

Colofon

Vorbereiding op overlijden

Voeks

Auteur: Wiebe de Boer

Co-auteur: Albert Don

Met dank aan: Fedo Dargel de Boer, Mary Don, Steven Don, Jac en Marjon Eekhof,
Theo Eyckenschild, Peter Huijsmans, Job Kok, Peter Meijer, Nico van Mook, Hans Sloekers, Greetje van der Plaat en
Ylva Swartling

Vierde druk: maart 2021

Vereniging van Oud-Employés der "Koninklijke/Shell"

©2021 Voeks

Inhoudsopgave

Colofon.....	2
Korte samenvatting van de hoofdstukken.....	6
Hoofdstuk 1: Hoe wilt U komen te overlijden? Voorstadium.....	6
Hoofdstuk 2: Administratieve voorbereiding. Voorstadium.....	7
Hoofdstuk 3: Geestelijke voorbereiding. Voorstadium.	8
Hoofdstuk 4: Daadwerkelijke uitvoering na overlijden. Tussenstadium.	9
Hoofdstuk 5: Uitvoering (administratieve) handelingen na afloop. Eindstadium.	10
Inleiding.....	12
Hoofdstuk 1. Hoe wilt U komen te overlijden? Voorstadium.....	13
Individueel.....	13
Vorbereiden op eventueel overlijden.....	13
Plotseling overlijden al dan niet bij bewustzijn (weggerukt worden/in slaap overlijden).....	13
Reanimeren.....	13
Ziekbed.....	14
Hoe ver mogen behandelingen gaan?	14
Wanneer wilt U verdere behandeling stop zetten?.....	15
Hoe te overlijden (de natuur zijn gang laten gaan/palliatieve sedatie/euthanasie)	15
Waar overlijden (thuis/ziekenhuis/verzorgingshuis of verpleeginstelling/hospice)	16
Begraven/cremeren/ter beschikking stellen van lichaam/donatie lichaamsdelen- en of weefsel	17
Invloed door eventuele nabestaanden/interactie familieleden.....	18
Rekening houden met of onvoorwaardelijke uitvoering van Uw wensen	18
Levenstestament.....	18
Zakelijk	19
Belangrijke telefoonnummers	19
Spoedeisende hulp invoeren	19
Hoe te handelen bij wilsonbekwaamheid (dementie, ALS, coma, etc.)	20
Offertes vragen bij diverse uitvaartorganisaties.....	20
Vastleggen waar alle info m.b.t. uw wensen van stervende/overledene te vinden is.....	21
Hoofdstuk 2. Administratieve voorbereiding. Voorstadium.....	22
Werkverdeling tussen gezins- en of familieleden	22
Adressenbestand (Up to date houden!)	22
Burger Service Nummer (BSN)	22
Identiteitsbewijzen van (directe) erven.....	22

Aanwijzen executeur-testamentair bij ontbreken van directe erven.....	22
Welke instanties moeten worden ingelicht	22
Lijst met wie wat erft, eventueel waarom. Dus ook verdeling geldelijke aanspraken	23
Wat te doen met overblijvende roerende goederen.....	23
Overleg met notaris	23
Testament	23
Bewaren jaaropgaven en aanslagen van de laatste 5 jaar.....	24
Afspraken maken m.b.t. verkoop van de eigen woning, indien langstlevende overlijdt	24
Vastleggen wie voor verleende diensten persoonlijk bedankt moet worden.....	24
Hoofdstuk 3. Geestelijke voorbereiding. Voorstadium.	25
Vorbereidende gesprekken met uitvaartverzorgende onderneming.....	25
Vorbereidende gesprekken met dominee, pastoor, geestelijk raadsman of anderszins	25
Nadenken en vastleggen van de inhoud van het afscheid	25
Nadenken over (inhoud) van de kaart, eventueel van het grafopschrift	25
Speeches door wie? Muziek en muziekkeuze?.....	26
Geestelijke voorbereiding vastleggen.....	26
Afspreken wie leiding gaat geven aan totale proces t/m 2 ^e stadium	26
Hoofdstuk 4. Daadwerkelijke uitvoering na overlijden. Tussenstadium.	27
Waarschuwen huisarts i.v.m. verklaring overlijden.....	27
Overlijden in het buitenland	27
Rekening houden met politieonderzoek indien de oorzaak van overlijden niet duidelijk of verdacht is	27
Waarschuwen van de uitvaartonderneming (gemaakte afspraken nagaan en uitvoeren).....	27
Inlichten familie/ goede vrienden voor zover niet aanwezig bij overlijden	27
Facultatief: opstarten van de donatieprocedure/procedure-overdracht aan academisch ziekenhuis.....	28
Waarschuwen van een dominee, pastoor, geestelijk raadsman, of anderszins.....	28
Tekst van de kaart doornemen en accorderen/ geldt ook voor een advertentie	28
Kaarten (laten) schrijven	29
Wie waarschuwt de steenhouwer i.v.m. lichten grafplaat en het verzorgen van het grafopschrift?	29
Daadwerkelijke ceremonie	29
Is er ruimte voor improvisatie? Afspraken strikt opvolgen of anders	29
Wie spreekt het dankwoord uit, waar en op welk tijdstip?.....	29
Interactie van familieleden na afloop van het tussenstadium	29
Hoofdstuk 5. Uitvoering van (administratieve) handelingen na afloop. Eindstadium.	31
Aangeven van het overlijden bij de gemeente	31

Verklaring van erfrecht en andere notariële werkzaamheden.....	31
Afwikkeling van de nalatenschap.....	31
Volmacht van erven	31
Belastingzaken	32
De Sociale Verzekeringsbank (SVB) informeren	32
Lichten van bestand van alle organisaties die moeten worden ingelicht(zie hoofdstuk 2 lijst organisaties).....	32
Uitvoeren van activiteiten m.b.t. in dit bestand genoemde instellingen	32
Afhandelen van de erfenis en communicatie naar betrokkenen	33
Afhandelen van de financiële zaken	33
Sturen van dankkaarten.....	33
Leeg opleveren van de (huur)woning	33
Auto overschrijven	33
Identiteitsbewijzen	33
Wat wil ik verwerken (proces vs. emotionele verwerking)?.....	34
Met wie wil ik het verwerken (individueel, familie, derden)?	34
Met wie wil ik het nader bespreken (vrienden, huisarts, specialist, geriater)?.....	34
Welke ondersteuning wens ik (van gesprekken individueel of in groepsverband tot pelgrimage)?	34
Kan ik anderen, familie/goede vrienden, helpen?.....	35
Wijzigingen.....	35
Januari 2017	35
Bijlage 1.....	36
Checklist Aandachtspunten uit de brochure Voorbereiden op overlijden	36
To-do-lijst na daadwerkelijk overlijden.....	38

Korte samenvatting van de hoofdstukken

Hoofdstuk 1: Hoe wilt U komen te overlijden? Voorstadium.

Individueel.

Vorbereiden op eventueel overlijden.

Opschrijven van hoe uw ziekte/sterfbed er uit moet zien. Wat te doen met uw stoffelijk overschot? Wie treedt op als mijn vertegenwoordiger?

Trefwoorden: ziekbed, (levens)testament, uitvaart.

Plotseling overlijden al dan niet bij bewustzijn (weggerukt worden/in slaap overlijden).

Er ontbreekt vaak een overzicht van alle zaken die geregeld moeten worden. Maak dit tijdig

Trefwoorden: administratie, (levens)testament.

Reanimeren.

Reanimeren betekent u trachten in leven te houden. Leg uw wensen in een wilsverklaring vast.

Trefwoorden: niet-reanimerenverklaring, niet-reanimerenpenning.

Ziekbed

U geeft aan hoe uw ziekbed er uit moet zien.

Trefwoorden: ziekbed, sterfbed, levenstestament

Hoe ver mogen behandelingen gaan?

In principe is het uw verantwoordelijkheid dit te bepalen.

Trefwoorden: niet-reanimerenverklaring, levenstestament.

Wanneer wilt U verdere behandeling stop zetten?

Indien u meent dat uw leven klaar en uitgeleefd is.

Trefwoorden: niet-reanimerenverklaring, levenstestament.

Hoe te overlijden (de natuur zijn gang laten gaan/palliatieve sedatie/euthanasie)

Aan u de beslissing om hieruit een keuze te maken.

Trefwoorden: pijnbestrijding, niet-reanimerenverklaring, levenstestament,

Waar overlijden (thuis/ziekenhuis/verzorgingshuis of verpleeginstelling/hospice)

Vaak bij voorkeur thuis, maar dat is niet altijd mogelijk. Wat dan?

Trefwoorden: thuishulp, mantelzorg, ziekenhuisopname, hospice.

Begraven/cremeren/ter beschikking stellen van lichaam/donatie lichaamsdelen- en of weefsel

Genoemde mogelijkheden berusten op individuele keuzes. U kunt hier vrij over beslissen.

Trefwoorden: begraven, cremeren, doneren.

Invloed door eventuele nabestaanden/interactie familieleden

Communiceren is het sleutelwoord. Bij een bezoek aan een arts gaat iemand mee.

Trefwoorden: specialistenvragen, second opinion.

Rekening houden met of onvoorwaardelijke uitvoering van Uw wensen

In principe moeten uw wensen volledig gehonoreerd worden afgezien van mogelijke financiële offers.

Trefwoorden: Levenstestament.

Levenstestament

Hierin staan uw wensen, aanwijzingen dan wel instructies.

Trefwoorden: levenstestament.

Belangrijke telefoonnummers

Uw eigen telefoonnummer en uw adres. Even zo t.a.v. familie, vrienden, huisarts, zorg en burens.

Trefwoorden: opzet van administratie.

Spoedeisende hulp inroepen

Het landelijk spoednummer is **112**. Men vraagt naar uw adres en de aard van de klachten.

Trefwoorden: spoedtelefoonnummer, spoedprocedure.

Hoe te handelen bij wilsonbekwaamheid (dementie, ALS, coma, etc.)?

Er zijn 3 manieren hoe te handelen bij wilsonbekwaamheid, waaruit een keuze moet worden gemaakt.

Trefwoorden: levenstestament.

Offertes vragen bij diverse uitvaartorganisaties

U kunt een lijst met vragen maken en van daaruit offertes opvragen.

Trefwoorden: uitvaartondernemingen.

Vastleggen waar alle info m.b.t. uw wensen van stervende/overledene te vinden is

Laat dit mondeling weten en leg het schriftelijk vast. U kunt u het te allen tijde actualiseren.

Trefwoorden: Word-document.

Hoofdstuk 2: Administratieve voorbereiding. Voorstadium.

Werkverdeling tussen gezins- en of familieleden

De door u aangewezen vertegenwoordiger kan de werkzaamheden delegeren, maar blijft wel eindverantwoordelijk.

Trefwoorden: geen

Adressenbestand (Up to date houden!)

Neem dit bestand eenmaal per jaar door op juistheid van gegevens en corrigeer waar nodig.

Trefwoorden: Word-document

Burger Service Nummer (BSN)

Dit nummer is van belang bij uw jaarlijkse belastingaangifte, uw eventuele erfbelasting, etc.

Trefwoorden: Belastingdienst.

Identiteitsbewijzen (directe) erven

Erven moeten zich kunnen legitimeren met geldige legitimatiebewijzen bij vele instellingen.

Trefwoorden: gemeentelijke basisadministratie.

Aanwijzen executeur-testamentair bij ontbreken directe erven

Ontbreken directe erven, dan kunt u anderen verzoeken om als uw vertegenwoordiger op te treden.

Trefwoorden: (levens)testament.

Welke instanties moeten worden ingelicht

Maak vanuit uw totale administratie een lijst waarop alle gegevens vermeld staan.

Trefwoorden: Word-document.

Lijst met wie wat erft, evt. waarom. Dus ook verdeling geldelijke aanspraken

Leg dit op voorhand vast. Let op Nederlandse regelgeving en rol notaris.

Trefwoorden: Word-document.

Wat te doen met overblijvende roerende goederen

Mogelijk kunt het laten veilen via gespecialiseerde bedrijven.

Trefwoorden: boedelbeheerders, veilinghuizen, opkopers goud/zilver/munten en horloges.

Overleg met notaris

Overleg omtrent een adequate afwikkeling van alles dat met uw overlijden gepaard gaat.

Trefwoorden: (adreslijst) notarissen Nederland.

Testament

De notaris kan u inlichten of een testament opmaken zin heeft.

Trefwoorden: (adreslijst) notarissen Nederland

Bewaren jaaropgaven en aanslagen laatste 5 jaar

Het moet niet, maar wordt aanbevolen om deze zaken gedurende 5 jaar in bezit te houden.

Trefwoorden: Belastingdienst.

Afspraken maken m.b.t. verkoop eigen woning, indien langstlevende overlijdt

Via een testament kunt u afspraken laten vastleggen.

Trefwoorden: (adreslijst) notarissen Nederland

Vastleggen wie voor verleende diensten persoonlijk bedanken

Maak hiervan een lijst(je) of laat dit vastleggen door nabestaanden, vrienden of de notaris.

Trefwoorden: Word-document.

Hoofdstuk 3: Geestelijke voorbereiding. Voorstadium.

Vorbereidende gesprekken met uitvaartverzorgende onderneming

Uw uitvaartonderneming kan u met raad en daad terzijde staan met het maken van bepaalde keuzes.

Trefwoorden: uitvaartondernemingen.

Vorbereidende gesprekken met dominee, pastoor, geestelijk raadsman of anderszins

Dergelijke gesprekken worden veelal 1 op 1 gevoerd.

Trefwoorden: website kerkelijke/maatschappelijke instellingen.

Nadenken en vastleggen inhoud afscheid

Dit kan voor uw partner, uw gezin, uw verdere familie of anderszins een welkome aanvulling zijn op de wijze waarop zij uw komend sterfbed beleven en kan bijdragen aan hun latere rouwverwerking.

Trefwoorden: levenstestament.

Nadenken over (inhoud) kaart, eventueel grafopschrift

De inhoud moet een afspiegeling zijn van hoe u als mens was. Een grafopschrift kan sober zijn.

Trefwoorden: Word-document.

Speeches door wie? Muziek en muziekkeuze?

