel aan te vragen.

Ik wil gecremeerd / begraven worden:

Cremeren

Bij een crematie wordt het lichaam met de kist of ander omhulsel verbrand waarbij de as wordt opgevangen. Het crematorium houdt de as een maand in bewaring. Deze termijn is wettelijk bepaald.

Er zijn heel veel mogelijkheden voor de bestemming van de as.

De as kan verstrooid worden op het strooiveld van het crematorium of op een dierbare plek.

Er moet daarvoor toestemming worden gevraagd aan de eigenaar van de grond.

Ook kan de urn met de as worden bijgezet in een urnenmuur, in een urnentuin of begraven worden in een bestaand graf of speciaal urnengraf. De nabestaanden kunnen de urn ook meenemen naar huis.

Mijn wens voor de asbestemming is:

.....

.....

.....

.....

Begraven

Bij de keuze voor de begraafplaats moet u er rekening mee houden dat begraafplaatsen eigen regels en voorwaarden hanteren (wie er gebruik mag maken van de begraafplaats, welk grafmonument u mag plaatsen en of u zelf een plek kunt uitzoeken). Het kan gaan om een nieuw uit te geven graf of om een bijzetting. De kosten voor begraven kunnen per begraafplaats erg verschillen.

Het plaatsen van een grafbedekking speelt pas enige tijd na de uitvaart een rol. Ook hierbij is het zo dat begraafplaatsen eigen regels en voorwaarden hanteren.

Mijn wensen voor begraven zijn:

.....

.....

.....

.....

Als het een bijzetting betreft: (eventueel document bijvoegen)

Begraafplaats

te

Grafnr. :

Rechthebbende

.....

Ter beschikking stellen van de wetenschap

Ook kunt u uw lichaam ter beschikking stellen van de wetenschap.

Als u uw lichaam ter beschikking stelt van de wetenschap, schenkt u uw hele lichaam na overlijden aan het anatomisch instituut van een universiteit, waar het wordt gebruikt voor medisch-wetenschappelijk onderwijs en onderzoek. Het lichaam wordt niet teruggegeven aan de nabestaanden.

Om uw lichaam beschikbaar te stellen, moet u zelf uitdrukkelijk toestemming geven aan een anatomisch instituut. Een anatomisch instituut vraagt u onder andere een eigen geschreven verklaring (codicil) te maken, waarin staat dat u uw lichaam ter beschikking wilt stellen van de wetenschap. U moet het codicil ondertekenen en een datum vermelden. Dit codicil wordt bewaard op het anatomisch instituut. Zowel u als uw huisarts krijgen een kopie van het codicil.

Direct na uw overlijden moet de betreffende universiteit benaderd worden. Het is mogelijk dat uw lichaam wellicht niet wordt geaccepteerd door het instituut (b.v. omdat er een te groot aanbod is). Daarom is het raadzaam ook een voorkeur voor cremen of begraven aan te kruisen. Indien u uw lichaam ter beschikking stelt aan de wetenschap en dit wordt geaccepteerd is er geen opbaring en geen crematie of begrafenis. Een plechtigheid of samenkomst is altijd mogelijk.

Als u uw lichaam ter beschikking heeft gesteld van de wetenschap:

Naam anatomisch instituut :

Registratienummer :

Telefoonnummer :

Laatste verzorging

Na uw overlijden wordt u gewassen en gekleed (de laatste verzorging).

Uw nabestaanden kunnen hierbij assisteren. Meehelpen met de verzorging, en eventueel het in de kist leggen van de overledene, kan een waardevolle handeling zijn en bijdragen aan de verwerking. Wij zullen nabestaanden daar altijd toe uitnodigen. Waar en door wie dit wordt gedaan is afhankelijk van de situatie en eigen wensen. Verder is van belang waar u de dagen tot de uitvaart gaat verblijven (waar u opgebaard wordt).

Als kleding kunt u iets kiezen wat u zelf het prettigst vindt. Ook kunt u uw lievelingssieraden dragen of uw bril op hebben. Een alternatief is dat u gewikkeld wordt in een wade. Een (lijk)wade is een speciaal, groot kleed waarin het lichaam gewikkeld kan worden als er bijvoorbeeld geen kist wordt gebruikt. Als alternatief voor een wade en/of als extra bekleding van de kist kan ook een dekbedovertrek, deken of foulard dienen.

