



Toch nog onverwachts

Handreiking bij ziekte, overlijden, uitvaart en rouw



Als het om vertrouwen gaat!

TOCH NOG ONVERWACHTS

De medewerkers van



Als het om vertrouwen gaat!

bieden u een handreiking bij ziekte,
overlijden, uitvaart en rouw.

TOCH NOG ONVERWACHTS

Uitgave: Uitvaartverzorging Van Dijk

Vormgeving en lay-out omslag: Helmich van Dijk

Alle rechten voorbehouden

© Hasselt, 2026



Uitvaartverzorgers:

Helmich van Dijk
Mobiel 06-51882700

Herbien Marijs
Mobiel 06-47567147

www.uitvaartvandijk.nl
info@uitvaartvandijk.nl



Als het om vertrouwen gaat!

Wij laten ons in ons werk leiden door onze levensovertuiging, waarin respect voor ieder mens en elke mening de basis is.

Op grond hiervan:

zullen wij het lichaam van de overledene op de meest eervolle wijze verzorgen, geven wij de begeleiding van de familie zoveel mogelijk in handen van één medewerker, komen wij naar vermogen aan de wensen van de overledene en/of de familie tegemoet, zijn wij beschikbaar als klankbord voor de familie in hun verdriet en hun vragen en zijn wij dag en nacht 24/7 bereikbaar.

INLEIDING

Toch nog onverwachts

Woorden die we vaak tegenkomen in rouwadvertenties.

We lezen ze zelfs als het gaat om iemand die langere tijd ernstig ziek is geweest. De dood brak het ziekteproces eerder af dan gedacht of voorspeld werd.

Zo'n advertentie is slechts één van de dingen, die u moet regelen na een sterfgeval. Want er is zo veel meer. Er zijn ook zaken die geregeld kunnen en moeten worden nog voor er zelfs maar van ziekte sprake is.

Dingen die geregeld moeten zijn wanneer de dood zich ineens aandient. Wel verwacht maar toch nog onverwachts.

Dit boekje wil niet meer zijn dan een handreiking. De bedoeling is u en jou aan het denken te zetten, ook over vragen, die dit boekje eerder oproept dan beantwoordt. Vragen die gaan over later, de tijd waarvan niemand kan zeggen wanneer die zal komen.

A. Hilbers
Emmen, 1993

BIJ DE TWEEDE UITGAVE

In deze tweede uitgave is de tekst geactualiseerd en op onderdelen aangepast met toestemming van ds. Hilbers. Daarvoor willen wij hem hartelijk bedanken.

H.B. van Dijk, N. Apperlo-IJtsma, E.A. Loonstra-Velema
Hasselt, 2006

BIJ DE DERDE UITGAVE

In deze derde uitgave is de vormgeving aangepast en de tekst geactualiseerd. H.B. van Dijk, Hasselt 2014

BIJ DE VIERDE UITGAVE

In deze derde uitgave is de vormgeving aangepast en de tekst geactualiseerd. H.B. van Dijk, Hasselt 2026

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	6
INHOUDSOPGAVE.....	7
1. ALS JE NOG NERGENS AAN DENKT	9
financiële regelingen	9
een testament opmaken	10
de bank.....	11
adreslijst	11
alleenstaanden	11
erover praten	12
2. OP WEG NAAR HET EINDE	13
ziekenhuis of thuis?	13
zorg thuis en thuiszorg	14
verzorgingshuizen.....	14
verpleeghuizen.....	15
hospice	15
3. MEELEVEN	16
bezoek	16
kinderen.....	16
begraaf me niet... ..	17
het geloof	17
de telefoon	17
post.....	18
straks	18
fluisteren	19
4. HET EINDE	20
de stilte.....	20
de dokter en de pastor	21
voorbereidingen voor de uitvaart	21
de uitvaartverzorger	21
regelingen	22
de rouwbrief, -advertentie	23
de dienst	24
bezoek aan huis	24
bloemen	24
5. DE BEGRAFENIS	26
condoleancebezoek.....	26
koffie en ...?	26
de dag van de begrafenis	27

in besloten kring?	27
bij het graf	28
sprekers	28
bedanken	28
6. NABESTAANDEN	30
mensen	30
het gezin – de kinderen	30
weer naar school	31
weer aan het werk	31
wat nog moet gebeuren	31
het huis	32
al is het er maar één	32
verder	33
7. LITERATUURLIJST	34
8. NOTITIES	35

1. ALS JE NOG NERGENS AAN DENKT

'Er moet zo veel geregeld worden, terwijl je hoofd daar helemaal niet naar staat.' Dat is een veel gehoorde opmerking. Er moet veel geregeld worden. In de eerste uren na een overlijden is er nauwelijks gelegenheid om een beetje tot jezelf te komen. Alles gaat als in een film aan je voorbij. Dat is niet te voorkomen.

Om hier zo goed mogelijk mee om te kunnen gaan, is het belangrijk alvast het één en ander te regelen, voordat er van overlijden sprake is. Dat betekent dat je vandaag zorgt voor een toekomst die hopelijk nog ver weg is, dat je afspraken maakt, wensen vastlegt, regelingen treft – zelfs als je geneigd bent te zeggen: 'Moeten we het daar nu echt al over hebben?'

financiële regelingen

Het eerste waarvoor iets moet worden geregeld zijn de kosten van een uitvaart.

Wie het ouderlijk huis verlaat zal daarbij niet denken aan de laatste dingen van zijn of haar leven. Stel je voor, je staat net op eigen benen! Er ligt nog een hele toekomst voor je! Toch is het van belang dat wel te doen. Het is mogelijk dat je, zonder het te weten, door middel van een gezinspolis verzekerd bent voor de kosten van een begrafenis. Hoe zit dat, nu je zelfstandig bent gaan wonen? Geldt die verzekering nog? Het komt vaak voor dat mensen tijdens de drie weken vakantie beter verzekerd zijn dan gedurende de rest van het jaar dat ze thuis zijn.

Voor de kosten van een uitvaart kan men op verschillende manieren voorzieningen treffen.

Men kan een verzekering sluiten die de kosten vergoedt. Uitvaartverzekeringen worden niet alleen aangeboden door verzekeringsmaatschappijen, maar ook door grote uitvaartondernemingen. Deze laatste bieden de verzekering doorgaans aan onder dezelfde naam als die van de onderneming. Daarin ligt de suggestie dat de verzekerde verplicht is te zijner tijd bij die uitvaartonderneming de begrafenis te regelen. De ondernemingen houden die suggestie graag in stand, omdat die hen verzekert van klandizie, maar de suggestie is onjuist. Wie een verzekering sluit ter dekking van de kosten is vrij in de keuze van een uitvaartonderneming.

Echter, men kan ook een verzekering *in natura* sluiten. Dat houdt in dat men zich niet voor de kosten verzekert, maar dat men zich tegen betaling verzekert van de diensten van een uitvaartbedrijf. Niet de kosten worden vergoed maar de uitvaart wordt geregeld. Dit is de vorm die men nog wel bij begrafenisverenigingen tegenkomt. In dat geval is men verplicht de begeleiding van de uitvaart in handen te geven van de uitvaartondernemer die in dienst van de vereniging is.

Behalve een uitvaartverzekering of het lidmaatschap van een begrafenisvereniging is het ook mogelijk een bedrag te reserveren en bijvoorbeeld op een spaarrekening te zetten. Daarbij is het van belang zich te realiseren dat een begrafenis tegenwoordig 8.000 tot 10.000 euro kost. De kosten van een grafsteen zijn daarbij niet inbegrepen. Die zijn ongeveer 1.500 euro.

een testament opmaken

Het woord 'testament' roept bij ons al gauw de gedachte op aan kinderen, die na het overlijden van hun laatste ouder bij de notaris moeten komen om kennis te nemen van het testament. Daarbij denken we dan aan het overlijden van oude mensen. Maar er sterven ook jonge mensen.

Daarom is het goed om naar de notaris te gaan en een testament op te laten maken. Daarin wordt beschreven hoe de bezittingen na overlijden moeten worden verdeeld. Iemand kan zijn of haar testament altijd herroepen of veranderen.

Als er geen testament is opgesteld treedt het erfrecht in werking dat geldt sinds 1 januari 2003. Indien de overledene een echtgenoot en één of meer kinderen achterlaat, komt volgens deze regeling de hele nalatenschap automatisch toe aan de nog levende echtgenoot. De kinderen hebben pas het recht om hun deel op te eisen na het overlijden van de langstlevende ouder. Vóór deze datum was een testament dus noodzakelijk om eventueel te voorkomen dat de nalatenschap zou worden verdeeld. Om déze reden is het nu dus niet meer nodig om een testament op te maken. Om andere redenen is het verstandig om wel een testament te regelen, namelijk, voor iemand die alleen leeft en voor mensen die ongehuwd samenwonen of als een deel van de nalatenschap toegewezen moet worden aan een bepaalde instantie.

Notariskantoren kunnen mensen alle gewenste informatie geven. De kosten voor een eenvoudig testament bedragen ongeveer 400 euro inclusief BTW.

de bank

Hoe ingrijpend een sterfgeval in een gezin of familie ook is, allereerste dingen gaan wel gewoon door, ook op financieel gebied. Zodra een bank kennis heeft genomen van het overlijden van een rekeninghouder (vaak ook bij een en/of rekening), wordt de rekening geblokkeerd. Deze wordt pas weer geactiveerd na overlegging van een verklaring van erfrecht. Dit is een verklaring waarin staat wie de erfgenamen zijn en deze verklaring kan verkregen worden bij de notaris door overhandiging van een uittreksel van de overlijdensakte. (Dit uittreksel wordt op het gemeentehuis afgegeven aan degene die aangifte doet van overlijden, meestal de uitvaartleider.)

adreslijst

Wie op vakantie gaat neemt vaak een lijst mee met de adressen van familie en vrienden die een groet uit de verte moeten hebben. Is dat lijstje ook geschikt, wanneer de adressen nodig zijn om mensen van een overlijden op de hoogte te stellen? Is het overzicht bijgewerkt en makkelijk toegankelijk voor anderen?

alleenstaanden

Wie alleen leeft, kan op verschillende niveaus relaties onderhouden: van familie dichtbij tot een verre vriend. Het is een goede zaak dat deze mensen iets vernemen over een ziekenhuisopname! Hoe moet dat geregeld worden als de alleenlevende zieke daartoe het initiatief niet meer kan nemen?

Toen een alleenstaande man ernstig ziek werd trof een goede bekende in diens woning een boekje aan met het opschrift: 'Als ik ziek word'. Daarin had de man alle gegevens vastgelegd die van belang waren als hem iets zou overkomen. Gegevens met betrekking tot de behandeling die hij in het ziekenhuis wenste te ontvangen, gegevens over wie van zijn ziekte op de hoogte gesteld moesten worden en aanwijzingen waar zijn belangrijke papieren te vinden waren. Bovendien had hij een wilsbeschikking opgesteld: hij had genoteerd hoe hij zijn begrafenis geregeld wilde

hebben. Er werd voor en na zijn overlijden dankbaar van deze documenten gebruik gemaakt.

erover praten

'Als je me *dat* maar nooit aandoet,' zei ze, toen ze met haar man over een begraafplaats wandelde en een heel opvallend grafmonument zag. 'Daar zou ik niet onder willen liggen.'

'Doe niet zo gek,' zei hij. 'Daar willen we toch niet eens aan denken?'

Maar ze dachten er wel aan, 's avonds. En er kwamen toen nog veel meer gedachten op. Wisten ze eigenlijk wel van elkaar hoe ze het wilden hebben als het zover zou komen, dat de één de ander zou verliezen? Het werd een lang gesprek over bijbelgedeelten, liederen, muziek, over de begrafenis en het condoleancebezoek, over de dominee en over de vraag hoe één van beiden dan alleen verder zou moeten.

Jaren later herinnerde hij zich dat gesprek van die avond. De kinderen hoorden hem zeggen: 'Zó wilde moeder het.'

En zo gebeurde het ook.

Naar aanleiding van een bericht op de autoradio betreffende een ernstig ongeluk, realiseerden twee ouders zich dat ook hun zoiets zou kunnen overkomen. 'Stel je voor, dat wij beiden... Wie zorgt dan voor onze kinderen? Waar moeten ze naar toe? Worden ze uit elkaar gehaald?'

Later werden ook de kinderen zelf betrokken bij het gesprek dat in de auto was begonnen. Op een afgesproken plek in huis werd een enveloppe neergelegd met mededelingen over het testament en met de namen van de mensen aan wie de zorg voor de kinderen in eerste instantie zou worden toevertrouwd. Natuurlijk hadden de ouders wel eerst met de desbetreffende mensen overlegd. Daarmee was nog niet alles geregeld. In zo'n situatie komen er namelijk meer instanties aan te pas om de toekomst van de kinderen goed te regelen, bijvoorbeeld de voogdij. De notaris kan u daar alles over vertellen.

2. OP WEG NAAR HET EINDE

Overlijdt iemand heel plotseling, bijvoorbeeld ten gevolge van een hartinfarct of een ongeval, dan is de ontredde bij de achterblijvenden groot. Het is allemaal zo onwezenlijk: vanmorgen was zij er nog en nu...

Allerlei mensen dienen zich aan die een taak hebben: de huisarts, de dominee, de wijkouderling, de uitvaartverzorger. De telefoon gaat onophoudelijk. Mensen kunnen het niet geloven. Zelfs al liggen er dingen klaar voor het geval dat... ze zijn in alle paniek haast niet te vinden. Het is fijn wanneer er dan iemand is die de leiding in de chaos van de situatie kan en wil overnemen. Dat kan één van de kinderen zijn, een buurman of buurvrouw of iemand van de kerk.