U bepaalt de keuze en het aantal speeches, alsmede de muziek.

Trefwoorden: Word-document.

Geestelijke voorbereiding vastleggen

Het vastleggen wat u ter geestelijke voorbereiding hebt gedaan, kan bijdragen tot uw rust.

Trefwoorden: levenstestament, Word-document.

Afspreken wie leiding gaat geven aan totale proces t/m 2^e stadium

Een levenstestament bevat hiertoe instructies. Leg dit vast.

Trefwoorden: levenstestament.

Hoofdstuk 4: Daadwerkelijke uitvoering na overlijden. Tussenstadium.

Waarschuwen huisarts i.v.m. verklaring overlijden

Bij thuis overlijden stelt de huisarts uw dood vast. In een ziekenhuis de dienstdoende specialist.

Trefwoorden: Word-document.

Overlijden in het buitenland

Een schouwarts moet uw dood bevestigen. Het vrijgeven van het lichaam is afhankelijk van regelgeving.

Trefwoorden: Ned. Ambassade en/of Nederlandse consul, uitvaartondernemingen.

Rekening houden met politieonderzoek indien oorzaak overlijden niet duidelijk of verdacht is

Het lichaam wordt voor nader onderzoek in beslag genomen.

Trefwoorden: Openbaar Ministerie(OM).

Waarschuwen uitvaartonderneming (gemaakte afspraken nagaan en uitvoeren)

Na de huisarts wordt de uitvaartonderneming ingelicht en een tijdstip vastgelegd m.b.t. uw uitvaart.

Trefwoorden: uitvaartondernemingen.

Inlichten familie/ goede vrienden voor zover niet aanwezig bij overlijden

Familie en/of vrienden worden door de door u aangewezen eindverantwoordelijke ingelicht.

Trefwoorden: Word-document.

Facultatief: opstarten donatieprocedure/ procedure overdracht aan academisch ziekenhuis

Er niets is geregeld; een arts is dan verplicht om toestemming te vragen voor eventuele donatie.

Trefwoorden: uitvaartondernemingen.

Waarschuwen dominee, pastoor, geestelijk raadsman, of anderszins

De eindverantwoordelijke licht de betrokkene in en neemt alle wensen nog eens door.

Trefwoorden: Word-document.

Tekst kaart doornemen en accorderen/ geldt ook voor advertentie

Teksten moeten worden nagekeken op fouten en of de tekst conform de afspraken is opgesteld.

Trefwoorden: drukkerijen, dagbladen.

Kaarten (laten) schrijven

Een met de hand geschreven kaart, al dan niet door derden, wordt nog steeds op prijs gesteld.

Trefwoorden: uitvaartondernemingen.

Wie waarschuwt steenhouwer i.v.m. lichten grafplaat en grafopschrift?

De executeur neemt contact op met de steenhouwer en neemt de tekst nogmaals door.

Trefwoorden: steenhouwers.

Daadwerkelijke ceremonie

In wezen is alles geregeld; het kan alleen maar goed gaan.

Trefwoorden: uitvaartondernemingen.

Is er ruimte voor improvisatie? afspraken strikt opvolgen of anders

Slechts bij hoge uitzondering mag van gemaakte afspraken worden afgeweken.

Trefwoorden: levenstestament.

Wie spreekt dankwoord uit, waar en op welk tijdstip?

De eindverantwoordelijke is de meest logische keuze. Doe dit direct bij aanvang.

Trefwoorden: levenstestament.

Interactie familieleden na afloop tussenstadium

De familie maakt onderling afspraken maakt t.a.v. de uitvoering van alle wensen van de overledene.

Trefwoorden: geen.

Hoofdstuk 5: Uitvoering (administratieve) handelingen na afloop. Eindstadium.

Aangeven van overlijden bij gemeente

De uitvaartonderneming doet aangifte bij de gemeente die een Akte van overlijden verstrekt.

Trefwoorden: website gemeente.

Verklaring van erfrecht en andere notariële werkzaamheden.

De Akte van overlijden is nodig bij de afwikkeling van de nalatenschap.

Trefwoorden: adreslijst notarissen Nederland.

Afwikkeling van de nalatenschap.

Meestal wordt de nalatenschap zuiver aanvaard. Soms wordt er voor een andere aanpak gekozen.

Trefwoorden: adreslijst notarissen Nederland.

Volmacht van erven

De eindverantwoordelijke neemt de afwikkeling op zich via een boedelvolmacht.

Trefwoorden: adreslijst notarissen Nederland.

Belastingzaken

Er moet een aangifte erfbelasting en een opgave voor de inkomstenbelasting worden ingediend.

Trefwoorden: Belastingdienst.

Sociale Verzekeringsbank (SVB) informeren

Deze bank zorgt voor uitbetaling/verrekening van pensioenen en persoons gebonden budget.

Trefwoorden: SVB.

Lichten bestand van alle organisaties die moeten worden ingelicht(zie hoofdstuk 2 lijst organisaties)

Met dit bestand in de hand is het mogelijk om gerichte actie m.b.t. opzeggingen te nemen.

Trefwoorden: Word-document.

Uitvoeren van activiteiten m.b.t. in dit bestand genoemde instellingen

De ene beperkt zich tot het telefonisch dan wel via e-mail opzeggen van lidmaatschappen of het opsturen van opzeggingskaarten. De andere activiteit behoeft uw fysieke aanwezigheid.

Trefwoorden: Word-document, eigen administratie.

Afhandelen erfenis en communicatie naar betrokkenen

Het is goed van alle zaken die u afhandelt een kopie als bewijsmateriaal te maken.

Trefwoorden: geen.

Afhandelen financiële zaken

Dit dient vastgelegd te worden, eventueel met hulp van een administratiekantoor c.q. een accountant.

Trefwoorden: administratiekantoren, accountants.

Sturen van dankkaarten

Aanbeveling: doe dit handmatig. Het is een persoonlijke noot die hogelijk op prijs wordt gesteld.

Trefwoorden: uitvaartonderneming.

Leeg opleveren (huur)woning

Dit kan m.b.v. familie en/of vrienden. U kunt ook de hulp van relevante bedrijven inroepen.

Trefwoorden: boedelbeheerders.

Auto overschrijven

Moet binnen 5 weken door nieuwe eigenaar worden gedaan.

Trefwoorden: RDW (Rijksdienst voor het wegverkeer), postkantoor.

Identiteitsbewijzen

Kunnen behouden worden. Maak ze wel ongeldig ter voorkoming van identiteitsfraude.

Trefwoorden: geen.

Hoofdstuk 6: Emotionele verwerking. Eindstadium

Wat wil ik verwerken (proces vs. emotionele verwerking)?

Het emotioneel verwerken van het overlijden is qua tijdsduur voor elke betrokkene met geen mogelijkheid in te schatten. Leg daarom geen druk op.

Trefwoorden: rouwverwerking.

Met wie wil ik het verwerken (individueel, familie, derden)?

Er moet een maatwerkoplossing gevonden worden, die recht doet aan uw manier van verwerken.

Trefwoorden: rouwverwerking, psycholoog, maatschappelijk werk.

Met wie wil ik het nader bespreken (vrienden, huisarts, specialist, geriater)?

Deze keuze is geheel de uwe en komt voort uit een bepaald gevoel dat u t.a.v. de gekozen partij hebt.

Trefwoorden: geen.

Welke ondersteuning (van gesprekken individueel of in groepsverband tot pelgrimage)

Qua ondersteuning is een veelvoud van aanbod te vinden.

Trefwoorden: rouwverwerking.

Kan ik anderen, familie/goede vrienden, helpen?

Ja, dat kan door het één keer aan te bieden en dan af te wachten of er een reactie komt.

Trefwoorden: geen.

Inleiding

Elk verlies van een dierbare (door sterven of ziekte als b.v. dementie) is een ingrijpende gebeurtenis of er nu sprake is van een plotseling overlijden, dan wel van de confrontatie met een kort of langer ziekbed en een daarmee gepaard gaand sterfbed.

Het is moeilijk, maar niet onmogelijk om zich hierop geestelijk voor te bereiden. Dat zal ongetwijfeld met emoties gepaard gaan, die echter bij een goede en zo veelomvattend mogelijke voorbereiding gekanaliseerd kunnen worden.

Met dit gegeven in het achterhoofd hebben wij een brochure samengesteld om u tijdens uw ziekbed dan wel sterfbed te helpen zoveel mogelijk zaken op een rijtje te zetten, teneinde ordening en uiteindelijk rust te brengen. Daarbij is er naar gestreefd zo volledig mogelijk te zijn. Tevens is deze brochure bedoeld voor de achterblijvers, die u tot hulp en steun kunnen zijn bij uw keuze voor de wijze waarop u van het leven afscheid wenst te nemen.

Overigens is het het overwegen waard om bij uzelf na te gaan of u wilt wachten met zaken te regelen tot het moment dat u geconfronteerd wordt met een ziekbed. Misschien wilt u reeds in een eerder stadium zaken geregeld zien, daar wij niet in staat zijn de toekomst te voorspellen. Wij moeten dus nagaan of het wijs is op voorhand onze wensen t.a.v. een ziekbed en alle daaruit mogelijke vervolgconsequenties te overdenken. De uitkomst ervan kunnen wij vervolgens bespreken met belanghebbenden en vastleggen. Daarbij mag dit vastleggen niet als definitief worden gezien. Veranderende inzichten, het groeien in levenservaring en het wijzigen van gevoelens t.a.v. (delen) van genoemde materie kunnen leiden tot het regelmatig toetsen aan uw gedachten ervan. Mogelijk leidt dit tot aanpassingen die met alle belanghebbenden worden gedeeld, teneinde hen niet onbedoeld te verrassen.

In het gehele proces van ziek zijn, overlijden en de totale nasleep gaan wij uit van drie stadia. In het voorstadium kant men zich als patiënt en als achterblijver bezinnen op alle (stoffelijke) zaken, die op voorhand geregeld kunnen worden na overdacht te zijn. Met name het vastleggen van de wensen is van groot belang. Het zorgt voor duidelijkheid en kan leed voorkomen.

Het tussenstadium behelst alle zaken die betrekking hebben op het daadwerkelijk overlijden tot en met het definitief afscheid nemen van de overledene en het direct gedenken van hem of haar na afloop.

In het derde en laatste stadium komen alle (administratieve) handelingen ter sprake die nu eenmaal na iemands overlijden verricht moeten worden, alsmede hoe al het voorgaande emotioneel verwerkt zou kunnen worden.

Wij zijn ons er van bewust dat het nadenken over het komen te overlijden en alle daaraan gerelateerde zaken, niet altijd even gemakkelijk is. Echter, een goede voorbereiding kan U helpen uw daadwerkelijk lijden te verlichten en daarnaast nabestaanden helpen bij het stervensproces en in het emotioneel verwerken van Uw overlijden.

Hoofdstuk 1. Hoe wilt U komen te overlijden? Voorstadium

Individueel.

Voorbereiden op eventueel overlijden.

Zoals in de inleiding al werd vermeld, is het je geestelijk voorbereiden op een eventueel overlijden bijna niet mogelijk. In theorie kan men een poging doen, maar de praktijk is veelal anders. Elk individu zal anders reageren en elk ziektebeeld is uniek.

De voorbereiding ligt op een ander vlak. Nagedacht kan worden over de invulling van het ziekteproces. Hierbij kan men standpunten bepalen t.a.v. behandeling, al dan niet reanimeren, hoe te willen overlijden en waar, hoe de eventuele partner en andere nabestaanden moeten handelen m.b.t. uw stoffelijk overschot en wie van hen als eerste aanspreekbaar is t.a.v. te nemen beslissingen en acties. Ook is het handig een actueel overzicht van medicatie en eventuele allergieën paraat te hebben.

Daarnaast moet een aantal zakelijke beslissingen genomen worden. Dit kan betrekking hebben op hoe er omgegaan moet worden met een eigen huis, een belangrijk vermogen, maar bij voorbeeld ook met een eigen onderneming na uw bij Shell werkzame leven. Tevens moet worden bedacht wie in uw naam optreedt als u daar geestelijk niet meer toe in staat bent. Ook het op voorhand verdelen van de boedel kan maar beter geregeld zijn.

Uitgangspunt moet zijn dat alles van te voren geregeld is. Aanbevolen wordt om alle afspraken, schriftelijk vast te leggen en regelmatig met alle betrokkenen te bespreken. Een goede voorbereiding betekent dat met een “gerust hart” alleen aandacht aan het ziekte- en stervensproces gegeven hoeft te worden.

Plotseling overlijden al dan niet bij bewustzijn (weggerukt worden/in slaap overlijden).

Dit overkomt veel mensen t.g.v. hartfalen dan wel een herseninfarct; ongeveer 150 overlijdens per dag. De eerste 6 minuten zijn allesbepalend voor eventuele genezing. Hierna slinken de overlevingskansen drastisch en is de kans op volledig herstel vrijwel uitgesloten.

Gezonde voeding, veel bewegen, niet roken en geen of weinig alcohol kunnen bijdragen aan een langer en gezonder leven. Echter, in welke mate dit bijdraagt is nog steeds niet aan te geven.

Vaak wordt gezegd dat genoemde wijze van overlijden een “mooie dood” oplevert. Dat valt te bezien. Voor de overledene in eerste instantie wel, daar een ziekbed ontbreekt. Echter, afscheid nemen van dierbaren en van het leven zelf, is onmogelijk. Bovendien blijven achterblijvers met veel vragen zitten die nooit allemaal beantwoord kunnen of zullen worden.

Wat vaak in deze gevallen ontbreekt is een overzicht van alle zaken die met een overlijden te maken hebben en geregeld moeten worden. Derhalve kan niet genoeg benadrukt worden om tijdig alle wensen m.b.t. het ziekbed, het overlijden en de nasleep ervan schriftelijk vast te leggen. Daarnaast is een overzicht van het vermogen zeer gewenst.

Reanimeren.

Reanimeren heeft als doel om iemand in leven te houden, wanneer er sprake is van het stoppen van de ademhaling, al dan niet gekoppeld aan het stoppen van het hart. Er wordt gebruik gemaakt van hartmassage en kunstmatige beademing gecombineerd met medicijntoediening. Snelheid is geboden om beschadiging van de hersenen te voorkomen.

Over het met succes toepassen van dit middel wordt verschillend gedacht. Ging men er enkele jaren nog vanuit dat tussen de 10 en 20% kon overleven, nu wordt door sommige instanties geclaimd dat het succespercentage veel

hoger ligt. In een aantal gevallen zal men er in slagen het hart weer op gang te brengen, maar wordt men geconfronteerd met hersenen die te lang zuurstofgebrek hebben ondervonden. Dit leidt soms tot een coma waaruit betrokkene niet meer wakker geraakt.

Om tot een goede keuze tot wel of niet reanimeren te komen, is hierover praten met uw (huis)arts en uw familie raadzaam. Ook kan de hulp van geestelijke verzorgers en/of maatschappelijk werkers worden ingeroepen. Het is verstandig om wensen m.b.t. wel of niet reanimeren in een wilsverklaring vast te leggen. Deze verklaring moet gedateerd en ondertekend zijn.

Uiteraard ligt de inhoud ervan niet voor altijd vast. Indien gewenst door u of geïnitieerd door uw arts zijn wijzigingen altijd mogelijk. Indien de arts reanimatie niet zinvol acht, dan dient hij/zij dit aan betrokkene te laten weten.

Voor ambulanceverpleegkundigen bestaat er een uitzondering. Hun optreden in noodgevallen,, waarbij ondersteuning door een arts niet mogelijk is, schrijft hun dienovereenkomstig protocol voor dat zij gaan pogen u te reanimeren, ook als u een z.g. niet-reanimerenpenning draagt.

Ziekbed

Onder ziekbed wordt verstaan de periode van het onderkennen van de ziekteverschijnselen tot en met het tijdstip van genezen-verklaring, dan wel het moment van definitief overlijden. Het is in vrijwel alle gevallen niet of nauwelijks mogelijk aan te geven hoe een ziekteproces verloopt.

Daarbij valt te denken aan de aard van de ziekte, aan de voortgang in de tijd dan wel de voortgang qua bestrijding van de ziekte. Bovendien spelen factoren als de reactie op medicatie, op bestraling of welke andere vorm van behandeling dan ook een belangrijke rol.

De dagelijkse praktijk is er op gericht zo weinig mogelijk tijd in een ziekenhuis of andersoortige instelling door te brengen. Dit is niet alleen een kwestie van geld, maar ook een kwestie van geborgenheid vinden binnen de eigen kring. De belasting voor de omgeving blijft in principe gelijk.

Het is aan de patiënt om aan te geven hoe aan het ziekbed gestalte moet worden gegeven. De wil van de patiënt is leidend. Dat dit voor de omgeving tot onbegrip kan leiden, is een gegeven dat geaccepteerd moet worden.

Gedurende een ziekbed zijn veelal alle ogen gericht op de patiënt. Echter, ook belangstelling voor de naaste omgeving is geboden. Niet alleen de patiënt is ziek, maar ook de directe omgeving ondervindt de beperkingen en noden die aan een ziekbed zijn verbonden; zij lijden net zo goed.

Hoe ver mogen behandelingen gaan?

Het is aan de patiënt om al dan niet in te stemmen met het totale behandelingstraject. Dit komt voort uit de Wet Geneeskundige Behandelings Overeenkomst (WGBO), waarin geregeld is wat de rechten van de patiënt in theorie zijn. Echter laat de praktijk dikwijls zien, dat men zich overlevert aan de behandelaars. De zinsnede "U hebt ervoor geleerd en u zult het wel het beste weten" vertolkt dikwijls de praktijk.

Het is aan te bevelen om in ieder geval een "second opinion" te vragen en dan ook nog het liefst in een ander ziekenhuis, teneinde een grotere mate van objectiviteit te verkrijgen. Daarnaast is het uw verantwoordelijkheid om te beslissen hoe ver behandelingen mogen gaan. Om een definitief oordeel te vellen, is het niet vreemd bij anderen te rade te gaan, maar hoe vreemd het ook moge klinken, u bent en blijft eindverantwoordelijk.

Dat de eindverantwoordelijkheid bij u ligt, komt omdat u het beste aanvoelt hoe u er lichamelijk en geestelijk voorstaat. Bovendien bent u de enige die kan aangeven wat u onder kwaliteit van leven verstaat. Het is te allen tijde

toegestaan van mening te veranderen. Over hoe ver behandelingen mogen gaan, is derhalve geen eensluidend antwoord te geven. Iedere situatie is uniek.

Wanneer wilt U verdere behandeling stop zetten?

Er is een aantal factoren dat meespeelt bij het geven van een antwoord en die alleen op uw situatie van toepassing is. Hierbij valt te denken aan uw algemene conditie, zowel lichamelijk als geestelijk. Ook leeftijd kan een rol spelen. Dikwijls speelt mee dat een leven klaar en uitgeleefd is; men hoeft (en wil) niet meer verder.

Wat in sommige ogen gezien wordt als triviaal, kan voor u een bijzondere betekenis hebben. Denk bij voorbeeld maar aan uitdrukkingen als “Ik wil mijn kind(eren) nog zien trouwen” of “Ik wil de geboorte van mijn kleinkind nog meemaken”. Zo zijn er nog veel meer redenen te bedenken die voor u van belang zijn en waar u waarde aan toekent.

T.b.v. uw beeldvorming kan overleg met familie of vrienden helpen. Ook kan hulp van een arts of psycholoog bijdragen aan uw meningsvorming. Maar het is een beslissing die alleen u kunt nemen, hetgeen nog maar eens benadrukt welke grote rol u speelt t.a.v. uw eigen leven.

Er kunnen zich ook situaties voordoen, waarin u zelf niet meer bij machte bent beslissingen t.a.v. het stoppen van verdere behandeling te nemen. Dan is het sterk aan te bevelen, dat u van te voren één persoon aanwijst die verantwoordelijk is voor het nemen van definitieve beslissingen. Uiteraard mag van die persoon verwacht worden dat hij/zij anderen betreft bij zijn/haar oordeelsvorming, maar het laatste en definitieve woord dient door alle betrokkenen gerespecteerd te worden.

Hoe te overlijden (de natuur zijn gang laten gaan/palliatieve sedatie/euthanasie)

De natuur zijn gang laten gaan kan een prima uitgangspunt zijn. Wanneer iemands conditie langzaam, maar zeker achteruit gaat, dan is er geen enkele reden om meer te doen dan nodig. Op een dergelijke wijze afscheid van het leven te nemen, leidt tot acceptatie door u, familie en vrienden. Mocht het ziekbed geconfronteerd worden met een drastische wijziging, dan ontkomt u er bijna niet aan om na te denken over eventuele vervolgstappen. Deze stappen kunt u niet in afzondering nemen, daar ondersteuning of hulp van een arts noodzakelijk is. Bovendien lijkt verder overleg met naasten, niet overbodig m.b.t. uw oordeelsvorming.

Indien pijn een wezenlijk onderdeel van iedere dag gaat vormen, dan kan hulp worden geboden in de vorm van pijnbestrijding. Over de aard en intensiteit van de bestrijding is overleg met een arts noodzakelijk. Van hem/haar mag het antwoord op de vraag verwacht worden, welke werkwijze het meeste bijdraagt aan uw dagelijks welbevinden.

Als blijkt dat uw leven echt het einde nadert en de gebruikelijke pijnbestrijding in onvoldoende mate tot een voor u aanvaardbaar resultaat leidt, dan kunt u gaan nadenken over het overgaan tot palliatieve sedatie(= het opzettelijk verlagen van het bewustzijn m.b.v. bepaalde medicatie in de laatste levensfase), hetgeen leidt tot een vorm van betrekkelijke waakzaamheid en tenslotte tot een slaaptoestand waaruit u niet meer wakker zult worden. De tijd die hiermee gepaard gaat, bedraagt meestal maar enkele dagen.

Bij het overwegen van euthanasie komt er dikwijls veel discussie los. Door sommigen wordt het gezien als een ongeoorloofd ingrijpen in het leven. Op zich is er niets mis mee om t.a.v. de toepassing ervan, alle voors en tegens tegen elkaar af te wegen, maar uiteindelijk is de keuze aan u.

Kiezen voor euthanasie gaat uit van de gedachte dat er sprake moet zijn van ondraaglijk en uitzichtloos lijden. Voordat euthanasie mag worden toegepast, moet een arts er van overtuigd worden dat er sprake is van een lijden

dat binnen de definitie past. Mocht de arts meegaan in uw overwegingen, dan moet een tweede arts (Scen-arts) worden ingeschakeld, die het oordeel van de eerste arts toetst aan de wetgeving omtrent euthanasie.

Voor het toepassen ervan is uw wilsbeschikking nodig en vervolgens een arts die u wil helpen bij het plegen ervan. Dit laatste is niet altijd even gemakkelijk, daar er veel artsen zijn die de handelingen m.b.t. euthanasie niet kunnen c.q. willen uitvoeren. Desalniettemin is de kans van slagen om via euthanasie afscheid te willen nemen van het leven altijd mogelijk. Mocht u op het laatste moment toch willen afzien van de toepassing ervan, prima.

Waar overlijden (thuis/ziekenhuis/verzorgingshuis of verpleeginstelling/hospice)

De meeste mensen geven er de voorkeur aan om thuis in hun vertrouwde omgeving te willen sterven. De normale, huiselijke omstandigheden dragen bij aan uw gemoedstoestand. Niet alleen psychisch, maar mogelijk ook fysiek. U kunt uw aandacht richten op uw naasten, familie en vrienden die op een door u gekozen tijdstip welkom zijn.

Het zijn veelal familieleden en vrienden die de verzorging op zich nemen, de z.g. mantelzorg. Echter, er is wel een "maar" aan deze zorg verbonden, daar de verzorging dermate intensief kan zijn, dat dit kan leiden tot overbelasting van de mantelzorgers. Het is noodzakelijk dat de verzorgers tijd krijgen om zich weer op te laden. Mocht dat in eigen kring opgelost kunnen worden, dan is dat wel zo prettig voor de patiënt die steeds vertrouwde gezichten om zich heen ziet. Indien dit niet het geval is, dan kan de expertise van geschoolde vrijwilligers en professionele verzorgers worden ingeroepen.

In een aantal gevallen zou het wel eens onmogelijk kunnen zijn dat uw overlijden thuis plaats vindt. Het huis kan qua indeling te weinig ruimte bieden om een ziekenhuisbed en eventuele apparatuur om uw ziekbed te ondersteunen, er in onder te brengen. Nog belangrijker is de omstandigheid of er wel voldoende ondersteuning door familie of vrienden kan worden gegeven. Naarmate men ouder wordt, is het ook niet ondenkbeeldig dat u zo langzamerhand een van de laatst overgeblevenen bent en familie en het aantal vrienden naargelang gereduceerd zal zijn.

Er overlijden dagelijks vele mensen in ziekenhuizen. Mogelijk is zoveel geneeskundige ondersteuning noodzakelijk, dat er geen andere optie is. Mocht uw lichamelijke toestand met sprongen achteruit gaan, dan is er vaak geen uitwijkmogelijkheid. Overigens is het naast het bezoek van familie en vrienden, zaak en taak van het ziekenhuis dat er regelmatig naar u wordt omgekeken. Hiertoe moeten afspraken met arts en verpleging worden gemaakt, wilt u niet in alle eenzaamheid komen te overlijden.

Indien u woonachtig bent in een verzorgingshuis, is niet uit te sluiten dat ook hier zich de mogelijkheid van vereenzaamd overlijden voordoet. Er komt bij familie en vrienden een behoorlijke claim te liggen om dit aspect te kunnen uitsluiten. Overigens behoeft opname in een verzorgingshuis, verpleeginrichting of opname in een hospice toestemming van het CIZ (=Centrum Indicatiestelling Zorg). Zonder hun toestemming is opname niet mogelijk, terwijl eventuele rekeningen in een dergelijk geval niet voor vergoeding in aanmerking komen.

Het verblijf in een verpleeginstelling is afhankelijk van uw lichamelijke en/of geestelijke conditie. De mate van zelfredzaamheid is graadmeter voor de mogelijkheid dat u in een dergelijke instelling wordt opgenomen. Dit betekent in de praktijk dat u dusdanige dagelijkse ondersteuning behoeft, die feitelijk alleen via deze vorm van zorg kan worden gegeven.

Het verblijf in een hospice is er op gericht, u zo comfortabel mogelijk te helpen de laatste momenten van uw leven door te brengen. De regel is dat opname in een hospice voor die mensen is, van wie mag worden aangenomen dat zij binnen 3 maanden komen te overlijden. Het aantal medische handelingen is zoveel mogelijk beperkt, waarbij uw welbevinden op de eerste plaats staat. De aankleding van een hospice draagt bij aan uw stervensomstandigheden. Het is in meerdere zin een afspiegeling van een huiselijke omgeving met zorg rond de klok. Hoewel sterven

onvermijdelijk is, creëert deze vorm van benadering een atmosfeer om met een goed en mogelijk tevreden gevoel terug te kunnen kijken op uw leven. M.a.w. in een hospice wordt u gezien als mens, niet als patiënt.

Begraven/cremeren/ter beschikking stellen van lichaam/donatie lichaamsdelen- en of weefsel

Begraven is zo oud als de mensheid, maar in Nederland minder in zwang geraakt sinds de mogelijkheid van crematie. De keuze voor begraven is een individuele keuze, hoewel bij deze keuze vaak rekening gehouden wordt met de wil van de naaste familie.

Er zijn verschillende plaatsen waar iemand begraven kan worden, t.w.: een reguliere begraafplaats of een natuurbegraafplaats. U kunt kiezen voor een algemeen graf, hetgeen vaak gebeurt als men van gemeentewege begraven wordt, daar familie en vrienden niet bekend zijn of niemand bij machte is de eraan verbonden kosten te dragen. Maar meestentijds prefereert men een eigen graf. Hieraan kan de eis verbonden zijn dat een graf na 10 jaar wordt geruimd. Eventueel kan deze periode verlengd worden, afhankelijk van de regels van de gemeente waar men begraven ligt. In een aantal gemeentes kan men eeuwigdurende grafrechten kopen, maar de keuze is beperkt,

Bij het kiezen voor begraven moet ook nagedacht worden hoe u de aankleding van uw graf wilt hebben. Er zijn legio mogelijkheden, waarbij u gebruik kunt maken van de kennis van steenhouwerijen. Deze werken met een scala aan steensoorten, maar zijn daarnaast vaktechnisch op de hoogte van een andere aankleding dan met steensoorten. Ook metalen of glas kunnen dienst doen als materialen om uw graf een persoonlijk tintje te geven.

Een natuurbegravenis vindt plaats in een aangewezen stuk natuur en de graven zijn niet als zodanig te herkennen. U kunt zelf een plaats uitkiezen en deze waar mogelijk door het aanplanten van een struik aangeven. En waar de natuur zijn gang mag gaan, is na enkele jaren niet meer te herleiden waar u begraven ligt: er is sprake van eeuwige grafkrust, hetgeen alom gewaardeerd wordt.

Er is nog een andere manier van begraven die in Nederland niet uitgevoerd mag worden, maar in Engeland wel. Sommige mensen wensen een zeemansgraf, gebaseerd op hun vroegere werk tijdens de zeevaart. Daarnaast zijn er mensen die altijd of lange tijd aan zee gewoond hebben en zo een eeuwig graf in de golven prefereren.

Hoewel crematie in Nederland relatief kort geleden is ingevoerd, is ook dit verschijnsel zo oud als de mensheid, alleen dan in bepaalde andere culturen. Kiezen voor crematie wordt vaak ingegeven door de overweging dat er na de dood niets meer is. Een andere overweging kan het kostenaspect zijn. Na afloop van de crematie hebt u de keuze uit verstrooien, de as in een urn bewaren op een bepaald deel van een kerkhof, of deze thuis bewaren.

Een keuze waaraan vaak niet wordt gedacht, is het ter beschikking stellen van uw lichaam aan de wetenschap. Er worden afspraken met academische (gewone zijn hiervan uitgesloten) ziekenhuizen gemaakt m.b.t. de totale procedure. Hoewel niet direct een voor de hand liggende keuze, kan deze bijdragen aan de opleiding van nieuwe artsen of medische onderzoekers. Uw lichaam krijgt als het ware een "nieuw leven".

Voor veel mensen is het een drempel om overheen te stappen, en het kan met nog heftiger emoties dan normaal, gepaard gaan. Ook moet rekening gehouden worden met het feit dat een eventueel afscheid maar kort kan duren. Dit houdt in de praktijk in, dat na ongeveer een uur na het overlijden het lichaam van de gestorvene wordt opgehaald om geprepareerd te worden voor het "nieuwe leven".

Naast deze voor veel mensen echt ingrijpende stap is het doneren van lichaamsdelen- en/of weefsel een andere optie. Het gegeven dat een lichaam na het sterven bij een begrafenis of een crematie niet meer heel is, kan een overweging zijn om er vanaf te zien. Bovendien moet het lichaam een bepaalde tijd worden afgestaan om de bij donatie geldende regels tot uitvoering te kunnen brengen. Na afloop wordt het lichaam, nadat het op gepaste wijze is hersteld van de ingrepen, terug gegeven aan familie of anderszins.

In die gevallen waarbij sprake is van een plotselinge dood, kan het voor nabestaanden een traumatiserende belasting zijn om direct keuzes te moeten maken. Dikwijls ontbreekt het aan tijd om te achterhalen wat betrokkene gewild zou hebben. Het tijdig doorspreken van uw wensen met familie en eventueel vrienden zou voor de achterblijvers een opluchting kunnen zijn.

Invloed door eventuele nabestaanden/interactie familieleden

Het wordt wel eens gezegd dat naast de patiënt ook directe nabestaanden “ziek” zijn. Dit is meer dan waarschijnlijk, daar zij geconfronteerd worden met een situatie die zij meestal maar ten dele kennen, ook al omdat de betrokken patiënt niet altijd het achterste van zijn tong wil laten zien. Ingegeven door het feit anderen niet teveel te willen belasten, gebeurt vaak het tegendeel. De nabestaanden raken onzeker, omdat zij niet weten wat er precies aan de hand is.

Het is daarom aan te bevelen dat alle partijen zo open mogelijk met elkaar communiceren. Het is daarom goed als bij een bezoek aan een arts iemand mee gaat, die goed kan luisteren en inhoudelijke vragen m.b.t het ziektebeeld stelt. Deze persoon kan dan met de patiënt overleggen welke informatie kan worden gedeeld met de andere nabestaanden. Het kan leiden tot een situatie die minder onzekerheid met zich brengt en tot een zekere rust voor iedereen.

Verdere invloed van nabestaanden kan bestaan uit het ongewild verstrekken van advies. Dit kan voor de patiënt een extra belasting zijn en moet worden vermeden. Er moet naar gestreefd worden dat er een sfeer van rust komt te hangen; de patiënt heeft vaak genoeg aan zich zelf en de situatie waarin hij/zij zich bevindt.

Eén ding moet duidelijk zijn. Indien mogelijk moeten de wensen van betrokkene worden gerespecteerd. Dit houdt ook in dat eventuele behoefte aan interactie met familieleden moet voortkomen uit de vraag van de patiënt. Dit vereist de nodige discipline.

Rekening houden met of onvoorwaardelijke uitvoering van Uw wensen

Op het moment dat bekend wordt dat iemand terminaal ziek is, zonder direct te weten op welke termijn iemand zal komen te sterven, ontstaat er een situatie van onzekerheid, chaos en mogelijk paniek. Er komen zoveel vragen op die men graag op korte termijn allemaal beantwoord wil zien. Helaas is dat in veel gevallen niet mogelijk, daar dit afhangt van de aard van de ziekte en de progressie ervan.

Het is nu de vraag of er rekening gehouden moet worden met uw wensen of dat overgegaan moet worden tot onvoorwaardelijke uitvoering van uw wensen. V.w.b. de periode dat het ziekbed duurt en dat u naar alle waarschijnlijkheid zult meemaken, lijkt het geboden om uw wensen, waar mogelijk, volledig te honoreren.

De invulling van uw wensen na uw overlijden dient ook zoveel mogelijk uitgevoerd te worden. Dat niet altijd aan uw wensen tegemoet gekomen kan worden, heeft vaak met uitvoeringsregels en wettelijke bepalingen te maken. Buiten deze restricties is onvoorwaardelijke uitvoering te prefereren.

Een knelpunt zou kunnen zijn dat uw wensen dermate financiële offers vragen, dat dit voor nabestaanden niet is op te brengen. Uitgangspunt zou moeten zijn dat de nabestaanden in alle redelijkheid aan uw wensen tegemoet willen komen, maar dat dit niet op enigerlei wijze ten koste van hen mag gaan.

Levenstestament

In een levenstestament kunt u van alles regelen overeenkomstig uw eigen wensen. Een dergelijk testament kan u tijdens uw leven al hulp bieden. U hoeft hiermee niet te wachten tot u op leeftijd bent, maar ook tijdens uw werkzame leven kunt u wensen en aanwijzingen dan wel instructies doorgeven aan mensen en instanties in geval u

vroeg komt te overlijden of als u anderszins uw eigen belangen niet meer kunt behartigen. M.a.w. het levenstestament kan een hulpmiddel zijn om de regie van uw leven zo lang mogelijk in eigen hand te houden.

Het testament is een soort draaiboek waarin vermeld staat wat u belangrijk vindt in uw specifieke situatie en wat er geregeld moet worden bij een onverhoopte calamiteit. Meestal betreft het het regel m.b.t. uw financiële situatie dan wel regelingen m.b.t. het nodig hebben van zorg. Een dergelijk testament is dus maatwerk, waarin u aangeeft wat u in specifieke situaties gedaan wilt hebben. Zoals een notaris u kan helpen bij het opmaken van een testament, zo kunnen gespecialiseerde raadgevers u behulpzaam zijn om al uw wensen in kaart te brengen.

U geeft te kennen wie uw belangen mag behartigen t.a.v. (medische) zorg, medische behandeling en behandelings- en zorgplannen. Daarnaast kunt u iemand aanwijzen die u de financiële zorg uit handen neemt. Het kan u ook overkomen dat u niet langer handelingsbekwaam wordt geacht. Dit leidt er toe dat in uw plaats een ander door u reeds aangewezen persoon alle beslissingen voor u neemt. Dit betreft niet alleen zaken die u treffen als persoon, maar ook alle financiële zaken.

U moet degene die met u samenwerkt of die alles regelt, volledig vertrouwen. Hij of zij moet uw wensen kennen en in uw geest handelen. Mocht het hieraan gaan schorten, dan is het zaak dit in uw levenstestament aan te passen. Dit kan echter alleen gewijzigd indien u hiertoe wilsbekwaam bent.

Zakelijk

Belangrijke telefoonnummers

Als eerste dient u uw eigen telefoonnummer te vermelden, alsmede uw adres. Bent u in het bezit van zowel een vaste als mobiele telefoon, vermeldt ze beide. Daarna volgen meestal de nummers van (naaste) familie. Het is handig deze te voorzien van een adres en van welke familierelatie sprake is. Ook hier bij meerdere telefoons alle nummers vermelden. Mochten een of meerdere familieleden nog werkzaam zijn, dan is het handig de naam van de werkgever en het tel.nr. vast te leggen. In het geval dat familie niet direct in de naaste omgeving woonachtig is, noteer dan namen van vrienden en hun respectievelijke nummers en adressen, zodat degene die belt de dichtstbijzijnde kan waarschuwen. Dit kunnen uiteraard ook uw naaste burens zijn, indachtig het spreekwoord “beter een goede buur dan een verre vriend”.

Het is mogelijk dat u in een levensbedreigende situatie komt te verkeren. Dan is het handig om aan te geven of u prijs stelt op ondersteuning door derden in de vorm van vertegenwoordigers van uw levensovertuiging of geloof. Naast het vermelden van hun tel.nr. en hun adres, is het vermelden van uw onderlinge relatie aan te bevelen.

Indien u op regelmatige basis zorg ontvangt, noteer dan de namen van de desbetreffende instelling(en) en de daarbij behorende tel.nrs. In vele gevallen kunnen zij andere vormen van zorg aanbieden, die op dat moment in uw situatie geëigend zijn.

De naam van uw huisarts met werkadres en telefoonnummer mag niet ontbreken. Hij/zij beschikt over kennis m.b.t. uw ziektegeschiedenis en kan op basis daarvan anderen informeren. Vaak is hij/zij ook degene die op de hoogte is van welke hulp op welk moment is geboden.

Spoedeisende hulp inroepen

Het landelijk spoednummer is **112**. Zodra er sprake lijkt te zijn van een bedreigende situatie, belt u of een ander die u terzijde staat. Aangegeven moet worden welke hulp u behoeft. Gevraagd zal worden naar uw adres en de aard van de klachten. Hieruit kan de meldkamer, waarmee u via **112** in verbinding staat, een inschatting maken of een ambulance noodzakelijk is of dat verwijzing naar het spoednummer van uw huisarts volstaat.

Derhalve is het noodzaak hier de naam van uw huisarts, zijn spoedtelefoonnummer, liefst dik gedrukt, en zijn werkadres te noteren. Hij/zij kan nagaan of eerste hulp via de huisarts verlenen voldoende is. Zo niet, dan zal hij/zij de meldkamer via **112** benaderen.

Het kan voorkomen dat naar de naam van uw verzekeringsmaatschappij, bij wie u voor ziektekosten verzekerd bent, wordt gevraagd. Noteer deze, evenals het nummer van uw polis.

Hoe te handelen bij wilsonbekwaamheid (dementie, ALS, coma, etc.).

Indien er twijfels rijzen omtrent iemands beslissingsvermogen, dan is het zaak andere partijen om advies te vragen. Meestal wordt er eerst over u gesproken in gezins- dan wel familieverband om vervolgens ook hulpverleners met een medische achtergrond in te schakelen.

Het kan een hard gelag zijn dat u in een dergelijke situatie komt te verkeren. Er breken tijden van onzekerheid aan en tevens zal machteloosheid deel gaan uitmaken van uw leven. Waar u eerst grip had op de werkelijkheid, breken nu tijden aan waarop niemand zich kan voorbereiden.

Zo lang u nog bij machte bent uw zienswijze op anderen over te brengen, is voortgang geboden, maar vaak heeft u hiervoor enige tijd. Echter, uiteindelijk moeten er beslissingen worden genomen. In het geval dat u in coma geraakt, breekt er een andere tijd aan. Beslissingen over u worden genomen zonder u.

Er zijn 3 manieren waarop kan worden ingespeeld op uw (naderende) wilsonbekwaamheid. De 1^e mogelijkheid bestaat hierin dat u als gezin en/of familie samen tot de beslissing komt wie uw belangen zal gaan behartigen. Daarbij gaat het om de persoon met wie u de meeste affiniteit m.b.t. alle te regelen zaken. Dit hoeft niet noodzakelijkerwijs uw (eventuele) partner te zijn. De partner kan zorgdragen voor uw emotionele opvang en beslissingen t.a.v. verdere geneeskundige behandeling nemen, terwijl de door u aangewezen bewindvoerder de meer stoffelijke zaken behartigt.

Als 2^e mogelijkheid kan er sprake zijn van een levenstestament (zolang u nog wilsbekwaam bent), waarin beschreven staat wie de persoon zal zijn die uw belangen gaat behartigen. Het is zaak, hoe moeilijk dit ook zal zijn, dat u zo snel mogelijk hem/haar informeert over uw ziektebeeld en wat er op korte c.q. wat langere termijn gedaan moet worden. Het is aan u om te beslissen welke bevoegdheden u op welk moment overdraagt.

Mocht er als 3^e mogelijkheid niets geregeld zijn m.b.t. uw wilsonbekwaamheid, dan rest slechts de gang naar de rechter. Na partijen als familie en artsen geraadpleegd te hebben, is het aan de rechter om een bewindvoerder aan te stellen. Discussie over het gerechtelijk oordeel heeft in beginsel geen zin, gelet op het onafhankelijk oordeel van een rechter. Er kan beter energie in andere zaken worden gestoken, zoals u het als patiënt het liefste ziet.

Offertes vragen bij diverse uitvaartorganisaties

Het is min of meer praktijk dat pas vlak voor het overlijden dan wel korte tijd na het overlijden een keuze gemaakt wordt m.b.t. de uitvaartverzorging. Soms kan het ook niet anders, indien er sprake is van een plotselinge dood.

Het is aan te bevelen eens rustig om u heen te kijken en familieleden en/of vrienden te raadplegen t.a.v. de keuze van een dergelijke onderneming. Bij de aanschaf van b.v. een huis, een nieuwe auto of een vakantie gaat u ten slotte meestal ook niet over één nacht ijs. Voordeel ervan is dat u zelf kunt bepalen hoe de totale uitvaart gestalte krijgt. Voor zover mogelijk houdt u tot het laatst de regie over uw leven, over uw dood en over uw afscheid.

Van te voren kunt u een lijst met vragen maken die u aan een aantal uitvaartondernemingen wilt voorleggen. Te denken valt de in- en aankleding van de uitvaart en aan de aard van de uitvaart. Bent u van plan het sober te houden, dan kunt u volstaan met een lijkwagen en verder eigen vervoer. Is er sprake van om na afloop van de begrafenis of crematie de gelegenheid te geven tot condoleance bij een kop koffie? Wilt u voor mogelijk een klein

gezelschap een koffietafel arrangeren? Zonder verder op allerlei details in te gaan, kunt u beginnen zich de vraag te stellen of u een sobere dan wel een uitbundige uitvaart en alle varianten daar tussen wilt. Daarna volgt overleg met verschillende uitvaartondernemingen, waar u samen tot de vaststelling van een wensenpakket kunt komen. Hierbij kunt u zich de vraag stellen of u in zee wenst te gaan met een grote organisatie als b.v. Monuta of Dela of kiest voor een zelfstandige ondernemer die alleen werkt. Uiteindelijk kunt u op basis van de wijze waarop u benaderd en bejegend bent, afhankelijk van de geboden hulp bij het maken van keuzes en tenslotte niet onbelangrijk, welk prijskaartje eraan hangt, tot een definitieve keuze komen.

Op het moment dat u besloten hebt uw lichaam ter beschikking van de wetenschap te stellen, kan er geen sprake meer zijn van een 'traditionele' uitvaart. Het is zaak te overdenken op welke wijze u herdacht wilt worden en hoe dit verwezenlijkt moet worden. Omdat uw nabestaanden en vrienden minder aan tijd gebonden zijn, bestaat er geen druk om binnen wettelijke termijnen iets te moeten regelen. Nabestaanden kunnen, binnen redelijke grenzen, de door u uitgestippelde manier van afscheid nemen organiseren.

Het hebben van een uitvaartverzekering, in geld of natura, leidt er meestal toe dat u niet vrij bent om te kiezen. Er is dikwijls sprake van een koppeling met een uitvaartonderneming, zodat u in uw vrijheid van handelen wordt ingeperkt. Bovendien gaat het vrijwel altijd om een basisuitvaart, terwijl extra's de kosten behoorlijk kunnen doen oplopen.

Het regelen van uw eigen uitvaart kan behoorlijk confronterend zijn. Het is niet niks om na te moeten denken hoe e.e.a. moet verlopen. Daar speelt bij mee, dat het naast een lichamelijke opgave, want wat kunt u conditioneel nog aan, het ook een geestelijke belasting kan zijn. Het is daarom niet vreemd om tijdig te beginnen met de organisatie van uw uitvaart. Het geeft u tijd en daarmee de kans om tussentijds u zelf minder druk op te leggen en om pauzes van lichamelijk en geestelijk herstel in te lassen.

Vastleggen waar alle info m.b.t. uw wensen van stervende/overledene te vinden is

Maak van achterblijvers geen spoorzoekers. Het laten weten waar uw wensen m.b.t. alle activiteiten voor dan wel na uw overlijden te vinden zijn, maakt dat geen kostbare tijd verspild wordt en dat de druk die er al is, niet nog groter wordt.

Vastleggen is één, maar u moet zorgvuldig zijn in hetgeen u wenst vast te leggen. Dit lijkt eenvoudig, maar u moet vermijden dat uw wensen niet voor tweeërlei uitleg vatbaar zijn. Het moet helder en liefst met zo weinig gebruik van woorden omschreven zijn.

Het schriftelijk en duidelijk vastleggen van uw wensen kan in papieren vorm en/of op uw PC opgeborgen worden in een map van bescheiden, die men met uw overlijden toch moet hanteren. Hoe bureaucratisch het ook moge lijken, is het aan te bevelen een kopie ervan in bewaring te geven bij degene die u hebt aangewezen als uitvoerder van uw wensen. Daarnaast kan het handzaam zijn om uw wensen als Word-document op te slaan.

Afhankelijk van het tijdstip van het opstellen van dit document, is het aan te bevelen om eens per zoveel tijd uw wensen tegen het licht te houden. Het is zeer wel mogelijk dat met het verstrijken van de tijd u anders gaat denken over de inhoud van uw wensenpakket. Dit te delen met hen die u in het hele proces ten dienst staan, moge evident zijn.

Hoofdstuk 2. Administratieve voorbereiding. Voorstadium.

Werkverdeling tussen gezins- en of familieleden

Om onduidelijkheden te voorkomen, is het zaak om alle werkzaamheden m.b.t. de in hoofdstuk 1 genoemde onderwerpen te verdelen. Degene die u als uw directe vertegenwoordiger hebt aangesteld, kan werkzaamheden delegeren, maar blijft wel eindverantwoordelijk.

De keuze moet gebaseerd zijn op de sterke kanten van ieder individu en op de vraag of men het wil en ook kan uitvoeren. Het regelmatig observeren of het takenpakket voor een individu niet een te grote belasting vormt, behoort tot het takenpakket van de eindverantwoordelijke. Op basis hiervan kan een mogelijke herschikking plaatsvinden.

Adressenbestand (Up to date houden!)

Het ligt zo voor de hand, maar gebeurt het ook dat een adressenbestand up to date wordt gehouden? Het valt aan te raden eenmaal per jaar dit bestand door te nemen op juistheid van gegevens en waar nodig correcties te plegen. Zeker op latere leeftijd behoeft het geen betoog dat mensen uit uw omgeving weg vallen en daarmee de noodzaak zich voordoet om aanpassingen te plegen.

Burger Service Nummer (BSN)

Dit nummer is u destijds toegewezen door de Belastingdienst en kan daarom het best worden bij de belastingjaaropgaven worden opgeborgen. Dit nummer is niet alleen van belang bij uw jaarlijkse aangifte, maar ook de gemeente, het waterschap, de notaris zullen om dit gegeven vragen. Bovendien is uw BSN van belang om uw laatste jaaropgave door uw belangenbehartiger te laten verzorgen, alsmede voor de belastingopgave m.b.t. eventuele erfbelasting.

Identiteitsbewijzen van (directe) erven

Bij de notaris, de gemeente, het waterschap, maar ook b.v. bij banken i.v.m. opzegging van rekeningen, moeten erven zich kunnen legitimeren, waarbij het noodzakelijk is dat deze bewijzen op de dag van eventuele actie nog geldig zijn. Mocht dit niet in orde zijn, dan zijn genoemde instellingen genoodzaakt hun werkzaamheden te staken.

Aanwijzen executeur-testamentair bij ontbreken van directe erven

Mochten directe erven ontbreken, dan kunt u verdere familie verzoeken om als uw vertegenwoordiger op te treden. Dit moet notarieel worden vastgelegd. Hiertoe moet de hulp van een notaris worden ingeschakeld. Hij/zij kan voor u een testament opmaken waarin vermeld wordt wie gemachtigd wordt om als executeur op te treden. Mocht er binnen uw familie of vriendenkring geen geschikte kandidaten zijn, dan kunt u zowel uw uitvaart of anderszins en de afwikkeling van uw overlijden door een door u aangewezen notaris laten verzorgen. Overigens zijn aan deze constructie altijd kosten verbonden.

Welke instanties moeten worden ingelicht

U zult verbaasd staan hoeveel instanties moeten worden ingelicht m.b.t uw overlijden. U moet dan denken aan banken, ziektekostenverzekeraar, pensioeninstellingen anders dan de SVB (Sociale Verzekeringsbank), CAK=Centraal Administratie Kantoor voor de afwikkeling van geclaimde dan wel te claimen ziektekostenvergoedingen, energiemaatschappij, lidmaatschap ouderenbond, eventuele verzekeringsmaatschappijen (zeker als er sprake is van een op uw naam afgesloten levensverzekering), verhuurder bij het bewonen van een huurwoning en het telecombedrijf. Bovendien moeten abonnementen worden opgezegd, automatische incasso's worden stopgezet, periodieke overschrijvingen en donateurschappen worden beëindigd, alsmede lidmaatschappen van clubs en

verenigingen. Uw belangenbehartiger doet er goed aan, daar waar nodig geacht, om schriftelijke bevestigingen te vragen of e-mails hieromtrent te bewaren.

Dit vereist van uw kant voorbereiding door het maken van een lijst waarop alle gegevens vermeld staan. Niet alleen de naam van de instanties, maar tevens het adres, het nummer waaronder u bent ingeschreven, het e-mailadres, maar ook namen van eventuele contactpersonen en hun eigen e-mailadres.

Verder kunt u, door uw mappen met bescheiden en uw bankafschriften door te nemen, nazien of u geen instanties over het hoofd hebt gezien. Bij dit alles moet u er voor zorgen dat de lijst actueel is.

Lijst met wie wat erft, eventueel waarom. Dus ook verdeling geldelijke aanspraken

Deze lijst, ook wel codicil genoemd, is nodig om discussie na uw overlijden te voorkomen. Als u op voorhand weet wie wat graag wil hebben en er zijn geen andere belangstellenden, leg dit direct vast. Mochten er meer belangstellenden zijn, dan is het uw alleenrecht te bepalen wie wat erft.

Qua verdeling van geld bent u in eerste instantie gebonden aan dienovereenkomstige wetgeving. Door een notaris wordt in een akte van erfrecht vastgelegd wie de erfgenaam(en) zijn volgens de wet. Daarin kan de verdeling van gelden worden vastgelegd. In onderling overleg door de erven kan worden afgeweken van een 50/50-verdeling. Bij het ontbreken van erven kunt u besluiten aan door u gekozen instellingen geld en/of goederen te schenken, hetgeen bij testament moet worden beschreven.

Wat te doen met overblijvende roerende goederen

In het geval dat er geen directe erven zijn of dat anderen niet geïnteresseerd zijn in enig erfstuk, dan is het het overwegen waard om zaken te laten veilen en de opbrengst te verdelen krachtens erfrecht of aan een door u aan te wijzen instelling. Daar dikwijls de kennis m.b.t. veilinghuizen ontbreekt, kunt u overwegen een bedrijf met kennis van zaken hieromtrent in te schakelen. Een dergelijk bedrijf legt alles schriftelijk vast en verlost nabestaanden van veel zorgen.

Roerend goed dat van weinig waarde is, maar nog wel een gebruikersfunctie kan vervullen, kunt u laten ophalen door een kringloopbedrijf. Mocht ook dit niet van toepassing zijn, dan rest de gang naar een gemeentelijke stortplaats.

Overleg met notaris

U kunt met een notaris overleggen of en op welke manier zijn/haar kennis kan bijdragen tot een adequate afwikkeling van alles dat met uw overlijden gepaard gaat. U kunt de notaris inlichten omtrent uw ziekbed en vanuit dat gegeven en door het stellen van open vragen, kunt u te weten komen wat hij/zij voor u kan betekenen. Meestal zijn er geen kosten verbonden aan het eerste uur bij een notaris.

Testament

De notaris kan u inlichten of het zin heeft een testament te laten opmaken. In een testament kunt u zaken laten opnemen die voor u van belang zijn. Te denken valt aan wie wat erft, voor zo ver er geen sprake is van een overblijvende partner. Indien er sprake is van een partner in de zin van het Burgerlijk Wetboek, hetgeen inhoudt dat men getrouwd is of dat er sprake is van een samenlevingsovereenkomst, dan erft deze alles. Eventuele kinderen krijgen het recht op hun erfdeel, maar het uitoefenen van dit recht kan niet eerder dan ook deze partner is overleden. Mocht er t.a.v. de overblijvende partner niets geregeld zijn en er geen sprake is van een huwelijk of samenleven, dan heeft deze geen enkel recht om zich te beroepen op een deel van de erfenis.

Bewaren jaaropgaven en aanslagen van de laatste 5 jaar

Het staat de Belastingdienst vrij om terug te komen op jaaropgaven en opgelegde aanslagen van de afgelopen 5 jaren. Er kunnen zich zaken hebben voorgedaan die mogelijk van invloed kunnen zijn op jaarinkomens en de daaraan verbonden opgelegde aanslagen. Deze dienst mag dan onderzoek doen of alles wel correct is verlopen. Overigens doet dit fenomeen zich maar sporadisch voor. Het is dus zaak dat u afspraken maakt wie in de toekomst deze zaken voor u in bewaring houdt en als aanspreekpunt geldt.

Afspraken maken m.b.t. verkoop van de eigen woning, indien langstlevende overlijdt

Door de erven kan onderling overeengekomen worden of een woning na uw overlijden in de verkoop komt of dat familie de woning in hun bezit houdt. Bij testament kan een eventueel recht van vruchtgebruik worden vastgelegd. Mocht een familielid het pand gaan bewonen, dan zal er een huur- of verkoopovereenkomst moeten worden opgemaakt om andere erven schadeloos te kunnen stellen. De opbrengst van de woning is in principe voor de erven en maakt deel uit van de vaststelling van de erfbelasting, evenals de rest van de bezittingen van de overledene (erflater). In het geval dat er geen erven zijn en ook niet is beschreven wie recht kan doen gelden op de woning of de opbrengst uit verkoop ervan, vervalt het object aan de Staat.

Vastleggen wie voor verleende diensten persoonlijk bedankt moet worden

Tijdens uw leven en uw ziekbed is het zeer wel mogelijk dat er mensen zijn die u diensten bewijzen en afzien van enige compensatie in geld of goederen. Het is goed van hen een lijst(je) vast te leggen, opdat uw eventuele nabestaanden deze mensen persoonlijk kunnen bedanken. Mochten er geen nabestaanden of vrienden zijn, dan kunt u de notaris vragen dit voor u te regelen. Hij zal dan zorg dragen voor de uitvoering van deze wens.

Hoofdstuk 3. Geestelijke voorbereiding. Voorstadium.

Vorbereidende gesprekken met uitvaartverzorgende onderneming

U hebt uw keuze gemaakt m.b.t. de onderneming die uw uitvaart gaat verzorgen. Nu is het zaak dat u uw uitvaart definitief gestalte gaat geven; u bent er nu nog toe in staat. Het is aan te raden dit gesprek niet alleen te voeren. U kunt dit het beste doen in het bijzijn van uw belangenbehartiger en/of, indien uw partner nog leeft, met hem of haar. Op deze wijze zal een partner zich niet buitengesloten voelen.

U zult ook moeten beslissen hoe u begraven of gecremeerd wilt worden. Moet er sprake zijn van een kist en zo ja, wat voor één? Een andere keuze is ook mogelijk. U kunt ook kiezen voor een mand van wilgetenen of gewikkeld in doeken of een enkele lijkwade. Wilt u gekleed in het pak gaan of gaat de voorkeur uit te begraven te worden zoals u ter wereld bent gekomen? T.o.v. vroegere tijden kunt u het nu zo inkleden zo als u het wenst. Het moet wel heel vreemd gaan, willen uw wensen niet gehonoreerd kunnen worden.

Verdere keuze t.a.v. de aankleding betreft de vraag wel of geen bloemen al dan niet met linten en welke tekst en namens wie, de vraag wel of niet op de kist, de vraag van een foto op de kist, de vraag waar en wanneer de kist gesloten wordt en eventueel door wie en zo verder. Uw uitvaartonderneming kan u met raad en daad terzijde staan. De realiteit gebiedt wel te zeggen, dat aan alles een prijskaartje hangt. Of dat uw uiteindelijke keuzes beïnvloedt, is aan u.

Vorbereidende gesprekken met dominee, pastoor, geestelijk raadsman of anderszins

Waar u in de gesprekken met de uitvaartonderneming u laat bijstaan door derden, is het alleszins denkbaar dat u dergelijke gesprekken 1 op 1 voert. Het gaat tenslotte alleen om u v.w.b. uw persoonlijke beleving van het tot nu toe gevoerde leven en alle zaken die hierop van invloed zijn geweest.

Naast gesprekken met een dominee, een pastoor of een geestelijk raadsman kunt u ook denken aan gesprekken met b.v. uw beste vriend(in). Hij/zij kan zoveel voor u betekend hebben en u kunt zo een sterke band hebben, dat hiervoor gekozen wordt. Dat zal voor u beiden niet eenvoudig zijn, want dergelijke gesprekken gaan veelal met veel emoties gepaard.

Nadenken en vastleggen van de inhoud van het afscheid

Indien voor u op te brengen, lijkt overleg met een aantal betrokkenen het uitgangspunt te moeten zijn. Het kan voor uw partner, uw gezin, uw verdere familie of anderszins een welkome aanvulling zijn op de wijze waarop zij uw komend sterfbed beleven. Het kan bijdragen aan de latere rouwverwerking en aan een groter begrip t.a.v. de wijze waarop u gehandeld hebt.

Het nadenken over de inhoud van uw afscheid zal uiteindelijk leiden tot een definitieve keuze. Eerder hebt u al nagedacht over het karakter van uw afscheid, alleen nu moet u het nog voor uzelf bevestigen. Dit is ook nodig om u verder in het stervensproces niet meer druk te hoeven maken v.w.b. de inhoud. Het daadwerkelijk stervensproces zal meer dan genoeg van u kunnen vergen.

Nadenken over (inhoud) van de kaart, eventueel van het grafopschrift

Overleg met derden kan u helpen hierin een beslissing te nemen. Wilt u een sobere kaart of een uitgebreide kaart met alles erop en eraan, los van het feit hoe anderen erover zullen denken? Het belangrijkste lijkt te zijn, dat de inhoud van de kaart een weergave moet zijn van hoe u in het leven hebt gestaan en hoe u dat gevormd heeft tot de mens die u was. Dit kan in de vorm van een inhoudelijke tekst al dan niet gekoppeld aan een foto, een tekening of wat dies meer zij. Echter, om u moverende redenen kan de keuze ook vallen op een zeer eenvoudige kaart met zo

weinig mogelijk tekst. Voor de nabestaanden zou dit overigens wel jammer zijn. De tekst kan voor hen een afspiegeling zijn van de wijze waarop zij u in gedachten willen houden.

Daarentegen kan een grafopschrift, zowel van toepassing bij een begrafenis als na een crematie bij opneming van een urn in een urnenmuur, inhoudelijk soberder van aard zijn. Tenslotte is alles al gezegd bij leven en bij de uitvaart. Naast de gebruikelijke gegevens zoals geboorte- en sterfdatum, alsmede naam, los van de keuze voor roepnaam of geboortenamen, enz., kan volstaan worden met enkele trefwoorden die u gekarakteriseerd hebben.

Over de aankleding van uw graf en/of zerk kunt u uiteraard zelf beslissen, maar in veel gevallen worden pas achteraf met een steenhouwerij afspraken gemaakt. Of anderszins, indien men kiest voor metaal of glas.

Speeches door wie? Muziek en muziekkeuze?

Hoe vreemd het ook moge klinken, maar beter geen speech dan een slechte, een te lange of een nietszeggende speech. Dit hebt u niet volledig zelf in de hand, want tijdens een uitvaart kan het gebeuren dat iemand spontaan een speech houdt. Mocht u zelf mogen kiezen, ga dan voor mensen van wie u weet dat zij in staat zijn een inhoudelijke, een goede en een korte speech te houden. Ook het aantal speeches moet beperkt zijn. De uitvaart moet voor nabestaanden niet leiden tot het gevoel van een martelgang, maar tot een serene bijeenkomst die recht doet aan hoe u als mens was.

Of er muziek moet zijn is afhankelijk van de uitvaart. Daar waar er sprake is van een kerkelijke uitvaart, kunt u i.o.m. de voorganger de liederen van uw keuze aangeven. In de andere gevallen kunt u zelf de keuze maken, waarbij ook voor live muziek kan worden gekozen. Kies in ieder geval voor die muziek waarin mensen u herkennen. Ook hier is het aan te bevelen om het aantal muziekstukken te beperken.

Alleen in het geval dat uw afscheid gevierd moet worden, is er sprake van meer uitbundigheid. Deze keuze leidt tot een feest waarin van alles mogelijk is. U kunt het i.o.m. nabestaanden en anderen inkleden of hen de keuze laten. Maar zoals met vele andere zaken, het is aan u om te beslissen wat u wilt.

Geestelijke voorbereiding vastleggen

Het vastleggen wat u ter geestelijke voorbereiding hebt gedaan en afgesproken met alle in dit hoofdstuk genoemde partijen, kan bijdragen tot uw rust. U kunt wanneer u daar de behoefte aan hebt, alles nog eens rustig terug lezen en zo doende u zelf ervan overtuigen wat u gedaan c.q. afgesproken hebt, overeenkomstig uw wensen. Ook naarmate een ziekbed heftiger kan worden, is het goed om u te realiseren, dat u naar uw weten alles in het werk gesteld hebt om met een vertrouwd hart afscheid van uw leven en deze wereld te nemen.

Afspreken wie leiding gaat geven aan totale proces t/m 2^e stadium

Indien u een levenstestament heeft laten opmaken, hoeft deze vraag geen verdere uitleg. U hebt v.w.b. alle fasen in uw leven laten vast leggen wie in welke situatie het aanspreekpunt en de eindverantwoordelijke is. Alleen in het geval dat u toch nog van mening wilt veranderen, is het nodig dit alsnog vast te leggen. Daarvoor hoeft niet het hele testament wijzigingen te ondergaan; een addendum volstaat, met die restrictie dat u de veranderingen hebt doorgesproken met betrokkenen teneinde verwarring op het laatst te voorkomen en de wijzigingen zijn voorzien van vermelding van plaats, datum en uw handtekening.

Mocht u geen levenstestament hebben laten opstellen, schroom dan niet dat u schriftelijk vastlegt wat uw wensen zijn. In het geval dat u wilsonbekwaam bent, moet u er voor uzelf uit zijn dat uw belangen door een eerder door u aangewezen vertegenwoordiger adequaat worden vervuld.

Hoofdstuk 4. Daadwerkelijke uitvoering na overlijden. Tussenstadium.

Waarschuwen huisarts i.v.m. verklaring overlijden

In Nederland is het zo geregeld dat wanneer u thuis komt te overlijden, de huisarts uw dood moet vaststellen en dit schriftelijk moet bevestigen en melden. Daartoe moet een Akte van overlijden dienst doen als bewijsmateriaal.

Mocht u in een ziekenhuis komen te overlijden, dan komt een van de dienstdoende specialisten in het geweer, terwijl bij overlijden op een andere plaats dan voornoemd, protocollen hierover uitsluitel geven.

Overlijden in het buitenland

Hoewel dit procentueel niet vaak voorkomt, is het noodzakelijk om te weten dat ieder land daartoe verschillende protocollen hanteert. Hoe graag u ook zou willen, u hebt zich te voegen naar het burgerlijk recht van het land waar het overlijden plaatsvindt. Dit kan complexer zijn dan in Nederland, maar in elk geval zal een schouwarts uw dood moeten bevestigen en registreren. Deze regel komt voort uit het feit dat u geen ingezetene van het desbetreffende land bent en dat derhalve andere regelgeving van toepassing is. Ook het vrijgeven van het lichaam van de overledene kan rompslomp met zich brengen, afhankelijk van hun regelgeving .

Rekening houden met politieonderzoek indien de oorzaak van overlijden niet duidelijk of verdacht is

Op het moment dat de doodsoorzaak niet direct traceerbaar is of in het geval dat er mogelijk sporen van een misdrijf zijn, wordt de politie ingeschakeld. Hoe vervelend en mogelijk verontrustend ook, het lichaam wordt in beslag genomen voor verder onderzoek. Een patholoog-anatoom zal het onderzoek (sectie) verrichten en bespreekt naderhand de resultaten met het Openbaar Ministerie in de persoon van een rechter-commissaris. Deze beslist over vrijgave van het lichaam van gestorvene. In die gevallen dat er een misdrijf wordt vermoed, zal het lichaam afhankelijk van de stand van het onderzoek aan nabestaanden worden teruggegeven. Een indicatie van tijd is vooraf niet te geven.

Waarschuwen van de uitvaartonderneming (gemaakte afspraken nagaan en uitvoeren)

Degene die uw belangen behartigt, waarschuwt ten eerste uw huisarts om uw dood te laten vaststellen en vastleggen en vervolgens de uitvaartonderneming. Er wordt een afspraak op de korte termijn gemaakt. Veelal is dit al snel na uw overlijden, teneinde uw lichaam tijdig te kunnen verzorgen.

Tijdens het eerste gesprek komen alle afspraken die u bij leven gemaakt hebt, nogmaals aan de orde, opdat overeenkomstig uw wensen gehandeld zal worden. Tevens wordt het tijdstip vastgelegd m.b.t. uw uitvaart, indien van toepassing. Het vaststellen ervan kan nogal nauw luisteren op het moment dat familie op afstand woont binnen of buiten Nederland of om andere redenen als b.v. vakantie of zakenreis in het buitenland. In sommige gevallen kan dit ertoe leiden dat niet iedereen uw uitvaart zal kunnen bijwonen. Er bestaat in Nederland nu eenmaal de wettelijke bepaling dat u maximaal 6 werkdagen hebt voor uw uitvaart, de dag van uw overlijden en de zon- en feestdagen niet meegerekend. Slechts in uitzonderlijke gevallen, zoals overlijden in het buitenland of een mogelijk misdrijf, mag van deze tijdslijmiet worden afgeweken.

Inlichten familie/ goede vrienden voor zover niet aanwezig bij overlijden

De door u aangewezen uitvoerder neemt contact op met familie en/of vrienden. Uiteraard kan hij/zij een deel van zijn/haar werkzaamheden delegeren, waarbij wel gesteld moet worden dat hij/zij eindverantwoordelijk blijft voor een goede uitvoering.

U kunt bij dit contact direct het tijdstip van de uitvaart doorgeven, alsmede de wensen van de overledene m.b.t. een goede uitvoering. Dit kan gaan over wel of geen speeches en alle andere facetten die de overledene uitgevoerd wenst te zien.

Het luistert nauw v.w.b. een goede uitvoering, omdat aan duizend dingen tegelijk moet worden gedacht. Het afvinken van alle afspraken in de loop van het proces kan hiertoe bijdragen. Ook moet worden gedacht aan momenten van rust; hiervoor moet u tijd inplannen, teneinde te voorkomen dat de eindverantwoordelijke op het moment zelf als het ware "afhaakt".

Facultatief: opstarten van de donatieprocedure/procedure-overdracht aan academisch ziekenhuis

Alleen bij het komen te overlijden in een ziekenhuis kunnen stappen worden gezet m.b.t. orgaan- of weefseldonatie. De donatie is al eerder vastgelegd en moet zo snel mogelijk worden uitgevoerd om het afsterven van te doneren organen of weefsel te voorkomen. Indien er niets is geregeld t.a.v. uw donatiewensen, dan is een arts verplicht de directe nabestaanden (erven) om toestemming te vragen voor eventuele donatie. Blijft toestemming uit, dan wordt de donatieprocedure afgesloten.

Bij overdracht van uw lichaam aan de wetenschap wordt de overeengekomen procedure in werking gesteld. Feitelijk moet dit nog sneller dan hierboven geschetst, om de handelingen die nodig zijn om uw lichaam te conserveren, erg aan tijd gebonden zijn. Het tijdig afscheid kunnen nemen door alle betrokkenen komt onder druk te staan; er moet dus rekening mee gehouden worden dat mensen teleurgesteld moeten worden.

Waarschuwen van een dominee, pastoor, geestelijk raadsman, of anderszins

De eindverantwoordelijke licht de betrokkene in en maakt een afspraak om alle wensen van de overledene nog eens door te nemen. Het is zeer wel mogelijk dat de overledene in onderling overleg de uitvaartdienst volledig heeft geregeld. Dat volstaat en behoeft geen toelichting. Uiteraard is het wel noodzakelijk dat er een tijdstip wordt afgesproken, waarin de uitvaartonderneming moet worden gekend of beter nog waarbij deze wordt betrokken.

Hoewel er verschillen kunnen zijn, is het niet ongebruikelijk dat er kosten aan verbonden zijn. Deze kosten hebben betrekking op de huur van ruimte voor de uitvaart en alle bijkomende kosten. Ook een bijdrage aan een (kerkelijk) fonds wordt op prijs gesteld of is de norm.

Tekst van de kaart doornemen en accorderen/ geldt ook voor een advertentie

Voordat er sprake van overlijden was, kan er door de stervende nagedacht over de inhoud van de kaart. Uitgangspunt moet zijn, dat overeenkomstig de wil van de overledene, recht gedaan wordt hoe hij/zij het leven beleefd heeft.

Nadat de drukker een eerste proeve van de kaart heeft getoond, is het zaak de tekst nog eens kritisch door te nemen. Het is helaas niet denkbeeldig dat er fouten in de tekst staan of dat relevante gegevens ontbreken.

Eenzelfde gedragslijn geldt voor de tekst van een advertentie. Daarnaast verdient het aanbeveling om na te gaan of verleende hulp moet worden verbonden met bepaalde mensen of de naam van een instelling m.b.t. het ziekte- en/of sterfbed.

Het is mogelijk dat, ondanks de betrachte zorgvuldigheid, mensen in de toezending van kaarten over het hoofd worden gezien. Er kunnen mensen uit een verder verleden zijn, die niet direct meer op het netvlies staan, maar die toch graag geïnformeerd zouden willen worden. Een teksttoevoeging kan ervoor zorgen, dat mensen zich niet vergeten voelen en zich verbonden voelen met de overledene en/of nabestaanden.

Kaarten (laten) schrijven

Nadat een namen- en adressenlijst gecompleteerd is, kan deze als computerbestand worden opgeslagen, waarna t.z.t. gemakkelijk adreslabels zijn uit te draaien. Echter, ondanks alle automatisering wordt het veelal nog steeds op prijs gesteld dat men via een handgeschreven adressering op de hoogte wordt gesteld.

Naast het zelf schrijven c.q. versturen van kaarten, kunt u dit ook uitbesteden aan de uitvaartonderneming. Het ontlast u qua tijd. Wel zijn hieraan kosten verbonden.

Wie waarschuwt de steenhouwer i.v.m. lichten grafplaat en het verzorgen van het grafopschrift?

Degene die benoemd is tot executeur, is in principe ook degene die met de steenhouwer contact opneemt. Dit kan ook in de handen van de uitvaartonderneming liggen, afhankelijk van de afspraken. Maar tijdig inschakelen is nodig om een begrafenis te kunnen laten plaats te vinden, indien er sprake is van een reeds bestaand graf.

De executeur neemt met de steenhouwer de tekst van het grafopschrift door. Mocht er zich iets hebben voorgedaan, waarin niet voorzien was zoals b.v. een plotseling overlijden t.g.v. een ongeval, dan is overleg met nabestaanden gewenst om tot een voor iedereen aanvaardbare tekst te komen.

Daadwerkelijke ceremonie

In wezen is alles geregeld; het kan alleen maar goed gaan. In principe is dit een juiste veronderstelling. Slechts op kleine onderdelen kan het draaiboek worden aangepast. Verder moet een ieder de uitvoering over zich laten komen. Alles is gezegd en besproken en dat moet het richtsnoer zijn voor de ceremonie.

Is er ruimte voor improvisatie? Afspraken strikt opvolgen of anders

Regel moet zijn de uitvoering overeenkomstig hetgeen is afgesproken te laten gebeuren. Slechts bij hoge uitzondering mag hiervan worden afgeweken. Om een voorbeeld te geven: een ouder iemand wordt opgehaald om de ceremonie bij te wonen en blijkt kort voordien te zijn overleden. Een ander voorbeeld is dat bij het ter kerke gaan, een van de naaste familieleden plots komt te overlijden. Dit vereist improvisatie en kan tot een volledig andere uitvoering als afgesproken leiden. Dit alles kan bevreemding wekken, maar de realiteit is soms nog gekker dan welke voorstelling van zaken dan ook.

Wie spreekt het dankwoord uit, waar en op welk tijdstip?

De eindverantwoordelijke is de logische keuze. Hij/zij is degene die verkozen is om het hele traject te begeleiden en het kan vreemd overkomen dat iemand anders dit doet. Er kan ook voor een ander gekozen worden op basis van het feit van een inniger band met de overledene. Zo lang men ervan overtuigd is in de geest van de overledene te handelen, dan is enige improvisatie niet direct een onoverkomelijke inbreuk op het afgesprokene. Stem wel met de uitvaartonderneming wie op welk tijdstip het dankwoord uitspreekt.

Om mensen te bedanken die voor de overledene veel hebben betekend en waarschijnlijk tijdens de plechtigheid van hun aanwezigheid blijf geven, alsmede de mensen die zich moeite getroosten om de plechtigheid bij te wonen, lijkt het aan te bevelen direct bij aanvang ervan een dankwoord uit te spreken. Het getuigt van dankbaarheid namens de (directe) familie en wat hun steun tot dan toe heeft betekend voor de overledene en zijn/haar familie.

Interactie van familieleden na afloop van het tussenstadium

Na afloop is het zaak dat men als familie onderling afspraken maakt om alle wensen van de overledene uit te voeren. Hierbij kunt u denken aan de verdeling van roerende goederen, de verdeling van geld als ook de daadwerkelijke

totstandkoming van een graf al dan niet in de natuur of de plaatsing van een urn in een urnenmuur. Bovendien kunnen afspraken worden gemaakt t.a.v. het onderhoud ervan en of het onderhoud mag worden uitbesteed en hoe de kosten ervan zullen worden verdeeld.

Verder moeten er afspraken gemaakt worden t.a.v. de werkverdeling m.b.t. de uitvoering van alle (administratieve) handelingen na afloop van de officiële plechtigheid. Ondanks dat er slechts één persoon eindverantwoordelijk kan zijn, is het sterk aan te bevelen meerdere personen in te schakelen om hem/haar te ontlasten van het totale pakket aan werkzaamheden. Dat vereist wel dat men verantwoording moet afleggen over de gedane handelingen en in welk tijdsbestek e.e.a. zal worden uitgevoerd.

Handig kan zijn om op basis van de kennis van betrokkenen het werk te verdelen. Als voorbeeld moge gelden dat iemand met verstand van zaken t.a.v. huizen(verkoop) en daaraan gerelateerde zaken als staat van onderhoud e.d. de aangewezen persoon kan zijn om het eigen huis van de overledene te verkopen.

Hoofdstuk 5. Uitvoering van (administratieve) handelingen na afloop. Eindstadium.

Aangeven van het overlijden bij de gemeente

Bij het takenpakket van een uitvaartonderneming behoort het doen van aangifte van overlijden bij de gemeente waarbij de overledene staat ingeschreven. Op basis van de schriftelijke vastlegging van het constateren van een natuurlijke dood door een arts verstrekt de gemeente een Akte van overlijden.

Deze akte hebt u als eindverantwoordelijke meerdere malen nodig. Allereerst zal een notaris inzicht in de akte willen hebben, maar ook banken, verzekeraars, nutsbedrijven e.d., verlangen dikwijls een kopie om zaken, die u door hen uitgevoerd wenst te zien, daadwerkelijk ten uitvoer te brengen.

Verklaring van erfrecht en andere notariële werkzaamheden

De Verklaring van Erfrecht hebt u nodig bij de afwikkeling van de nalatenschap van de overledene via de notaris. De notaris gaat bij het Nederlandse Centraal Testamentenregister na of er ooit een testament is opgemaakt. Mocht dit niet het geval zijn, dan kan de erfenis op grond van het wettelijk erfrecht gelijkelijk onder de erfgenamen (officiële benaming: erven) worden verdeeld.

De grootte van de erfdelen wordt bepaald door het saldo van de nalatenschap vast te stellen (bezittingen minus schulden). Hierna hebben de erfgenamen de keuze om de nalatenschap te aanvaarden of te verwerpen.

Als u de nalatenschap zuiver aanvaardt, bent u ook met uw eigen vermogen aansprakelijk voor de nakoming van de schulden als de overledene meer schulden dan bezittingen heeft nagelaten. Er wordt derhalve een verklaring van zuivere aanvaarding opgemaakt.

Om dit te voorkomen kunt u de nalatenschap beneficiair aanvaarden. U kunt dan nooit verplicht worden schulden van de nalatenschap uit uw eigen vermogen te betalen. Beneficiaire aanvaarding gebeurt door het afleggen van een verklaring bij de rechtbank, waaraan kosten zijn verbonden. U moet er rekening mee houden dat de afwikkeling van de nalatenschap dan langere tijd vergt, formeler van aard is en beduidend duurder kan worden.

Als u om welke reden ook geen erfgenaam wilt zijn, kunt u de nalatenschap verwerpen. Hoe vreemd misschien ook, maar zelfs bij weigering komt er een notaris aan te pas.

Op voorhand mag er geen enkel roerend goed uit de boedel worden meegenomen, daar dit wettelijk betekent dat de erfenis zuiver aanvaard wordt.

Afwikkeling van de nalatenschap.

In het merendeel van de nalatenschappen wensen de erfgenamen deze zuiver te aanvaarden. De verklaring hieromtrent wordt u toegestuurd en na deze te hebben doorgenomen moet u deze persoonlijk op het notariskantoor komen tekenen. Dit moet in aanwezigheid van een gemachtigde van de notaris, de verklaring moet u dateren en u moet een geldig identiteitsbewijs (paspoort of identiteitskaart, dus geen rijbewijs, aangezien dit geen wettelijke status van identiteit is) tonen. Mocht u als erfgenaam op verre afstand wonen, dan kunt u gebruik maken van een notaris in uw omgeving.

Volmacht van erven

De eindverantwoordelijke krijgt, indien er sprake is van meerdere erven en deze ook als zodanig wordt geaccordeerd, de opdracht namens hen de nalatenschap af te wikkelen. Indien er sprake is van zuivere aanvaarding,

wordt in deze verklaring een boedelvolmacht opgenomen, waarin hij/zij gemachtigd is namens de erven te handelen.

Belastingzaken

Binnen 8 maanden na het overlijden moet een aangifte erfbelasting worden ingediend, tenzij deze termijn door de Belastingdienst wordt verlengd. U hoeft hiervoor zelf geen actie te ondernemen; de Belastingdienst doet u deze formulieren toekomen. Of er in de nalatenschap erfbelasting is verschuldigd, kan pas worden bepaald als de totale omvang van de nalatenschap bekend is. Voor de berekening van de te betalen erfbelasting spelen eventuele schenkingen die gedaan zijn binnen 180 dagen voor het overlijden ook een rol.

Naast het doen van aangifte van erfbelasting, dient ook opgave voor de inkomstenbelasting over het jaar waarin iemand overlijdt te worden gedaan. De Belastingdienst stuurt u eigener beweging de desbetreffende formulieren.

Voor vragen kunt u bellen met een apart telefoonnummer voor nabestaanden: 0800-2358354.

De Sociale Verzekeringsbank (SVB) informeren

Deze bank draagt zorg voor de maandelijkse uitbetaling van uw pensioen krachtens de AOW (= Algemene OuderdomsWet) en informeert u over de stand van zaken m.b.t. het terugbetalen van teveel ontvangen AOW. Berekening vindt plaats, gerekend vanaf de dag van overlijden tot de laatste dag van de maand waarover AOW is uitgekeerd.

Bovendien is de SVB verantwoordelijk voor uitbetaling van een eventueel persoonsgebonden budget (PGB). Indien de overledene teveel zou hebben ontvangen, dient het daaraan verbonden bedrag te worden teruggestort. De SVB informeert u dienovereenkomstig met vermelding van bedragen en hoe deze tot stand zijn gekomen.

Lichten van bestand van alle organisaties die moeten worden ingelicht (zie hoofdstuk 2 lijst organisaties)

Met dit bestand in de hand is het mogelijk om gerichte actie m.b.t. opzeggingen te nemen.

Als eindverantwoordelijke kunt u ook de mappen, waarin alles geregistreerd staat, doornemen om zeker te stellen dat u niets vergeten bent. Ook het doornemen van betalingsoverzichten of bankafschriften draagt hiertoe bij. U zult verstandig staan op welke wijze onze maatschappij met elkaar verknoopt is en waardoor de complexiteit ervan nog steeds toeneemt. Bovendien is het zeer wel mogelijk dat u betalingen tegen komt, waar tegenover geen enkele administratieve vastlegging terug te vinden is.

Uitvoeren van activiteiten m.b.t. in dit bestand genoemde instellingen

Er bestaan 2 soorten activiteiten in dit verband. De ene beperkt zich tot het telefonisch dan wel via e-mail opzeggen van lidmaatschappen of het opsturen van opzeggingskaarten, terwijl aan de andere kant er dikwijls vele handelingen moeten worden verricht, waarbij uw fysieke aanwezigheid is vereist.

Als voorbeeld moge dienen het opheffen van bankrekeningen. U moet ter plaatse bij de bank, waarvan de overledene gebruik maakte, een veelvoud aan formulieren tekenen, ondanks het feit dat onze huidige maatschappij steeds meer gecomputeriseerd wordt. Een aantal zaken is wettelijk nog niet zo ver geregeld dat afgezien mag worden van het zetten van een schriftelijke handtekening, alsmede dat u zich moet identificeren en een door een notaris opgestelde boedelvolmacht moet kunnen tonen.

Afhandelen van de erfenis en communicatie naar betrokkenen

Het afhandelen vereist een grote mate van nauwkeurigheid. Hoewel er sprake van kan zijn dat men u ten volste vertrouwt, is het goed van alle zaken die u afhandelt en voor zover dit administratief is vastgelegd, een kopie als bewijsmateriaal te (laten) maken.

Om zeker te stellen dat u iedereen “aan boord houdt”, is het gewenst dat u op regelmatige basis verslag doet m.b.t. de stand van zaken op dat moment. Zo geeft u maximale openheid en de gelegenheid tot het stellen van vragen mocht er iets niet duidelijk zijn.

Afhandelen van de financiële zaken

De kosten van de uitvaart komen in 1^e instantie voor rekening van de nalatenschap, maar houdt er rekening mee, dat mocht de nalatenschap negatief is, degene die opdrachten verstrekt aan wie dan ook, daar zelf verantwoordelijk en aansprakelijk is. Daarnaast moet u bedenken dat zodra er geld in het spel is, u zich ervan bewust moet zijn dat u “op eieren loopt”. Niets is gevoeliger als onderwerp en dient dan ook met uiterste nauwkeurigheid uitgevoerd en vastgelegd te worden. Afhandeling van dit soort zaken waarbij ook bedrijfsbelangen in het spel zijn, vereist een andere aanpak. Het is dan nodig een administratiekantoor c.q. een accountant in te schakelen, die u helpt met het opzetten van een plan om het bedrijf op enigerlei wijze voort te zetten dan wel te liquideren. Dit vereist dusdanige kennis, dat het niet verantwoord is dit als individu en eindverantwoordelijke, alleen ter hand te nemen.

Sturen van dankkaarten

Dit is een activiteit die alleen, na afloop van welke gekozen afscheidsceremonie dan ook, behoort tot het takenpakket van degene die verantwoordelijk is. De kaart kan een uiting zijn van de wijze waarop m.n. de nabestaanden de uitvaartceremonie en alle daaraan verbonden zaken hebben ervaren.

De voorkeur bij het adresseren van rouwkaarten was het handmatig schrijven ervan, een aanbeveling die ook opgeld doet bij dankkaarten.

Leeg opleveren van de (huur)woning

Nadat alle roerende goederen, conform de wens van de overledene, zijn verdeeld, blijft feitelijk het uitruimen van de woning als mogelijk tijdrovende activiteit over. Dit lijkt zo eenvoudig, maar als de familieleden dan wel vrienden hiervoor aan hun vrije tijd zijn gebonden, dan kan dit wel eens meer tijd vergen dan gewenst is.

Er kan gedacht worden aan een andere oplossing door hulp van derden in te roepen. Bedrijven die zich bezig houden met het opruimen van inboedels zijn doorgaans ook in staat een huis veegschoon op te leveren. Hier hangt uiteraard een prijskaartje aan, maar u raakt verlost van een hoop geregeld, terwijl u als individu zelf toch ook kosten moet maken om een huis leeg te kunnen opleveren.

Auto overschrijven

Als er een auto op naam van de overledene staat, moet het kentekenbewijs binnen 5 weken worden overgeschreven op naam van een nieuwe eigenaar. Tevens moet de verzekeringsmaatschappij, waarbij de auto is verzekerd, worden ingelicht.

Identiteitsbewijzen

Het paspoort of de identiteitskaart hoeft u niet in te leveren bij de gemeente. Het is wel zo verstandig om het ongeldig te maken, bijvoorbeeld d.m.v. een gaatje te perforeren of een deel af te knippen. Dit voorkomt identiteitsfraude.

Hoofdstuk 6. Emotionele verwerking. Eindstadium

Wat wil ik verwerken (proces vs. emotionele verwerking)?

Her verwerken van het proces verloopt gemiddeld gemakkelijker naarmate de overledene bij leven zijn/haar afscheid zelf gestalte heeft gegeven. Uitvoering geven aan de wensen van hem/haar vereist toezicht houden op het proces, maar belast de nabestaanden ook nog niet eens met het zelf inhoud moeten geven aan het proces. Indien de overledene op het ziekbed c.q. sterfbed alle wensen heeft doorgesproken met de vertegenwoordiger van de uitvaartonderneming, wordt de nabestaanden veel werk uit handen genomen en zal na afloop van de ceremonie al snel de conclusie getrokken mogen worden, dat alles in de geest van de wensen van de overledene heeft plaatsgevonden.

Uitgaande van dit gegeven komt de nadruk op het emotioneel verwerken van het verlies te liggen. Hoe lang het emotioneel verwerken van het overlijden gaat duren voor ieder erbij betrokken individu, is met geen mogelijkheid in te schatten. Elke poging hiertoe strandt, daar vele factoren in het spel zijn die een ieder anders kan opvatten. Leg daarom uzelf en anderen geen druk op; het effect zou wel eens tegenovergesteld kunnen zijn aan datgene dat dat u wenst te bereiken. Het is wel belangrijk aan de "buitenwereld" te tonen, dat u geen invloed van anderen op uw wijze van en de lengte in tijd van het verwerken wenst te ontvangen.

Met wie wil ik het verwerken (individueel, familie, derden)?

Hierin raad te geven is een lastige zaak, omdat mensen nu eenmaal verschillen en derhalve gebaat zijn bij een aanpak die individueel van aard is. M.a.w. er moet een maatwerkoplossing gevonden. Daaraan is niets verkeerd, want beter een ommekeer ten goede maken dan min of meer stoïcijns doorgaan op een eenmaal ingeslagen weg met een minder resultaat als uitkomst.

Indien u kiest voor een individuele aanpak of voor een aanpak in familiale kring, zal daar niet vreemd naar gekeken worden. Bij een individuele aanpak kan dit gezien worden als een voortzetting van uw altijd al gebezigde manier van handelen, terwijl de aanpak als familie kan worden ervaren als een versterking van de familiebånd. Feitelijk speelt bij het maken van dergelijke keuzes maar één belang en dat is het uwe.

Met wie wil ik het nader bespreken (vrienden, huisarts, specialist, geriater)?

Deze keuze is geheel de uwe en een keuze hiertussen maken is afhankelijk van de uitkomst van oriënterende gesprekken die u met genoemde partijen hebt. Uw keuze kan veelal niet met harde argumenten onderbouwd worden, maar komt voort uit een bepaald gevoel dat u t.a.v. de gekozen partij hebt. Als het even kan, zou een nadere omschrijving van dat gevoel prettig zijn, om de gekozen partij duidelijk te maken waarom u voor hem/haar hebt gekozen en om de andere partijen te laten weten waarom niet op hen de keuze is gevallen.

Welke ondersteuning wens ik (van gesprekken individueel of in groepsverband tot pelgrimage)?

Qua ondersteuning is een veelvoud van aanbod te vinden, hetgeen het maken van een definitieve keuze niet vergemakkelijkt. U kunt mogelijk te rade gaan bij uw huisarts, die vaak de kennis heeft om u door te verwijzen naar die instanties die mogelijk kunnen helpen. Ook een representant van uw geloof, levensovertuiging of maatschappelijk werk kan mogelijk raad bieden.

Daarnaast is het zeer wel mogelijk eerst uit te gaan van eigen kracht. U kiest zelf voor een oplossing, zoals b.v. het maken van een pelgrimage, om door ontmoetingen onderweg uw verhaal kwijt te kunnen en van anderen te kunnen leren. Ook het maken van een reis en wat daarmee op uw pad komt, kan bijdragen tot uw herstel.

Zo lang u zich goed voelt bij uw keuze en merkt dat u er baat bij hebt, moet dat voor u de maatstaf zijn voor het verloop van uw verwerkingsproces. Het kan eigenlijk niet vaak genoeg gezegd worden; laat u leiden door wat u voelt en wat u beter lijkt te maken.

Kan ik anderen, familie/goede vrienden, helpen?

Ja, biedt het één keer aan en wacht dan af of er een reactie komt. Het moet bij hen doordringen dat u genegen bent te helpen in het verwerkingsproces zonder aan te dringen op het feit dat u wilt helpen. Aandringen zou een verstrend effect kunnen hebben.

Eenzijds kan het door hen als nederlaag worden ervaren, want zij hebben uw hulp nog niet ingeroepen. Anderzijds kan er een gevoel ontstaan van ik had graag je hulp gewild, maar ik durf nu niet meer, omdat dat als een zwakte kan worden beschouwd.

Om uit deze impasse te geraken, kan het aanbieden van steun in een andere vorm soms wonderen doen. Dit kan b.v. door onaangekondigd een bloemetje of presentje te brengen. Daarmee geeft u aan de ander niet vergeten te zijn en dat u schijnt te begrijpen wat er speelt. Vaak is dit de inleiding tot de situatie waarin de ander zich meer bloot geeft en ervan doordrongen raakt dat u om hem/haar geeft. Daaruit kan de situatie ontstaan dat de ander zich herinnert dat u hulp hebt aangeboden en dat deze hulp alsnog wordt aanvaard. Het laat mensen in hun waarde en tegelijkertijd draagt het bij tot het verwerken van het rouwproces, een situatie waarin alleen maar winnaars zijn.

Wijzigingen

Januari 2017

Eerste uitgave

Maart 2018

Tweede uitgave

November 2019

Derde uitgave

Maart 2021

Vierde uitgave

Bijlage 1.

Checklist Aandachtspunten uit de brochure Voorbereiden op overlijden

- Up-to-date administratie
- Bewaarplaats administratie
- Levenstestament
- Testament
- Financieel vertegenwoordiger
- Medisch vertegenwoordiger
- Organisator uitvaart
- Organisator afhandeling overlijden
- Verklaring (evt. penning) niet reanimeren
- Verklaring (stoppen met) medische behandeling
- Verklaring waar te overlijden
- Verklaring hoe te overlijden
- Verklaring pijnbestrijding
- Euthanasieverklaring
- Mantelzorg
- Thuishulp
- Verzorgingshuis (CIZ)
- Verpleeginrichting (CIZ)
- Hulpmiddelen
- Medicijnenoverzicht
- Allergieënoverzicht
- Huisartsvragen
- Specialistvragen
- Second opinion
- Regeling wilsonbekwaamheid
- Geestelijke hulp (voorbereidende gesprekken)
- Psychologische hulp
- Overlijden buitenland?
- Politieonderzoek ?
- Boedelverdeling
- Erfenisverdeling
- Eigen huis
- Eigen bedrijf
- Tel.nr. Spoedeisende hulp
- Lijst tel.nrs. incl. huisarts/huisartsenpost
- Adressenlijst
- Offertes en definitieve keuze uitvaartverzorger
- Vervolg overlijden = data prikken
- Lichaam opbaren
- Begrafenis
- Cremeren
- Lichaamsdelen/weefsel doneren
- Lichaam ter beschikking stellen

- Soort begrafenis t.w.
- Algemeen graf
- Eigen graf en voor hoe lang
- Plaats van
- Natuurbegraafplaats en waar
- As verstrooien
- As in urn
- Urn begraven/plaatsen in urnenmuur/uitstrooien
- Begraven in eigen kleding (dag of nachtkleding)
- Begraven in lijkwade
- Bloot begraven
- Begraven in kist
- Soort kist
- Mand van wilgetenen
- Begraven zonder kist
- Wel/geen bloemen (en welke soort)
- Wel/geen foto op kist
- Wel/geen linten
- Cremeren met kist
- Cremeren zonder kist
- Familie aanwezig tot aan oven
- Snelheid overdracht lichaam
- Algemene afscheidsdienst
- Kerkelijke afscheidsdienst
- Geestelijke/raadsman informeren
- Volgorde dienst
- Speeches
- Dankwoord door wie en wanneer
- Dienst met video's, foto's of films
- Dienst met muziek
- Live of niet
- Keuze muzieknnummers
- Afspraken met uitvaartverzorger
- Lijkwagen
- Volgauto's
- Eigen auto's
- Kaarten (inhoud/lay-out/aantal)
- Advertentie
- Begravenis/crematie in kleine kring
- Iedereen is welkom
- Regelen condoleances
- Aankleding ervan
- Koffietafel of anderszins
- Lijst te bedanken mensen
- Grafopschrift
- Grafopmaak

Bijlage 2.

To-do-lijst na daadwerkelijk overlijden

- Neem map met administratie (hierin zijn alle relevante gegevens opgenomen) ter hand.
- Waarschuw huisarts (t.b.v. constateren overlijden); deze neemt bij donorcodicil contact op met NTS (Nederlandse Transplantatie Stichting).
- Waarschuw anatomisch instituut t.b.v. ter beschikkingstelling lichaam.
- Overlijden in het buitenland (waarschuw alarmcentrale en/of /reisorganisatie).
- Waarschuw uitvaartorganisatie ter bespreking van alle vastgelegde wensen.
- Waarschuw verzekeringsmaatschappij, indien sprake van uitvaartpolis.
- Licht familie in en start werkverdeling.
- Licht vrienden in.
- Waarschuw geestelijke of raadsman/vrouw.
- Neem tekst rouwkaart door na drukken ervan.
- Ga concept krantenadvertentie door voor goedkeuring.
- Schrijf kaarten.
- Waarschuw steenhouwer, indien nodig (i.v.m. openen bestaand graf).
- Leg kleding of anderszins klaar.
- Zoek eventuele sieraden, en leg bril e.d. klaar.
- Zoek foto's, video's of films bijeen.
- Waarschuw uitvoerenden live muziek.
- Leg dankwoord klaar, eventueel met lijst apart te benoemen mensen en/of instellingen.
- Akte van overlijden
- Akte van erfrecht
- Executeur testamentair
- Volmacht erven
- Erfenis aanvaarden
- Werkverdeling (wie doet wat en wanneer)
- BSN
- Identiteitsbewijs
- Rijbewijs
- Opzeggen:
- Bank(en)
- Ziektekostenverzekeraar
- Pensioeninstellingen
- CAK
- Nutsbedrijven
- Lidmaatschappen
- Abonnementen
- Verzekeringsmaatschappijen
- Verhuurder
- Telecom
- Automatische incasso's
- Periodieke overschrijvingen
- Donateurschappen
- Boedelafhandeling

- Jaaropgaven Belastingdienst
- Woning verkopen (makelaar/onderhands)
- Woningtaxatie
- Contacten social media verwijderen
- Rouwverwerking (organiseren)

N.B.

1. Indien een huisarts geen overlijdensverklaring afgeeft, komt er altijd politieonderzoek. Er kunnen op dat moment geen verdere afspraken van welke aard dan ook gemaakt worden tot de afronding ervan.
2. Bij overlijden in het buitenland moet eerst worden afgewacht, wanneer het lichaam wordt vrijgegeven en wanneer het kan worden overgebracht.