Bij alle voorwerpen zoals sierraden, brillen maar ook foto's, een knuffeldiertje, een tekening etc. is het een keuze of deze mee gecremeerd of begraven worden. In principe mogen enkele voorwerpen mee gecremeerd of begraven worden. Uit milieuoverwegingen kunnen de regels hiervoor bij crematoria en begraafplaatsen variëren. Gemakkelijk vergankelijke materialen zijn veelal geen probleem.

Thanatopraxie

Thanatopraxie of tijdelijke balseming is een behandeling die het ontbindingsproces vertraagt zodat een overledene, zonder uiterlijke veranderingen en verkleuringen, gedurende 10 dagen opgebaard kan blijven. Dit wordt bereikt door al het bloed uit de bloedbaan te vervangen door een conserverende vloeistof en het overige vocht uit de organen weg te zuigen.

Sinds 1 januari 2010 is balseming in Nederland toegestaan. Balseming betekent dat de koeling waarop de overledene gewoonlijk ligt, overbodig is.

Mijn wensen voor mijn laatste verzorging zijn:

Opbaren en afscheid nemen

Thuis opbaren

Thuis opbaren is enerzijds een persoonlijke keuze en anderzijds een keuze die te maken heeft met wat de nabestaanden willen en kunnen.

Een thuis opbaring betekent dat het lichaam in een vertrouwde omgeving blijft, te midden van alle dierbaren die afscheid komen nemen. Hier kan stap voor stap de -persoonlijke- sfeer gecreëerd worden die men bij u vindt passen; een bril op het nachtkastje, een opengeslagen tijdschrift, de hond die rondloopt, de lievelingslamp aan, veel kaarsen, de tekeningen van de kinderen bij het bed of aan de muur, speciale muziek op de achtergrond, etc.

De familieleden kunnen op ieder gewenst moment bij de overledene zijn en zelf het bezoek regelen. Dit kan veel rust brengen.

Thuis opbaren kan ook betekenen opbaren in het huis van de kinderen of bij een broer of zus; bij iemand thuis die daarvoor de mogelijkheid heeft en dit ook wil. Soms is het verzorgingshuis of verpleeghuis het laatste 'thuis' geworden en kan de opbaring daar plaatsvinden.

Ook na overlijden in een ziekenhuis is thuis opbaren een mogelijkheid. Verder is het mogelijk plaatsen van opbaring te combineren; bijvoorbeeld eerst een tijdje thuis en daarna in een uitvaartcentrum.

Er kan in bed opgebaard worden, op een baarplank of op andere geschikte alternatieven. Een baarplank is als het ware de bodem van een kist met een korte opstaande rand. Een baarplank kan op een schaarwagen worden geplaatst. Voor iedere situatie bestaat een specifieke koeling.

Rouwhuiskamer Wilma van Opstal

Als opbaren thuis door omstandigheden niet mogelijk of wenselijk is, dan is onze rouwhuiskamer een goed alternatief. Het is geen gewone rouwkamer, maar een als huiskamer ingerichte ruimte, waar we zoveel mogelijk aan uw persoonlijke wensen en die van uw nabestaanden tegemoet kunnen komen in een warme en intieme sfeer. Hier kunnen nabestaanden in alle rust, omringd met persoonlijke herinneringen, de dagen tussen overlijden en uitvaart bijeen komen en bezoek ontvangen. Ook kan hier de laatste verzorging plaatsvinden.

We ontvangen de mensen graag persoonlijk op afspraak. Al naar gelang het gezelschap kan ook gebruik gemaakt worden van de aangrenzende koffiekamer.

Elders opbaren

Natuurlijk bestaat ook de mogelijkheid van opbaren in een uitvaartcentrum. Bezoek is dan mogelijk na het maken van een afspraak. En ook hier is het vaak mogelijk, binnen de randvoorwaarden van dat centrum, een persoonlijke sfeer te creëren.

Afscheid nemen

Bij een thuisopbaring of in onze rouwhuiskamer zijn er vele momenten om mensen uit te nodigen afscheid te komen nemen en een persoonlijke groet te brengen. Verder kan er een tijdstip worden afgesproken voor een 'openbaar' rouwbezoek.

Soms wil men om persoonlijke redenen, de staat van het lichaam of eventuele verwondingen, het lichaam (deels) afschermen. Ook bij een gesloten kist kan een laatste groet gebracht worden.

Mijn wensen voor opbaren en afscheid nemen zijn:

Aankondigingen en overig drukwerk

Aankondiging

Kaarten, brieven en/of advertenties dienen om familie, vrienden en bekenden op de hoogte te brengen van het overlijden en daarnaast als uitnodiging voor de uitvaart. Eigenlijk kan alles. Zelfgemaakte briefjes, kaartjes, maar ook het afdrukken van een foto, tekening of symbool. U kunt ook gebruik maken van bestaand rouwdrukwerk; collecties brieven en kaarten in diverse stijlen en uitvoeringen.