Maar overlijden komt niet altijd onverwachts. Het komt regelmatig voor dat zich een ernstige ziekte openbaart, die mettertijd tot de dood leidt. Tegenwoordig wordt bijna niemand meer in het ongewisse gelaten. Artsen zeggen eerlijk wat zij nog kunnen doen en waar hun grenzen liggen. Daarbij zijn zij ook bereid rekening te houden met de wensen van de zieke.

Het komt voor dat iemand zelf besluit af te zien van verdere behandeling door een specialist. Dan is het de vraag hoe de laatste fase van het leven kan worden ingevuld en hoe deskundigen, familieleden en vrienden kunnen helpen om die tijd tot een goede tijd te maken.

ziekenhuis of thuis?

Is het ziekenhuis de beste plaats om te sterven?

Voor veel mensen is dat niet het geval. Zij hebben er wel oog voor dat het soms niet anders kan. Het kan immers zijn dat een zieke aangewezen is op de voorzieningen waarover alleen een ziekenhuis beschikt. Daarbij komt een ziekenhuis zoveel mogelijk tegemoet aan de wensen en de behoeften van een patiënt. Zo wordt aan een ernstig zieke vaak een éénpersoons kamer gegeven. Daar is alle gelegenheid om op ieder moment van de dag of de nacht als familie met de zieke samen te zijn. Toch blijft het ideaal voor velen: thuis afscheid nemen van het leven. In de eigen omgeving is er meer gelegenheid voor gesprekken over wat

er is geweest en over wat komen gaat. De vertrouwde omgeving biedt de beste gelegenheid om het verdriet te verwerken.

zorg thuis en thuiszorg

Over de vraag of het mogelijk is een zieke thuis tot het einde toe te verzorgen, moet tijdig worden nagedacht. Op wie zal die zorg het zwaarste drukken? En kan die persoon dat aan? Welke onmiddellijke hulp is er bij de hand, ook in de nacht? Heeft de zieke een duidelijke voorkeur voor bepaalde mensen om hem te helpen?

Stichtingen voor thuiszorg bieden verpleegkundige en praktische hulp en het gewenste materiaal. Voordat het besluit genomen wordt de zieke thuis te verzorgen moet duidelijk zijn in hoeverre van die professionele hulp gebruik gemaakt gaat worden. Zijn er in de familiekring, onder de vrienden of in de kerkelijke gemeente mensen, die vrijwillig hulp aanbieden? Wil de zieke en wil de naaste familie daarvan gebruik maken? Is er iemand die deze hulp wil coördineren als dat nodig is?

In veel plaatsen zijn stichtingen voor terminale thuiszorg. Zij hebben als doel daar in te springen, waar mensen niet meer zorg kunnen geven dan ze al doen terwijl er wel meer hulp nodig is.

Overleg met de huisarts is nodig. Hij is ook degene die de weg weet in de wereld van de professionele zorg. Zijn beschikbaarheid is onontbeerlijk.

Diverse huisartsen zijn bereid bij zeer ernstige ziekte ook buiten hun diensttijd de patiënt te begeleiden, al zijn ze daartoe niet verplicht.

Een ziekbed betekent een grote belasting voor de partner en/of voor het gezin. Dat is een last die zij graag op zich nemen uit liefde voor de zieke. Het is van belang dat ook zij hulp van buitenaf willen aanvaarden en een beroep op anderen durven en willen doen.

verzorgingshuizen

Spraken we vroeger over bejaardenhuizen, tegenwoordig spreken we over verzorgingshuizen. Ouderen verhuizen daarheen wanneer zij niet meer zelfstandig kunnen wonen. Een verzorgingshuis is echter geen verpleeghuis. Er is wel verpleegkundige hulp beschikbaar (dag en nacht) maar bij de behoefte aan intensievere

zorg zal, na goed overleg, de familie ingeschakeld worden (mantelzorg).

Familieleden en andere bekenden moeten zich erop instellen, dat zij zelf – precies zoals dat thuis het geval zou zijn! – de zieke oudere met liefde en zorg omringen.

Aan verzorgingshuizen zijn doorgaans geen vaste artsen verbonden. De bewoners hebben veelal hun eigen huisarts.

verpleeghuizen

Anders dan verzorgingshuizen zijn verpleeghuizen ingesteld op de volledige medische verzorging van de bewoners, ook in de laatste levensfase. Daarom zijn aan deze instellingen artsen, verpleegkundigen en therapeuten verbonden.

Vanzelfsprekend blijven familieleden en bekenden de aangewezen personen om in de laatste periode van het leven een zieke te begeleiden. Een verpleeghuis zal die zorg ook graag aan de familie overlaten, niet om van het werk 'af te zijn', maar om de zieke te laten sterven in een omgeving, die zo vertrouwd mogelijk is.

hospice

Een hospice is een huis waar iemand de laatste zes weken van zijn of haar leven verpleegd kan worden in een huiselijke omgeving. Er is daar alle gelegenheid om zich voor te bereiden op het sterven. Deskundigen en vrijwilligers geven de zorg die nodig is. De familieleden hebben alle ruimte om de terminale patiënt bij te staan.

3. MEELEVEN

bezoek

In een ziekenhuis gelden bezoeken. Bij ernstige ziekte wordt voor de naaste familie een uitzondering gemaakt op de geldende regels. Dergelijke regels zijn er niet, wanneer iemand thuis wordt verzorgd. Toch kan het teveel zijn wanneer er 's morgens, 's middags en 's avonds bezoek komt: teveel voor de zieke én voor zijn of haar verzorgers die zich verplicht voelen het bezoek van thee of koffie te voorzien.

Teveel bezoek kan inbreuk maken op het gezinsleven, dat zo goed en zo kwaad als dat gaat, wel moet doorgaan. Daarom is het verstandig na te denken over momenten, waarop bezoek gelegen komt en over momenten, dat je graag als familie/gezin samen wilt zijn zonder iemand anders in de buurt. Niemand zal er vreemd van opkijken als je zegt bepaalde uren graag voor jezelf te willen houden.

Met de zieke kan overlegd worden op welk moment van de dag hij of zij het liefst bezoek ontvangt – maar ook of hij of zij nog wel bezoek wil ontvangen. Een zieke zei eens: 'Nu wil ik van niemand meer afscheid nemen.' Daarna kwam er geen bezoek meer. Iemand anders vroeg: 'Ze komen allemaal voor mij, maar wie komt er voor mijn vrouw en kinderen?' Hij was er heel gelukkig mee toen iemand heel eventjes bij hem kwam kijken, maar daarna de meeste tijd besteedde aan een gesprek met zijn vrouw. Een leraar van school informeerde of hij op bezoek mocht komen om over de kinderen te praten. Dat werd in het gezin zeer op prijs gesteld. Wie aan een zieke denkt, doet er dus goed aan ook te denken aan hen, die dag in dag uit met hem of haar optrekken. Ook zij hebben aandacht en zorg nodig.

kinderen

Hierboven is gesproken over het gezinsleven. Dat moet zo goed en zo kwaad als dat kan doorgaan. Dat geldt des te meer, wanneer er in het gezin schoolgaande kinderen zijn. Die waren gewend dat ze na schooltijd thuis opgevangen werden, en dat er gelegenheid was om even 'neer te ploffen'. Nu is er maar al te vaak een vreemde die op ziekenbezoek komt. De huiskamer is tot ziekenkamer geworden. Bij het binnenkomen stukt het gesprek.

Het kind ziet tranen – terwijl het zelf een poosje niet gedacht had aan dat erge, dat blijkbaar komen gaat.

Kinderen kunnen het gevoel hebben dat hun thuis wordt afgepakt of dat de zieke van hen wordt afgepakt! Ze kunnen zich buiten de kring voelen staan van hen die de zieke omringen. Het lijkt alsof ze geen ruimte meer krijgen voor wat zij ook in deze omstandigheden graag even doen: de radio aanzetten of een cd'tje draaien.

begraaf me niet...

Wie weet te gaan sterven, kan de behoefte hebben om daarover te praten. Maar dat praten hoeft niet met iedereen te gebeuren. En een gesprek mag ook over iets anders dan de ziekte gaan. Want ook een ernstige zieke heeft vaak nog een levendige belangstelling voor de gewone dingen van het leven. Niemand hoeft begraven te worden als hij nog leeft. Wie op bezoek gaat, hoeft zich dan ook niet altijd zorgen te maken over het gesprek dat gaat komen. Er te zijn, misschien maar even en over gewone dingen praten, is vaak net zo waardevol! Praat er niet gauw overheen, als een zieke vraagt: 'En hoe is het met jou?'

het geloof

Met elkaar spreken vanuit het geloof in de Here Jezus Christus is prachtig. Als het bezoek zich maar niet geroepen voelt de zieke de biecht af te nemen. Een toespeling op het geloof kan voldoende zijn. Heeft een zieke er behoefte aan over de dingen van zijn of haar leven met iemand te spreken, dan zal hij of zij dat zelf wel aangeven. Vaak geldt, dat de bezoeker meer ontvangt, dan hij of zij heeft te brengen. Luisteren is aan een ziekbed het belangrijkste. Om dan daarna in te gaan op wat bij de zieke leeft. Probeer nooit een zieke voor te zijn met zinnen als: 'Je moet maar denken ...'. Wie niet meer beter wordt heeft al zo veel te denken. Iemand, die het gesprek met een zieke begon met: 'Kan ik iets voor je doen?' kreeg het verzoek een paar bladzijden voor te lezen uit een boek. Daar kwam een prachtig gesprek uit voort.

de telefoon

Natuurlijk zijn er ook andere manieren om meeleven te tonen. Daarbij is de telefoon het minst geschikt. Die kan op de ongelukkigste momenten inbreuk maken op de rust. Bovendien weten we vaak niet waar die telefoon wordt gebruikt: vlak bij de zieke, zo-

dat die meeluistert naar het gesprek waarin het over hem of haar gaat? Zelfs als de telefoon uit de ziekenkamer verwijderd is, blijft het een bezwaar dat er over de ander gepraat wordt.

post

Post is een veel betere manier om meelevens tot uitdrukking te brengen. Een kaart kan de zieke lezen als dat hem of haar uitkomt. Daarbij geldt: naarmate de woorden persoonlijker zijn, zullen ze beter overkomen bij de zieke en de mensen er omheen. Een blanco briefkaart met een paar woorden van uzelf kan meer betekenen dan een voorbedrukte kaart met (bijbel)tekst, waarop alleen uw naam staat. 'We moeten telkens aan je denken' kan minstens zo goed overkomen als: 'De Heer is mijn Herder'.

straks

Een moeilijk onderwerp is de toekomst, 'straks'. Helemaal voor iemand, die weet te zullen gaan sterven. Heeft hij of zij gedachten over hoe dat zal zijn? Er kan behoefte zijn om daarover te praten met iemand, die ervaring heeft met stervenden: de dokter of een pastor of de (wijk)verpleegkundige.

De dokter kan zeggen dat 'pijn lijden niet nodig is'. Er zijn immers middelen om de pijn te bestrijden. Het is goed, om daarover open en eerlijk te praten met elkaar. Vooral ook, omdat bij menige zieke de (verborgen) zorg kan leven, dat de arts een onverwachte ingreep zal doen, waardoor het einde versneld wordt. Is de vertrouwensrelatie met de dokter goed, dan kunnen zulke dingen besproken worden.

Ook een geestelijke kan een vaste bezoeker zijn. Op een andere manier dan met de arts zal met de pastor over 'straks' gesproken worden. In geestelijke zin: over de grote toekomst, die in de Heilige Schrift beloofd wordt aan ieder die gelooft in de Here Jezus Christus. Maar ook in meer praktische zin: er is zorg voor wie achterblijft of achterblijven. Het kan zijn dat de zieke gedachten heeft over haar of zijn uitvaart, over het geloofsgetuigenis dat daar moet klinken. Staan daarover al wat dingen op papier? Zo niet, stelt het de zieke gerust als dat nu gedaan wordt?

Het gebed kan in dergelijke ontmoetingen veel betekenen. Maar is het wel zo vanzelfsprekend om iedere keer in gebed te gaan? Daarover kan met de zieke gesproken worden. Waar hij of zij de voorkeur aan geeft is maatgevend.

fluisteren

Naarmate iemand ernstiger ziek is, wordt de neiging om in zijn of haar nabijheid gedempt te spreken of zelfs te fluisteren, groter. Echter, wat hierboven al werd aangegeven toen de telefoon ter sprake kwam, geldt ook hier! Wie gezond is weet hoe afschuwelijk het is om het gevoel te hebben dat er over je gepraat wordt. Wat in een ziekenkamer besproken wordt, moet ook voor de oren van de zieke bestemd zijn en anders moet het gesprek elders plaatsvinden. Elders wil niet zeggen in de gang, waar het bezoek dat maar tien minuten bij het bed bleef, nog een half uur met de deurknop in de hand blijft staan praten.

Compatiënten kunnen soms navertellen wat er bij hun ziekbed is gezegd. Reageren was voor hen onmogelijk, maar hun gehoor was intact. Als er dan over je gepraat wordt...!

4. HET EINDE

'Toch nog onverwachts' is de titel van deze brochure.

Er komt ook wel eens een andere zin in een rouwadvertentie of op een rouwbrief voor: 'totaal onverwachts'. Eerder werd dat ook al even genoemd. Meestal gaat het dan om een overlijden, dat niemand van tevoren zag aankomen, bijvoorbeeld door een onge-luk. In dat geval is het niet altijd mogelijk om een overledene nog naar huis te brengen. Is iemand plotseling in het ziekenhuis gestorven, dan lijkt het voor de hand te liggen dat de overledene naar een rouwcentrum wordt overgebracht. Of zou u toch graag willen, dat hij of zij eerst thuis wordt opgebaard? Het is belang-rijk, dat u weet wat u wilt. Een uitvaartverzorger kan aan uw per-soonlijke wensen tegemoet komen.

de stilte

Na het overlijden valt er een stilte, na al die dagen, weken of maanden, waarin gezorgd moest worden, dag en nacht, zonder onderbreken.

Wat nu?

Vaak is de eerste gedachte dat de uitvaartondernemer gebeld moet worden. In het ziekenhuis of in het verzorgings- of ver-pleeghuis zal het personeel daarvoor misschien het initiatief ne-men.

Het is helemaal niet vreemd om aan de uitvaartverzorger te vra-gen de overledene naar huis te brengen. Daar kan dan in alle rust afscheid genomen worden.

Bij overlijden thuis is de situatie anders en is het nog maar de vraag of de uitvaartverzorger een half uur na het overlijden al aanwezig moet zijn. Zo besloot een familie 's avonds, nadat vader om 11 uur overleden was, na overleg met de huisarts, zelf de laatste zorg aan hem te verrichten en pas de volgende morgen contact op te nemen met een uitvaartonderneming. Wel moet dan duidelijk zijn, of er iemand is die die speciale zorg kan geven: het wassen, kleden en verzorgen van de overledene. Is dat mog-elijk, dan kan het heel aangenaam zijn niet meteen 'vreemden' over de vloer te krijgen.

Het kan zelfs de voorkeur hebben thuis met de overledene gecon-fronteerd te worden en niet in een uitvaartcentrum. Met name

voor jonge kinderen is het gemakkelijker afscheid te nemen van opa of oma (of vader, moeder, broertje of zusje) in de eigen bekende omgeving.

de dokter en de pastor

Na het overlijden dient dadelijk de arts gewaarschuwd te worden. Zijn er ook andere instanties die zo snel mogelijk bericht moeten ontvangen? Denk aan de thuiszorg, waarvan de wijkverpleegkundige misschien nog zou komen.

De pastor van de kerkelijke gemeente waarbij de overledene was aangesloten wordt graag zo spoedig mogelijk op de hoogte gesteld. Er vanuit gaande dat overlijden iets is dat binnen de kring van de familie plaatsvindt, zal de pastor lang niet altijd bij het sterven aanwezig zijn. Maar het is goed om, in de stilte kort na het overlijden, samen het sterven te zien in het licht van de eeuwigheid, van de Eeuwige.

voorbereidingen voor de uitvaart

Na het overlijden moet dan ook het uitvaartbedrijf worden ingelicht. Uitvaartverzorging Van Dijk, die deze brochure aanbiedt, is zo'n bedrijf.

Wat zijn de criteria voor de keuze van een uitvaartonderneming? Vaak geeft de naamsbekendheid de doorslag. Maar u kunt ook letten op een persoonlijke benadering, of op verwantschap in geloof en levensovertuiging. Vaak wordt gekozen voor de naam die op de uitvaartpolis staat. Maar die koppeling hoeft meestal niet te worden gemaakt. Verzekering en verzorging zijn twee onafhankelijke circuits. Behalve als u 'in natura' bent verzekerd. Dan hebt u rechten opgebouwd op de diensten van een uitvaartbedrijf. Vaak is dat het geval wanneer u lid bent van een begrafenisvereniging. Het is goed om hierover van te voren duidelijkheid te hebben. Als u die duidelijkheid niet hebt, zal het eerste zijn wat de door u ingeschakelde uitvaartleider doet: u hierover duidelijkheid verschaffen.

de uitvaartverzorger

Is de inmiddels gewaarschuwde uitvaartverzorger gearriveerd, dan zal hij in de regel de tijd nemen voor een gesprek over de dingen die aan het overlijden vooraf gingen.

Als dat nog niet is gebeurd, wordt de overledene verzorgd. Daarvoor heeft een uitvaartonderneming mensen in dienst. Het is aan de familieleden te beslissen of zij aanwezig willen zijn bij die verzorging en eventueel de helpende hand willen bieden, of zelfs de verzorging zelf willen uitvoeren. Er moet kleding gekozen worden waarin de overledene zal worden opgebaard. Eventuele sieraden worden afgedaan (trouwring). Heeft de familie wensen over bijvoorbeeld het kapsel, het opzetten van de bril? Soms is een foto een goed hulpmiddel bij het verzorgen.

De uitvaartverzorgster vult een formulier in waarop persoonlijke gegevens van de overledene komen te staan.

Bij een alleenstaande moet de uitvaartverzorgster de namen van de ouders van de overledene weten.

Zo spoedig mogelijk worden datum, plaats en tijd van de uitvaart vastgesteld. Daarbij houdt de uitvaartverzorgster rekening met de mogelijkheden die hij zelf heeft en die er zijn op de begraafplaats of bij het crematorium. De uitvaart vindt uiterlijk op de zesde werkdag na het overlijden plaats waarbij de dag van overlijden zelf niet meetelt. Moet er familie van ver komen en is die overkomst niet mogelijk binnen deze termijn, dan kan de begrafenis nog een of enkele dagen worden uitgesteld.

regelingen

Ook een aantal zakelijke dingen moet worden geregeld. Is er een bestaand (familie)graf? En als er geen graf is, wordt er dan een graf gehuurd of gekocht? Aan huur of koop zijn bepaalde voorwaarden verbonden, die te maken hebben met de tijd dat een graf beschikbaar is.

Er moet over de kist gesproken worden. Kisten variëren in uitvoering en prijs. Ook moet het aantal te versturen rouwkaarten worden bepaald.

Wilt u graag dat de overledene langer thuis blijft opgebaard dan kunnen daarvoor voorzieningen getroffen worden zoals een koelinstallatie. De begrafenisondernemer licht u daarover in. Besluit u het lichaam te laten overbrengen naar een rouwcentrum, dan moet u er rekening mee houden, dat zo'n centrum soms alleen op vaste tijden toegankelijk is voor bezoek. Vaak echter is er de mogelijkheid om de beschikking te krijgen over een 24-uurs opbaar ruimte. Dat betekent dat de familie een sleutel krijgt en zelf be-

paalt wanneer zij naar het rouwcentrum wil gaan om in alle rust bij de overledene te zijn.

Ook is van belang hoe u zich het condoleancebezoek voorstelt. Mensen kunnen daarvoor worden uitgenodigd op de avond vóór de begrafenis of op de dag van de begrafenis, voor de dienst of na de dienst.

Is er gelegenheid om een kopje koffie aan te bieden?

In het volgende hoofdstuk komen we terug op het condoleren.

Is iemand in een verzorgings- of verpleeghuis overleden, dan moeten de nabestaanden erop bedacht zijn, dat hij of zij daar een plaats in de gemeenschap heeft gehad. Er kunnen burens zijn, die op de hoogte gesteld behoren te worden van het overlijden. Daarom is het te overwegen om ook in een dergelijke instelling gelegenheid te geven tot condoleren.

de rouwbrief, -advertentie

Een rouwbrief moet vaak in haast worden opgesteld. Wanneer hij vóór een bepaald tijdstip gereed is, kan de drukker hem op dezelfde dag nog verwerken en zal hij de volgende dag nog op de plaats van bestemming aankomen.

Als de rouwbrief is opgesteld in overleg met de overledene, ligt de tekst ervan al klaar.

Het is moeilijk om u kort na een overlijden zo te concentreren, dat er iets op papier komt, waarover u tevreden bent. De uitvaartleider is erin getraind om u daarbij te helpen.

In veel rouwbrieven en -advertenties komen onbedoeld fouten voor door de haast waarmee ze werden opgesteld. Leest u deze zin maar eens:

'Diep bedroefd maar in vast geloofsvertrouwen heeft de Here toch nog onverwachts tot zich genomen'

De vraag komt op: wie is er bedroefd, van wie is dat geloofsvertrouwen? Er moesten teveel gedachten in te weinig woorden worden geperst met bovenstaande gevolgen.

Ook over goedbedoelde christelijke spreekwijzen moet worden nagedacht vóór ze worden gekozen.

Er zijn vaste uitdrukkingen in gebruik om te zeggen, hoe hard de klap van een overlijden is aangekomen: 'op Zijn tijd en wijze nam

de Here van ons weg...’, of: ‘in Zijn ondoorgroendelijke wijsheid heeft de Here...’ Achter die woorden kan iets van protest of woede doorklinken, van wanhoop misschien. Is dat ook de bedoeling van de nabestaanden of werden die woorden overgenomen van een voorbeeld dat de ondernemer bij de hand had? Het is de moeite waard om met elkaar te overleggen om zo tot een verantwoorde formulering te komen.

de dienst

Een dienst ter gelegenheid van een uitvaart wordt meestal aangeduid als een dienst van Woord en gebed. De aankondiging daarvan krijgt een plaats op de rouwbrief en in de advertentie, doorgaans zonder vermelding van de voorganger in die dienst. Wel moet vaststaan hoe laat en waar die dienst zal plaatsvinden. Meestal kan er gekozen worden voor de aula van het rouwcentrum of de aula op de begraafplaats of voor de (eigen) kerk. Heeft de overledene daarover wensen kenbaar gemaakt, dan kunt u daarmee rekening houden. Het is mogelijk, dat de eigen kerk ongunstig ligt ten opzichte van de begraafplaats of kampt met een parkeerprobleem. Dan is het nodig tijdig maatregelen te nemen. Overleg met politie of gemeente is gewenst. Vaak zal de begrafenisondernemer dat doen, maar ook vanuit een kerkenraad kunnen voorzieningen getroffen worden. Waar een (laatste) wil is, blijkt meestal ook een weg te zijn.

Kan een familielid of een bekende de dienst op het orgel begeleiden? Wellicht stelt u het op prijs, dat hij of zij dat doet. Wie neemt het op zich dat te regelen?

bezoek aan huis

In kleine lettertjes vormen de woorden ‘geen bezoek aan huis’ wel eens het sluitstuk van een rouwbrief of -advertentie.

Is het echt nodig ze te plaatsen? Bedenk, dat u – wat het bezoek betreft – ook mensen kunt werven, die u juist graag bij u zou willen hebben. Overweeg eventueel te schrijven: ‘De eerste dagen liever geen bezoek’, of ‘De eerste dagen geen bezoek’.

bloemen

Bloemen zijn een uiting van waardering en verbondenheid. Denk erover na welke plaats je die bloemen wilt geven. Blijven ze aan de rand van het graf liggen of dalen ze mee met de kist in het

graf? Wilt u bloemwerk met linten waarop de namen staan van de kinderen? Je kunt ook afspreken om elk kleinkind een roos op de kist te laten leggen.

Bij een crematie worden de bloemen vaak (buiten) op een verzamelplaats neergelegd. Mensen kunnen er ook voor kiezen om een enkel bloemstuk mee naar huis te nemen.

Na afloop van de plechtigheid kunt u desgewenst de kaartjes en linten van de bloemstukken meenemen.

Misschien hebt u bezwaar tegen bloemen bij een uitvaart. De gedachte is dat bloemen de ernst van de dood zouden 'verbloemen'. In dat geval is te overwegen om onderaan op de rouwbrief de woorden af te drukken: 'Liever geen bloemen', of 'Geen bloemen'.

5. DE BEGRAFENIS

Vreemde dagen zijn het, de dagen tussen het overlijden en de begrafenis. Thuis is het onwezenlijk stil. De te dragen kleding hangt al klaar. Misschien moet er nog iets gekocht worden. Merkwaaardig, dat de verkoopster in de winkel niet begrijpt, waarvoor u dat kledingstuk nodig hebt. Het leven buiten gaat gewoon door, terwijl voor jezelf de wereld lijkt stil te staan.

Er is voortdurend spanning om wat nog komen gaat. De dominee en de uitvaartleider komen langs om te praten of de laatste dingen te regelen. Je voelt de behoefte om het verhaal van het overlijden nog een keer te vertellen of het nog eens met de dokter door te nemen. Met familie of vrienden bezoek je het rouwcentrum of sta je thuis in het vertrek waarin de overledene is opgebaard.

condoleancebezoek

Gelegenheid geven om de nabestaanden te condoleren met het verlies is een goed gebruik, ook al kan het moeilijk zijn om dit als meest direct betrokkenen te doorstaan: vele handen, emotionele reacties en steeds beknopt hetzelfde verhaal vertellen. Toch geeft het steun en kracht om zoveel blijken van meeleven te ontvangen. Voor de wijdere kring van mensen om de familie heen is het ook een belangrijk moment. Het verdriet van een overlijden schept afstand. Veel mensen weten niet zo goed hoe ze daarop moeten reageren. De condoleance schept de mogelijkheid om elkaar in de ogen te kijken en de belemmeringen weg te nemen. Het leven met elkaar kan weer verder gaan, ondanks het verdriet.

In overleg met de uitvaartleider kan het meest geschikte tijdstip worden gekozen voor condoleren op de dag vóór de uitvaart of op de dag van de plechtigheid zelf.

koffie en ...?

'Moet er ook iets bij de koffie?' kan de begrafenisondernemer vragen. Een plakje cake is vaak gebruikelijk. Maar het is ook mogelijk na de begrafenis een broodje aan te bieden, zeker aan familieleden of vrienden die een verre reis moesten maken. Samen eten symboliseert dat het leven door gaat.

de dag van de begrafenis

Doorgaans raadt de begrafenisondernemer u aan, ruim op tijd te komen om zelf in alle rust afscheid te nemen van de overledene. Hebt u met de begrafenisondernemer overlegd of ook andere mensen zo afscheid mogen nemen? Welk moment vindt u het beste om de kist te sluiten? Wilt u dat misschien zelf doen, daarbij geholpen door de begrafenisondernemer?

In de familiekamer, de condoleanceruimte of de consistorie wacht u op de dingen die komen gaan. Er vormt zich een rij voor het condoleanceregister. Bij een kerkdienst voegt de voorganger zich bij u.

Is het tijd, dan wordt de overledene de aula of kerk binnengebracht. Misschien stond de kist al voor in de kerk?

Achter de baar aan wordt de familie naar plaatsen voorin geleid. De voorganger gaat naar voren, heet de aanwezigen welkom, opent de dienst en stelt voor het eerste lied te zingen. Op de liturgie ziet u hoe er rekening is gehouden met de wensen van de overledene of van uzelf.

Een dienst van Woord en gebed duurt ongeveer 30-45 minuten. Mogelijk wil iemand van de familie of kennissen een bijdrage leveren in de vorm van een In memoriam (korte levensloop). Of één van de kinderen leest een gedicht voor of maakt muziek. Spreek van te voren goed af wie wat zal gaan doen en wanneer.

Na afloop van de dienst geeft de begrafenisondernemer aanwijzingen voor de gang naar het graf. Bij het uitdragen van de kist wordt een lied gespeeld of gezongen. De bezoekers volgen de gekregen aanwijzingen.

Bij een begrafenisstoet kunnen ingehuurde dragers aanwezig zijn. Met de begrafenisondernemer kunt u ook afspreken dat de baar begeleid of gedragen wordt door eigen mensen: kinderen, familieleden of bekenden.

in besloten kring?

Bij het nadenken over de begrafenis kan iemand de wens uitspreken dat de overledene alleen in aanwezigheid van naaste familieleden en/of vrienden begraven wordt. 'Belangstellenden kunnen naar de dienst komen, maar daarna, het laatste, doen we zelf.'

In het bijzonder bij personen, van wie het overlijden zeer veel meeleven en belangstelling oproept, kan de familie er behoefte

aan hebben een deel van de begrafenis in kleine kring te doen plaatsvinden. Soms zijn er echter duidelijke aanwijzingen, dat de overledene zelf niet in die richting heeft gedacht.

bij het graf

In sommige streken van het land is het niet gebruikelijk de kist in het graf te laten dalen. Dan is het de gewoonte dat de kist boven het graf blijft staan, tenzij de familie anders verzoekt. Er is veel te zeggen voor het neerlaten van de kist in het graf: dan begraaft u werkelijk, hoe emotioneel dit ogenblik ook kan zijn. Soms wordt het open graf na het dalen van de kist afgedekt met wat dennen-groen. Mogelijk wordt het neerlaten van de kist begeleid door een paar woorden van de voorganger die de dienst heeft geleid.

sprekers

Leeft bij iemand de wens om bij het graf het woord te voeren, dan doet hij of zij er goed aan bij de familie te vragen of dat op prijs wordt gesteld. De familie kan ook uit eigen overweging nagaan of er mogelijk mensen zijn die namens werk, instanties of organisaties willen spreken.

Toen een bedrijfsleider hoorde, dat hij niet de gelegenheid zou krijgen om bij het graf van een medewerker iets te zeggen, nam hij contact op met de voorganger die de dienst van Woord en gebed zou leiden. In een paar woorden liet de voorganger toen in zijn toespraak merken, welke betekenis de overledene voor dat bedrijf had gehad.

bedanken

Altijd zal de begrafenisondernemer u vragen, wie bij het graf (of eventueel in de aula of kerk) het woord zal voeren om namens de familie te bedanken.

Het is voor iemand die nauw met de overledene verbonden was, niet eenvoudig om of in de aula of bij het open graf iets te zeggen. Het is altijd verstandig enkele aantekeningen op papier te zetten. Is er niemand van de directe nabestaanden om het dankwoord uit te spreken, dan neemt iemand anders die taak op zich. Dat kan een familielid zijn, maar ook de uitvaartleider zal namens u willen bedanken voor de belangstelling en het meeleven. Wilt u in het dankwoord iemand bij name genoemd hebben, dan moet dat duidelijk worden doorgegeven.

Daarmee is de plechtigheid beëindigd.

6. NABESTAANDEN

'Straks wordt het pas echt erg,' zei een man, die zelf kort geleden zijn vrouw had verloren, tegen zijn schoonzuster bij de begrafenis van háár man. Meer wist hij op dat moment niet te zeggen.

mensen

Straks... Na de begrafenis valt alle spanning om wat er nog moet gebeuren weg. Alles is gedaan. Over een week of zes moeten de dankbetuigingen de deur uit en dan...

Zouden ze blijven komen, de mensen die meeleefden in de dagen van ziekte en zorg? Sommigen komen wel, anderen komen hun belofte 'We komen gauw eens bij je' nooit na. Praatjes als 'Wat doe je als man in gesprek met twee vrouwen', of andersom, kunnen harde werkelijkheid worden. Want dat bevriende echtpaar laat zich niet meer zien.

Als je alleen bent, denk je daarover na. Maar ook over de vraag hoe je zelf reageerde, toen in dat éne gezin...?

Je ontdekt bij jezelf een bijzondere gevoeligheid voor lege woorden. 'Het leven gaat door', 'We zullen allemaal verder moeten', 'De tijd heelt alle wonden' tot en met: 'God is bij je!' 'Hij is wel bij me', zei iemand, 'maar Hij zit niet bij me in de stoel.' Een man beschreef het verlies van zijn vrouw als de amputatie van een been. Al leer je ooit weer lopen, dat zal nooit meer 'echt' lo-pen zijn.

het gezin – de kinderen

Het verlies van een vader of moeder betekent voor een gezin een lege plaats aan tafel, tijdens het thee- of koffiedrinken, bij momenten die vroeger zo gezellig waren. Misschien denkt iedereen daaraan op het tijdstip dat er weer gegeten moet worden. In die spanning lijkt het bijna onmogelijk om over de gewone, dagelijkse dingen te praten, om te vragen: hoe was het op school, wat ga je vanavond doen?

In een gezin kan ieder z'n eigen 'vluchtroute' hebben: de één kiest ervoor om hard aan het werk te gaan, de ander wil het liefst op z'n eigen kamer gaan zitten met de volumeknop van de audio-installatie ver open, een derde vlucht door er veel op uit te trek-

ken. Weet de één wat er bij de ander leeft? Is het mogelijk om over die gevoelens te praten? Misschien helpt het om van tijd tot tijd ruimte te maken voor zo'n gesprek.

weer naar school

Daar zit een kind dan, weer op school. Hij zal de draad moeten oppakken. Hoe moet dat, als zijn gedachten maar niet bij de les willen blijven? Soms is een enkel woord al genoeg om al dat verdrietige weer bij hem boven te halen.

De school is voor kinderen een gemeenschap waarbinnen zij een groot deel van de dag doorbrengen. Die gemeenschap behoort op de hoogte te zijn van het verdriet dat zich in een gezin kan voordoen. Een belangrijke vraag is, of er contact met de schoolleiding is opgenomen. Wie neemt dat op zich? Er kunnen dan op school maatregelen genomen worden voor de begeleiding van de kinderen. Bijvoorbeeld door het aanwijzen van een docent, die geregeld bij de leerling navraag doet naar de situatie thuis en naar de schoolresultaten. Hij kan in de gaten houden of er bijzondere hulp nodig is.

Alleen al het feit dat er aandacht aan de kinderen wordt besteed, kan heel heilzaam zijn.

weer aan het werk

Wat lijkt het lang geleden dat u aan het werk was! Hoe lang bent u thuis gebleven? Waren het drie of vier weken? Misschien was het nog langer omdat u moeite had de draad weer op te pakken? 'Fijn dat je er weer bent,' zeggen de collega's.

Het werk wil niet zo vlotten. Hebben ze hier de hele dag muziek aan? Was dat voor die tijd ook zo?

Voor de één is het werk een welkome afleiding: thuis zijn er zoveel herinneringen aan een heel zware tijd. Iemand die zijn vrouw verloren had was blij op het werk mensen om zich heen te hebben. Thuis wachtte immers niemand meer.

Voor de ander is het werk juist een extra belasting. Het is goed om daarover te praten met de huisarts of de bedrijfsarts.

wat nog moet gebeuren

Na een aantal weken zal de uitvaartleider vragen of er dankbetuigingen verzonden moeten worden. Als dat de wens van de familie is, dan is hij daarbij behulpzaam.

Veel mensen worden onaangenaam verrast doordat kort na de begrafenis foldermateriaal zomaar wordt toegezonden door steenhouwerijen. Dergelijke firma's kunnen u ook telefonisch of (onaangekondigd) aan de deur benaderen. Vanzelfsprekend wil de uitvaartleider u ook op dit gebied adviseren om te komen tot de keuze van een grafmonument.

het huis

In huis is alles anders geworden. Het lijkt of je man, je vrouw, je kind er nog is en ieder moment zo kan binnenstappen. Je hoort een dichtslaande autodeur, voetstappen op de trap, het geluid van de lift... zou hij, zou zij? Nee, het is toch een droom.

Afscheid nemen blijkt veel meer te zijn dan wat je tot nu toe hebt gedaan. Het is opnieuw leren leven, maar nu alleen. Of samen opnieuw leren leven maar zonder die éne. Daarvoor is veel tijd nodig. Een wond wordt eerst een litteken dat blijft trekken. Niemand kan zeggen hoe lang dat duurt. Niemand kan u daarin ook iets voorschrijven. Niemand weet in hoeverre het litteken verdwijnt.

Een sterfgeval neemt meer tijd in beslag dan het ogenblik dat iemand de laatste adem uitblaast. Dat merkt degene die achterblijft en die weer moet deelnemen aan het leven, maar dan op een andere manier dan voorheen. Er blijven veel herinneringen bestaan. Daarmee moet u leren omgaan. Sommige dingen zult u zelfs opnieuw moeten leren gebruiken: de stoel, het bureau, de hobbyruimte met dat gereedschap, de wasmachine, het strijkijzer. Zo veel gebruiksvoorwerpen hebben een bijzondere betekenis gekregen.

Zou iemand anders dat kunnen begrijpen?

al is het er maar één

En toch...

Toch helpt het om iemand anders te horen vertellen over zijn verlies, om het verdriet te herkennen. Om je eigen verhaal te vertellen aan een mens die al eerder met zulk verdriet te maken heeft gehad. Heel heilzaam kan het zijn om erover te lezen. Veel mensen hebben de moed gehad – of hebben het voor hun verlieservaring nodig gehad – hun verdriet van zich af te schrijven. Vandaar, dat achterin dit boekje een literatuurlijstje is opgenomen om u verder te helpen. Sommige boekjes zijn samengesteld

uit heel korte hoofdstukken omdat het niet meevalt lange beschouwingen te verwerken. Een paar woorden zijn soms al genoeg. Al is er maar één ervaring bij waarin u zich herkent.

verder

'Je moet verder,' zeggen ze tegen je. Maar waarheen? Je moet de toekomst ingaan. Die toekomst dient zich vanzelf aan, dat is waar. Maar voorlopig neemt die toekomst u nog mee. De dagen worden weken, de weken worden maanden. Heelt de tijd alle wonden? Nee. Soms schrijnt de wond heviger dan anders, vooral op dagen, die eerst hoogtepunten in het gezin waren zoals de trouwdag of de feestdagen, die iedereen zo gezellig vindt.

Het gemis en het verdriet vormen de keerzijde van de liefde. In het verdriet wordt de overledene geëerd in wat hij of zij heeft betekend.

Toch ervaren veel mensen na verloop van jaren dat het verdriet slijt. Van betekenis is het dat je dingen aan kunt wijzen die het leven nog de moeite waard maken. Dan leef je ergens voor.

7. LITERATUURLIJST

Literatuur voor verdere bezinning.

- C. van 't Veen, *Ik rouw van je*
- E.P. van der Veen, *Mensen van voorbij*
- M.R. van den Berg, *Voor de laatste tijd. Samen werken aan een goede dood*
- M.R. van den Berg, *Alsof je er nog bent*
- M.R. van den Berg en D. Westerink, *Noem mijn naam*
- R. Fiddelaers-Jaspers, *Wie ben ik, zonder jou?*
- M. Keirse, *Kinderen helpen bij verdriet*
- M. Keirse, *Stil verdriet*

Dit boekje wil u en jou behulpzaam zijn bij het nadenken over de laatste levensfase. Ziekte, overlijden, uitvaart en rouw – we kunnen er heel plotseling mee geconfronteerd worden. Maar we kunnen nu al dingen regelen, die dan van groot belang zijn. Achterin het boekje is ruimte gelaten voor persoonlijke notities.



**Voor melding van overlijden
en informatie:**

**Helmich van Dijk
06-51882700**



**Herbien Marijs
06-47567147**

**uitvaartvandijk.nl
info@uitvaartvandijk.nl**

UITVAARTVERZORGING
 **Van Dijk**

Als het om vertrouwen gaat!