

ALS DE TIJD VAN AFSCHEID NEMEN GEKOMEN IS
EN WAT IK DAN GRAAG ZOU WILLEN

WENSENBOEKJE VOOR MIJN UITVAART

van



DEBBY VAN DER VELDEN

ALS DE TIJD GEKOMEN IS....

"Ik ben niet bang voor de dood, ik wil er alleen niet bij zijn als het gebeurt "

Woody Allen

Soms zeggen we *'de enige zekerheid die we hebben in het leven is dat we allemaal doodgaan'*, het overkomt ons inderdaad allemaal.

Hoe en wanneer het zich aandient weten we natuurlijk niet en daar denken we het liefst ook niet teveel over na.

Het lijkt wel of we denken *'dat zien we dan wel'*, maar is de tijd gekomen dan is het alsof de nabestaanden in een sneltrein stappen.

Zoveel dingen gebeuren tegelijkertijd en het één heeft meer prioriteit dan het ander, allerlei keuzes worden je voorgelegd en beslissingen moet je maken terwijl je alleen maar verdriet voelt.

Een uitvaart bestaat niet alleen uit regelen en beslissingen nemen. Allereerst staat de overledene centraal in alles: wat was hem/haar dierbaar, hoe stond hij/zij in het leven, wat heeft hij/zij aan herinneringen achtergelaten en wat hebben we geleerd van onze dierbare.

Dit boekje is bedoeld om over het laatste afscheid na te denken en met elkaar in gesprek te gaan over dood en uitvaart en wat men belangrijk en fijn zou vinden.

Praten over de dood en uitvaart hoeft helemaal geen zwaar en beladen onderwerp te zijn. Het is zelfs zo dat ik hoor dat het heel veel rust geeft en dat er een last van de schouders valt omdat je een aantal belangrijke gedachten en emoties kunt delen met je dierbaren.

*Praten over afscheid en uitvaart leidt tot goede en diepgaande gesprekken,
wat ontzettend kostbaar is.*

Hartelijke groet,

DEBBY

(waar 'je' staat kan ook 'u' gelezen worden)

MIJN GEGEVENS

Roepnaam.....

Voornamen.....

Achternaam.....

Adres.....

Geboren op..... te.....

VOOR MIJN FAMILIE/NABESTAANDEN

Huisarts.....

Telefoonnummer.....

Uitvaartonderneming van mijn keuze:.....

.....

Uitvaartverzekering:.....

Polisnummer:.....

Alle papieren die nodig zijn bij overlijden vind je hier:.....

.....

Bij mijn overlijden wil ik graag dat deze mensen als eerste gebeld worden:

.....

.....

.....

'Als ik later dood ben en wat ik dan zou willen'

Wie ben ik?

Wat voor leven heb je geleefd. Wat is voor jou nu echt van waarde en waar heb je van genoten.

Wat zijn belangrijke momenten in je leven geweest. Wat is herkenbaar in jouw leven geweest.

Met deze informatie kunnen nabestaanden een afscheid creëren die bij je past, waarin men jou herkent en wat troostend kan zijn in het afscheid.

.....

Mijn leven tot nu toe.

Wat zijn belangrijke periodes en momenten in je leven geweest?

(denk aan school, studie, trouwen, kinderen, verhuizing, vrienden, een overlijden, herinneringen van een reis)

.....
.....
.....

De mensen om mij heen.

Sociale kringen die belangrijk voor me zijn:

(denk aan familie, vrienden, werk, hobby, sport, kerk, buurt)

.....
.....
.....

Waar ik van houd.

Dingen in het leven waar ik van geniet en waar ik van houd.

(wat vind je mooi, inspirerend, lekker, goed, fijn? Waar kan je nou echt van genieten)

.....
.....
.....

Waar ik in geloof en wat ik belangrijk vind.

(wat is van waarde in het leven en wat is de waarde in je eigen leven. Heb je gedachten over leven na de dood en welke kijk heb je op het leven. Welke gedachtegoed wil je graag nalaten aan je dierbaren)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ik geloof wel/niet in God.

Dit is waar ik in geloof, mijn levensovertuiging:

.....
.....

Ik ben wel/niet lid van een kerk/spirituele gemeenschap, dit is:.....

.....

Wat ik belangrijk vind in dit leven:.....

.....

Mijn levensmotto is:.....

.....

Welke mooi quotes, gedichten of uitspraken spreken je aan en waarom?

.....
.....
.....

Na de dood is volgens mij:.....

.....

Wat ik graag nog wil doen in de tijd die mij rest.

(Ongeacht je kort of lang te leven hebt, welke dingen zou je nog graag willen doen.

Of dingen waar je nog iets mee wilt)

.....
.....
.....
.....

Wat ik nog zou willen voor ik dood ga.

(Proeven, creëren, mee maken, reizen)

.....
.....

Wat ik graag nog wil zeggen:

.....
.....

Wat ik niet meer hoef:.....

.....
.....

Als ik later dood ben wat gebeurt er dan met mij.

Er wordt afscheid van je genomen, daarin sta jij centraal.

Er zijn veel keuzes die nabestaanden moeten maken en je helpt hen door er zelf al over na te denken.

.....

De laatste verzorging wat is dat?

Dit bestaat uit je wassen, aankleden, je evt. scheren, je opmaken, je nagels doen, je haar mooi maken. Dit kan door je dierbaren worden gedaan maar ook door de uitvaartbegeleidster, of samen.

Bij de verzorging is voor mij belangrijk:

(Wie zou je willen vragen om te helpen met de verzorging. Heb je speciale wensen waar ze rekening mee moeten houden)

.....

.....

Heb je een speciale geur, bodylotion of andere producten?

.....

Heb je wensen met betrekking tot je haar of kleding?

.....

.....

Kleding, sieraden en accessoires die je wilt dragen en waar zijn deze te vinden.

.....

.....

.....

Sieraden/accessoires gaan wel/niet mee als ik begraven of gecremeerd wordt.

.....

Mijn bril mag op/af, ik heb geen bril.

Op je zij liggen.

Wil je graag op je zij, zoals je normaal ook slaapt, opgebaard worden en/of in de kist?

Ik wil op mijn rug/zij liggen.

Mijn handen wil ik wel/niet gevouwen/anders:

.....

Ik wil wel/niet iets vasthouden; zoals

Ik heb wel/geen pacemaker/ICD.

(deze wordt verwijderd bij begraven en cremieren)

Ik heb wel/geen kunstgebit.

Opbaren.

Ik wil thuis opgebaard liggen: ja/nee

In een kist/bed/mand/in een wade op een opbaarplank.

Wat mij aanspreekt en hoe ik het voor me zie (denk bv aan kaarsjes/foto's/plek/mooie stof die je bedekt etc).....

.....

Ik wil wel/niets meenemen in mijn kist; wel? dan is het.....

Ik wil dat mensen afscheid wel/niet van mij kunnen nemen.

Ik wil nog dat mensen mij wel/niet kunnen zien.

Ik wil niet thuis maar bij een uitvaartcentrum opgebaard worden, in een centrale koeling.

Als mijn dierbaren mij bezoeken dan wordt er een kamer klaargemaakt waarin ze bij mij kunnen zijn: ja/nee

Ik wil een 24-uurs kamer opgebaard worden; dit is een soort woonkamer en de familie kan zo vaak langskomen als ze zelf willen: ja/nee

Kist, mand of wade.

Je moet omhult zijn, maar dit hoeft niet perse een kist te zijn.

Een wade is een mooi (handgemaakt) kleed/stof waarin je omhult wordt.

Je kunt ook zelf een mooie stof kopen of je eigen mooie dekbedhoes of spreij kiezen.

Je moet wel op een draagbaar (hout, bamboe, wilg) gelegd worden om vervoerd te worden.

(Een draagbaar mag ook getimmerd worden door een familielid of timmerman)

Deze omhulling spreekt mij het meeste aan, meerdere te omcirkelen:

Een kist gemaakt van:

massief hout bv populierenhout/gelakt- of ongelakt hout/spaanplaat met een fineer (*dun laagje hout*) of folielaag (*is papier met houtprint*)/met stof bekleed aan de buitenzijde/een mand van gevlochten riet.

Deze kleur(en) vind ik mooi voor een kist:.....

Een kist moet/moet niet (te):.....

Een wade heeft mijn voorkeur: ja/nee

Ik zou zelf een mooie stof willen uitzoeken: ja/nee

Ik heb zelf al een mooie stof/sprei/dekbedhoes, namelijk:.....

Ik zou wel een wollen wade willen laten maken in mijn lievelingskleuren: ja/nee

Mijn lievelingskleuren zijn:.....

Begraven of cremeren.

Wanneer er een overlijden is moet er binnen 6 werkdagen, dag na overlijden telt als eerste dag, begraven of gecremeerd worden. (Weekenden en feestdagen worden niet als werkdagen gezien). Om te cremeren en te begraven is er een verlot tot crematie/begraven van de gemeente nodig.

Dit verlot krijg je als je aangifte van overlijden doet bij de gemeente (in de plaats van overlijden). Naast het verlot tot crematie/begraven krijg je ook een akte van overlijden van de gemeente.

Een crematie is in principe goedkoper dan begraven. Naast het huren of 'kopen' van een graf zijn er ook graf- en onderhoudskosten en zijn er kosten voor een grafmonument.

Wat zou ik kiezen en waarom?

.....

Begraven

Eigen-/koop-/familiegraf 'koop' je voor een aantal jaar, minimaal voor 10 jaar.

De rechthebbende ofwel 'eigenaar' van het graf bepaalt wie in het graf komt te leggen en kan de grafrechten verlengen.

Algemeen graf is het huren van een graf, de begraafplaats beheerder bepaalt wie er in het graf gelegd wordt en wanneer het geruimd wordt. In een algemeen graf worden meerdere mensen gelegd, die elkaar niet kennen. Op 1/3 van het graf mag je een monument (letterplaatje) plaatsen.

Er is al een graf waarin ik wil worden begraven. Zo ja waar

Er is nog geen graf en ik kies voor een familie-/algemeen graf of natuurgraf.

Begraafplaats die ik mooi vind.....

Ik zou het fijn vinden om naar mijn laatste rustplaats op de begraafplaats gedragen te worden door (4-6 pers):.....

.....

Een natuurbegraafplaats is in de vrije natuur met een eeuwig grafkrans. Grafmonumenten zijn hier niet toegestaan. Een kist of wade moet van natuurvriendelijk materiaal zijn gemaakt.

Mijn idee voor een grafmonument is: materiaal, vorm, tekst, kunstenaar, steenhouwer:

.....

.....

Cremeren

Cremeren is een proces van ongeveer anderhalf uur. Nabestaande mogen in beperkt aantal mee de ovenruimte in. Bij crematie blijft de as een maand in het crematorium en daarna kan men de as mee naar huis nemen en: verstrooien, in een urn of sieraad doen. Het kan ook bij een bestaand graf geplaatst worden.

Bloemen kunnen niet mee de oven in. Nabestaanden geven aan wat ze met de bloemen willen; mee naar huis, op een bloemenveld, op de begraafplaats.

Crematorium van jouw keuze is.....

Bloemen mogen op de begraafplaats worden gelegd op het strooiveld: ja/nee

Het bloemstuk van de familie/kinderen gaat mee naar huis: ja/nee

Hoe gaat mijn afscheid eruit zien.

Mijn eerst associaties die ik daarbij heb, heb ik alle omcirkelt:

Licht gebed **eenvoud** zwart gezellig kleurrijk wit zand intiem geloof
FOTO'S veel mensen duurzaam feest groots strak rommelig stilte
gedragen natuurlijk klein informeel gebed buiten geloof tuin humor
bloemen kerk eigen locatie gedichten eerlijk natuur thuis **STIJLVOL**
krachtig puur bourgondisch sereen simpel sjiek

Dit wil ik beslist niet:.....

Zo zie ik het voor me:

Kennisgeving.

Wil je een rouwkaart (vierkant of rechthoek) of rouwbrief (dubbelgevouwen A 4)?

Welke afbeelding en/of foto wil je op de rouwkaart?

.....
Welke kleuren/tekst/lettertype wil je op de rouwkaart?

Kleur:.....

Tekst:.....

.....
(kleur) Lettertype:.....

Wil je al je voornamen op de kaart of alleen je roepnaam?

Zo wil ik mijn naam op de rouwkaart hebben:

.....
Ik wil dat de plaats van geboorte en sterven op de rouwkaart staat: ja/nee

Wil je een klein gedichtje/versje/gedeelte van een songtekst op de rouwkaart? Ja/nee

.....
.....
Wil je bedankkaartjes, wil je een advertentie in de krant, in welke krant(en)?

.....
Noem je het afscheid een: uitvaartdienst, afscheidsceremonie, herdenkingsbijeenkomst, een begrafenisplechtigheid, viering van het leven, informeel samenzijn.

Zo noem ik mijn afscheid:.....

Wil je afscheidsplechtigheid in besloten kring: ja/nee

Wil je het afscheid op de begraafplaats alleen met de familie: ja/nee

Heb je een vriendelijk verzoek aan de gasten: sfeer, kleding, kleur, bloem, gift.

Ja dit wil ik graag:.....

Locatie

Waar wil je dat de afscheidsbijeenkomst plaatsvindt?

In de aula van het crematorium, kerk of op de begraafplaats? Omcirkel je antwoord.

Bij een crematorium hanteert men vaste tijden, bv.: 45 minuten aula en 45 min koffiekamer.

Je kunt wel zo mogelijk tijd bijkopen, maar de dienst mag absoluut niet uitlopen.

Of wil je liever een alternatieve locatie, zoals: clubhuis, kerk, kapel, horecagelegenheid, open lucht, eigen tuin.

Denk bij een locatie ook aan: capaciteit, parkeren, catering, geluid- en beeld voorzieningen.

Deze locatie zou ik mooi vinden:

Vervoer

Een overledene hoeft niet meer met een officiële rouwauto vervoerd te worden.

Alles is eigenlijk mogelijk, bijvoorbeeld: eigen auto, bakfiets, motorfiets zijspan, loopkoets, koets, VW busje, tractor etc.

Traditionele rouwauto's zijn er in verschillende merken en kleuren; er zijn ook klassiekers.

Willen de nabestaande jou vergezellen dan kun je kiezen voor de uitvaartbus.

Ik zou graag een: witte/zwarte/lichte- of donkergrijze/roze/bordeaux rouwauto willen, of de uitvaartbus:

Als alternatief voor een rouwauto spreekt mij aan:

Woorden

Welke woorden bij jouw afscheid wil je horen: jouw levensverhaal, herinneringen, gedichten, woorden uit de Bijbel.

Het afscheid kan voor gegaan worden door de priester/pastoor, dominee of voorganger bij een kerkelijke ceremonie.

Of door een ceremoniemeester, bv: iemand uit de familie, vriendenkring of de uitvaartbegeleider.

Wil je een inhoudelijke verdieping geven aan het afscheid dan kun je een ritueelbegeleider of uitvaartspreker inhuren.

Mijn afscheidsbijeenkomst mag geleid worden door:

Ik zou het fijn vinden als de volgende personen iets zeggen:

Dit gedicht of deze woorden vind ik mooi als het voorgelezen wordt:

Muziek

Je kunt je nabestaanden helpen je muziekkeuze te waarderen door te vertellen waarom je voor deze muziek hebt gekozen. Vind je de tekst mooi, hoort er een speciale herinnering bij. Tijdens het afscheid kan er over jouw muziekkeuze worden verteld.

Deze muziek wil ik graag laten klinken op mijn afscheid:

1/.....

2/.....

3/.....

4/.....

5/.....

6/.....

7/.....

Dit lied vind ik mooi bij het binnenkomen de aanwezigen:.....

.....

Dit lied vind ik mooi als slotlied:.....

.....

Wil je live muziek bijvoorbeeld: een koor, een zanger met piano, gitaar, cello.

Dit zou ik mooi vinden:.....

.....

Wil je dat er beelden en/of filmbeelden getoond worden: Nee/ja,

Dit zou ik willen laten zien:.....

Rituelen

Rituelen verbinden een handeling met emoties. Het zijn handelingen die van betekenis zijn voor de nabestaanden, maar het zijn ook handelingen die je met elkaar doet, bijvoorbeeld bij het sluiten van de kist.

Rituelen kunnen zijn:

Fakkels dragen, erehaag maken, stilte, een kaars aansteken, samen zingen, de wade sluiten, een kring vormen, de kist sluiten, kaartjes aan een lint ophangen, samen een bloemenslinger maken, applaus, een voorwerp doorgeven, dierbare spullen meegeven, een toast uitbrengen, wierook aansteken, een zee van kaarsjes maken.

Rituelen die ik mooi vind voor mijn afscheid:.....

.....

.....

Bloemen als ritueel: samen bloemen op de kist leggen of:.....

.....

Deze bloemen en kleuren vind ik mooi:.....

.....

.....

In dit boekje kun je jouw wensen steeds weer aanpassen als je van gedachten verandert. Als je erover nadenkt kom je weer tot andere inzichten...en wensen.