De sfeer van een rouwkaart, -brief of -advertentie wordt mede bepaald door het taalgebruik. Dit kan zowel formeel als informeel zijn. U kunt zelf uw ideeën voor de tekst en de lay-out (uitvoering/opzet) aangeven. Wij kunnen ook samen met de nabestaanden bespreken wat belangrijk is om te vermelden. Ideeën en gevoelens worden omgezet in passende woorden.

Overig drukwerk

Bij overig drukwerk kunt u denken aan een gedachteniskaartje of aan een dankbetuiging. Ook hiervoor is alles mogelijk. Een foto van uzelf, van de natuur of een geloofssymbool, gedichten, zelf geschreven tekst, etc. Het kan een klein dubbelgevouwen kaartje zijn in dezelfde stijl als de (rouw)kaart of totaal iets anders. Eventueel kunt een mooie foto van uzelf toevoegen aan dit boekje.

Mijn wensen voor de rouwbrief, advertentie en overig drukwerk zijn:

Kist en baar

De keuze in kisten, baren en andere omhulsels is groot, evenals de soorten hout, bekleding, kleur en versiersels. Naast de diverse houtsoorten worden er ook alternatieve materialen gebruikt om kisten van te maken zoals riet, wilgentenen, stof en karton. In ons aanbod hebben we ons mede laten leiden door milieu-ecologische aspecten.

Aan de omhulling kan een eigen uitstraling gegeven worden: een kist kan (zelf) beschilderd of beplakt worden of voorzien worden van een foto of afbeelding.

Daarnaast kunnen diverse voorwerpen van u of die aan u herinneren, in, op of nabij de kist geplaatst worden. Denk aan: tekeningen, knuffels, foto's, kaarsen, kruisje op de kist etc.

Een kistkleed is een kleed dat over de kist gelegd wordt tijdens de uitvaart. Het kleed kan ook door u zelf gemaakt worden.

De wade is een toegestaan alternatief voor de kist. Dit kan een mooie doek van uzelf zijn. Er zijn ook waden te koop. De overledene mag in een lijkwade gehuld worden op voorwaarde dat er geen enkel lichaamsdeel onbedekt is tijdens de feitelijke crematie of begrafenis. Bij een crematie is tevens de voorwaarde dat de wade niet van synthetisch materiaal gemaakt is. Voor het vervoer van de overledene wordt gebruik gemaakt van een baar. De baar gaat bij een crematie mee de oven in.

In principe mag een kist of ander omhulsel zelf gemaakt worden.

Het mag alleen niet uit kunststoffen en metalen vervaardigd zijn (met uitzondering van kleine, losse onderdelen). Voor alle omhulsels geldt dat ze van vergankelijk materiaal moeten zijn.

Kiest u of kiezen uw nabestaanden voor iets anders dan een houten kist dan moet wel altijd vooraf geïnformeerd worden of dit is toegestaan bij de betreffende crematorium of begraafplaats.

Mijn wens voor een kist of baar is:

Het vervoer

De overledene kan op diverse manieren naar de laatste bestemming gebracht worden. In principe zijn er geen wettelijke beperkingen voor vervoermiddel en vervoerwijze. Mits men zich aan de gemeentelijke verordeningen houdt. De klassieke zwarte rouwauto kan vervangen worden door een witte of grijze auto. Ook zijn er diverse modellen. Als alternatief voor de rouwauto kunt u denken aan een rouwkoets, paard en wagen, fietskar, bakfiets of uitvaartbus (de uitvaartbus biedt naast de kist ruimte aan 15-20 personen).

Afhankelijk van het vervoer van de overledene kunnen de nabestaanden gebruik maken van eigen vervoer (auto, motor, fiets) of plaatsnemen in een volgauto. De route kan een eerbetoon zijn aan de overledene door bijvoorbeeld stapvoets langs het ouderlijk huis, bedrijf of school te rijden.

Zelf dragen of begeleiden van de kist

Het binnendragen of begeleiden van de kist met de overledene (de baar heeft wielen) kan ook door familie of vrienden gebeuren. De zwaarte van deze taak is vooral emotioneel én geeft aan de andere kant ook voldoening en kracht.

Mijn wensen voor het vervoer zijn:

De afscheidsbijeenkomst

Plaats van samenkomst

Voorafgaand aan de begrafenis of crematie wordt er meestal een bijeenkomst/plechtigheid gehouden. Dit kan in een kerk en /of in de aula van een crematorium of op een alternatieve locatie, binnen of buiten. Een samenkomst, in wat voor vorm dan ook, is een manier om uitdrukking te geven aan de overgang van leven naar dood. Indien u een bepaalde geloofsovertuiging heeft, zal dit al een belangrijke richting geven aan de invulling van die plechtigheid. De plaats van samenkomst is mede bepalend voor de sfeer. Voorop staat dat er ruimte is voor een unieke en persoonlijke manier van afscheid nemen.

Een samenkomst geeft de mogelijkheid om stil te staan bij het leven van de overledene én wil de aanwezigen iets meegeven van troost en perspectief. Vorm en inhoud passen bij overledene en nabestaanden. Het is een gemeenschappelijk beleven waar op zich al een troost vanuit kan gaan.

Onderdelen van een plechtigheid of samenkomst.

Voor, tijdens en aan het einde van de bijeenkomst/plechtigheid zijn er diverse momenten waarop bepaalde rituele handelingen uitgevoerd kunnen worden. Niet alleen in een kerk maar ook als men zelf een samenkomst organiseert en invulling geeft. Voorbeelden: branden van kaarsjes, (klein)kinderen steken één voor één een kaars aan en spreken een intentie uit, ballonnen oplaten, muziek maken, lied zingen, het leggen van voorwerpen zoals losse bloemen, steentjes, schelpen op of bij de kist. Ook bij het graf zijn rituele gebaren mogelijk: schepje zand, strooien van bloemen, bellen blazen, een laatste groet/wens.

Het gesproken verhaal kan uit allerlei onderdelen bestaan. Bijvoorbeeld het vertellen van het levensverhaal van de overledene, een gedicht of verwoorden welke betekenis de overledene had voor de spreker. Dit kan door de nabestaanden zelf opgesteld en uitgesproken worden of door een zelf gekozen voorganger.

Wij, als uitvaartbegeleidsters, bieden hiervoor de gewenste ondersteuning.

Muziek vormt een belangrijk onderdeel. De lievelingsmuziek van de overledene of muziek waar een bepaalde herinnering bij hoort. U kunt ook denken aan livemuziek. Het kleinkind dat piano speelt of een fanfare orkest of doedelzakspeler die de gang naar de begraafplaats begeleidt.

Een fotopresentatie van het leven van de overledene is een beeldende aanvulling op de verhalen. Uiteindelijk is het de bedoeling dat alle aangedragen elementen één geheel vormen.

Mijn wensen voor de afscheidsbijeenkomst zijn:

.....

.....

Rituelen:

.....

.....

Gesproken verhaal:

.....

.....

Muziek:

.....

.....

Beeldmateriaal:

.....

.....

Condoleance / samenkomst na afloop

Voor een schriftelijke en persoonlijke condoleance bij de uitvaart is naast de condoleanceruimte van de kerk, het crematorium en de begraafplaats, bijna iedere horecagelegenheid een mogelijkheid. Ook bij iemand thuis is een optie. Sfeer en praktische overwegingen zijn hierbij bepalend.

Mijn wensen voor de condoleance / samenkomst na afloop van de bijeenkomst zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Overige wensen

Bloemen

Bij een graf is het veelal de gewoonte daar de bloemstukken bij te leggen. Als u de bloemen bij het crematorium achterlaat, worden ze voor u op een algemene herinneringsplek gelegd. Alle of enkele bloemstukken kunnen ook met nabestaanden mee naar huis óf op een graf van een andere dierbare gelegd worden.

Het is mogelijk dat u geen of beperkt prijs stelt op bloemen en liever een gift voor een instelling of goed doel wil voorstellen. Dit kan op de rouwkaart en/of in de advertentie vermeld worden.

Foto's, audio- en video-opname van de uitvaart

Foto's maken tijdens de uitvaart roept soms aarzelingen op. Achteraf is men blij als er foto's gemaakt zijn. Met foto's kunt u de dag herbeleven en ervaringen delen met mensen die niet aanwezig konden zijn. Ook voor kleine kinderen, die nog te jong zijn om te beseffen wat er gebeurt, kunnen foto's later helpen het verlies een plaats te geven. Als u de zekerheid van goede foto's en een onnadrukkelijke wijze van fotograferen wilt, kunt u een professional inschakelen. Hetzelfde geldt ook voor een video-opname. Ook is het vaak mogelijk een audio-opname te maken.

Mijn overige wensen zijn:

