

Nazorg



Inhoudsopgave	
Een kus kost niets...	- 3 -
<i>Kleding om te koesteren</i>	- 3 -
<i>Herinneren</i>	- 4 -
<i>Sociale contacten</i>	- 4 -
Bidprentjes en bedankjes	- 6 -
<i>Bidprentjes</i>	- 6 -
<i>Bedankjes</i>	- 7 -
Diversen	- 8 -
<i>Advertenties</i>	- 8 -
Grafmonumenten	- 9 -
Asbestemmingen	- 11 -
<i>Wat u kunt doen met de as</i>	- 11 -
Sieraden	- 13 -
Nazorg	- 14 -
<i>Rouwverwerking</i>	- 14 -
<i>Praktische hulp</i>	- 16 -
<i>Leestips</i>	- 17 -

Een kus kost niets...

Een herinnering kost niets. Er zijn veel dingen die je na de uitvaart kunt doen die geen geld hoeven te kosten. We zetten er hier een aantal op een rij.

Kleding om te koesteren

Als je dierbare overleden is, dan blijft er een kast vol kleding achter. Aan die kleding kleven vaak de mooiste herinneringen. Het uitruimen van de kledingkast is dan ook vaak een hele emotionele stap in het rouwproces. Hoe mooi is het dan om die kleding niet zomaar weg te doen, maar hier iets moois van te (laten) maken? Dan blijft de kleding in een andere vorm toch dichtbij. Je zou bijvoorbeeld kunnen denken aan een quilt van de flannellen overhemden, een kussen voor op de bank van oma's trui, of een hartje voor in de kerstboom.



Herinneren

Rond 1 en 2 november, Allerheiligen en Allerzielen worden in het hele land herinneringsbijeenkomsten georganiseerd, o.a. door uitvaartorganisaties. Hier krijgt iedereen die iemand wil gedenken de gelegenheid om een kaarsje aan te steken, de naam van de overledene te noemen, vaak tijdens een avond met mooie muziek en een fijne omgeving. Dit gezamenlijk herdenken kan mensen troost bieden.

Iedere tweede zondag in december is het Wereldlichtjesdag. Op deze dag worden over de hele wereld om 19.00 uur kaarsjes aangestoken ter nagedachtenis aan alle kinderen die zijn overleden.

Op deze manier gaat er gedurende 24 uur een lint van licht over de wereld.

Het maakt hierbij niet uit hoe oud het kind was of hoe lang het geleden is dat het is overleden. Je kind blijft immers je kind en altijd in je gedachten.



Sociale contacten

Na het overlijden van je dierbare kan het zijn dat je meer behoefte krijgt aan sociale contacten. We hebben een aantal tips op een rij gezet.

De Zonnebloem

Iedereen heeft behoefte aan gezelschap. Aan lekker bijpraten, een luisterend oor. Misschien bent u na het overlijden van uw partner wel vaker alleen dan u zou willen. De vrijwilligers van de Zonnebloem bieden uitkomst. Zij komen langs voor een kop koffie of gaan samen met u op pad.

www.zonnebloem.nl

De Zonnebloem heeft diverse afdelingen:

Meerkerk	0183 - 512786
Gorinchem	0183 - 635272
Hardinxveld	0184 - 611231
Leerdam	0345 - 652174
Lexmond	0345 - 641416
Regio Vijfheerenlanden	0418 - 582109



Stichting Welzijn

Het doel van Stichting Welzijn is om mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen laten wonen en actief laten deelnemen aan de samenleving. Om dit doel te bereiken organiseren zij verschillende activiteiten in de Alblasserwaard en Vijfheerenlanden. Ook werken zij nauw samen met veel andere organisaties u kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan verschillende gemeenten, zorginstellingen, woningcorporaties en vrijwilligersorganisaties.

www.stichtingwelzijn.nu

Telefoonnummer 0345-63 73 63

Vrijwilligersinformatiepunt

Als u zelf vrijwilliger wilt worden kunt u terecht bij het vrijwilligersinformatiepunt. Zij geven advies en informatie over vrijwilligerswerk. Het vrijwilligersinformatiepunt is onderdeel van Stichting Welzijn.

www.stichtingwelzijn.nu

Telefoonnummer 0345-63 73 63

De Overburen

Heeft u een klein klusje in huis en is er even geen hulp in de buurt? Dan kunt u terecht bij De Overburen! Zij zijn onderdeel van Stichting Welzijn.

www.stichtingwelzijn.nu

Telefoonnummer 0345-63 73 63

Beweging

Bent u op zoek naar een activiteit en houdt u van sporten?

Dan kunt u terecht bij V.E.K. Lexmond. Zij bieden de mogelijkheid om samen met andere senioren te gymmen.

www.vek-lexmond.nl

Telefoonnummer 06-28207811

Ook kunt u terecht bij GVM Meerkerk. Ook zij bieden de mogelijkheid om samen met andere senioren te gymmen.

www.gvm-meerkerk.nl

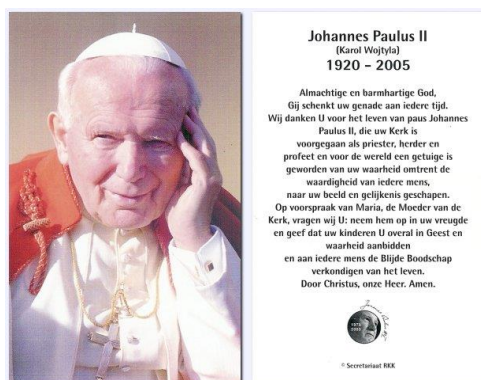
Telefoonnummer 0183-351809

Bidprentjes en bedankjes

In Nederland is het heel gebruikelijk dat naast de rouwkaart tijdens of een aantal weken na de uitvaart een bidprentje of dankbetuiging aan iedereen die belangstelling toont wordt gegeven of gestuurd. Naast de traditionele bidprentjes en bedankkaartjes zijn er nog andere manieren om mensen een tastbare herinnering aan de overledene te geven.

Bidprentjes

Een bidprentje of gedachtenisprentje is een klein prentje dat vaak binnen de Katholieke Kerk als herinnering aan een overlijden wordt meegegeven. Er staat op een bidprentje vaak een religieuze afbeelding en een gebed, maar tegenwoordig kan ook een foto van de overledene afgebeeld worden met een beschrijving van het leven. Ook worden de naam, geboorte- en overlijdensdatum van de overleden vermeld. Tijdens of na de dienst worden de bidprentjes aan de aanwezigen uitgedeeld.



Niet-Katholieken geven hieraan een eigen draai door een herinneringskaartje te maken waarop de overleden persoon wordt beschreven met daarbij een persoonlijk tintje zoals een tekening, een foto of iets anders eigens. Dit kaartje kan voorzien worden van een bedanktekst zodat het direct gebruikt kan worden als bedankkaartje.

Bedankjes

Traditioneel wordt er zes tot acht weken na een uitvaart een dankbetuigingskaartje verzonden. Dit wordt vaak gedaan om de mensen te bedanken die hun medeleven getoond hebben in de moeilijke tijd rond het overlijden van een dierbare.

Deze kaartjes kunnen opgemaakt worden op basis van jouw wensen, bijvoorbeeld met de afbeelding of foto van de rouwbrief.

Ook kan er een advertentie in de krant geplaatst worden.



Dit kan een kaartje zijn, maar ook hiervoor geldt dat alles mogelijk is:

- een organzakje met daarin een kleine foto van uw dierbare en een waxinelichtje
- een windlicht met een tekst, afbeelding of tekening daarop
- een kaartje waar een zakje met bloemzadjes van bijvoorbeeld Vergeetmij-nietjes in geplakt worden
- een handgeschreven kaartje naar diegenen die je persoonlijk wilt bedanken

Soms wordt er voor gekozen een kaartje op een ander moment te versturen, een jaar na het overlijden of op de geboortedag van de overledene.

www.memoriae.nl



Diversen

Advertenties

Iedere krant heeft de mogelijkheid een dankadvertentie te plaatsen. Vaak gebeurt dit zo'n 6 weken na de uitvaart maar soms kiezen nabestaanden er ook voor om dit bijvoorbeeld 1 jaar na overlijden te doen. De prijs van een advertentie wordt berekend per kolom, per mm. hoogte. Vaak is een advertentie twee kolommen breed. Hoe groter het verspreidingsgebied van de krant, hoe hoger de kosten. Adverteren in landelijke dagbladen is het duurst, zeker op zaterdag, dan hanteren de kranten een hoger tarief dan door de week.

Leven (Toon Hermans)

*Leven dat is zien met je ogen open,
leven is zien dat je voeten lopen,
leven dat is zien, leven is horen,
weten dat je niet voor spek en bonen bent geboren.*

Leven doe je in ons hart, liefde voor altijd!

Dag vrolijke gekke opa!

Mirjam & Wouter, Mosja, *Elmin, Dahnay
Tina & Erwin, Arte, Teun

Grafmonumenten

Op een graf kan een grafmonument geplaatst worden. Vaak denk je daarbij in eerste instantie aan een steen, maar er is tegenwoordig veel meer mogelijk: hout, metaal, keramiek, glas en brons. Een grafmonument kan geleverd worden door een steenhouwerij of bijvoorbeeld een plaatselijke kunstenaar. Het is belangrijk om rustig de tijd te nemen voor de keuze. Begraafplaatsen zijn natuurlijk de mooiste 'showrooms'. Door hier rond te kijken zult u vanzelf merken wat u mooi vindt en wat niet. Daarnaast kunt u steenhouwers en kunstenaars bezoeken om te kijken wat zij kunnen bieden. Zo heeft Stichting Memento Gedenkbeelden kunstenaars door het hele land die u graag helpen bij het maken van een monument of urn. Schroom ook niet om prijzen van verschillende leveranciers met elkaar te vergelijken.

Wat er wel en niet op het graf mag komen is per gemeente – en soms per begraafplaats – verschillend. Op een natuurbegraafplaats is het niet de bedoeling dat er een grote stenen zerk geplaatst wordt. Hier is het gewenst dat het monumentje in harmonie met de omgeving is. U moet altijd een vergunning bij de gemeente aanvragen voor het plaatsen van bijvoorbeeld een steen. Hierbij krijgt u dan ook de voorwaarden waaraan het gedenkteken moet voldoen. Meestal zal de steenhouwer of de kunstenaar deze vergunning voor u verzorgen.



Het is natuurlijk ook mogelijk dat u zelf iets maakt om op het graf te zetten. Belangrijk is dat u goed bij de gemeente informeert wat is toegestaan. De Stilte kan u hierbij adviseren. En het hoeft natuurlijk helemaal niet ingewikkeld te zijn, een kei op het graf, of het graf veranderen in een bloementuin kan ook heel mooi zijn.

Aan het begin van de 20^e eeuw was het gewoonte een graftrommel op een graf te plaatsen. Dit is een trommel, afgesloten met een glasplaat, waar kunstbloemen of een foto in geplaatst kan worden. Na ongeveer 1940 werden er geen nieuwe meer geplaatst. De laatste jaren worden de graftrommels die er zijn weer opgeknapt en inmiddels zijn er ook nieuwe te koop.



www.memento-gedenkbeelden.nl
www.glazeniers-glaskunst.nl

Asbestemmingen

In Nederland is het wettelijk verplicht dat de as van een overledene na de crematie minimaal een maand wordt bewaard in het crematorium. In deze tijd kunt u bedenken welke bestemming u de as wilt geven. Als deze periode te kort is om een definitieve keuze te maken kan de as nog langer bewaard worden in het crematorium of bijvoorbeeld in een asbus mee naar huis genomen worden.

Wat u kunt doen met de as

In grote lijnen moet u een keuze maken om de as te verstrooien of te bewaren. Voor beide zijn heel veel verschillende mogelijkheden. Wanneer u kiest voor verstrooiing kunt u kiezen voor een strooiveld op de begraafplaats of bij het crematorium, maar ook in uw eigen tuin. U kunt de as op zee laten verstrooien vanaf een boot of vanuit een vliegtuig of loslaten in een ballon die op grote hoogte kapot zal gaan. Staatsbosbeheer biedt de mogelijkheid om as op bepaalde (aangewezen) plekken in het bos te verstrooien. U kunt dus een manier kiezen die bij uw dierbare past. Wanneer u ergens as verstrooit moet u daarvoor wel toestemming van de (grond)eigenaar hebben. Het moment van verstrooiing kan in familiekring gebeuren en weer een mooie herinnering toevoegen aan het afscheid.

Voor het bewaren van de as is er een grote keuze uit de verschillende mogelijkheden:

- begraven in een (urnen)graf of bijzetten in een bestaand graf
- een boom laten groeien die gevoed wordt door de voedingsstoffen uit de as
- een deel laten verwerken in een sieraad of een diamant
- bijzetten in een urnenmuur
- in de verf voor een schilderij laten doen
- met een waterurn heel langzaam teruggeven aan de aarde
- in een glazen voorwerp laten opnemen
- in een koesterkeitje een klein deel van de as op laten nemen



De Waterurn: de as zal door het regenwater worden meegenomen op een eeuwig durende reis.

De as van uw dierbare verstrooien op zee behoort ook tot de mogelijkheden.



Een urn als lamp



Stap voor stap afscheid nemen.
De Tolad is een staf die gevuld kan worden met de as.
Bij elke stap van een wandeling wordt er een klein beetje
as verstrooid.

www.glazeniers-glaskunst.nl
www.emotionbeads.nl
www.eternal.nl
www.asverstrooiing.eu
www.duo-urn.nl
www.glass-art.nl
www.kneedbaresteen.nl
www.urnenvanhout.nl
www.silentmemories.nl
www.maah.be
www.urn.nl
www.silent-stones.nl
www.bijmijassieraden.nl
www.michelkuipers.nl
www.tolad.eu



Sieraden

Een overleden dierbare draagt u natuurlijk altijd mee in uw hart. Om toch iets tastbaars mee te dragen kunt u er voor kiezen om een sieraad te laten maken, met daarin bijvoorbeeld een lokje haar, as of een vingerafdruk verwerkt.



Maar niet alleen hiervan kan een sieraad gemaakt worden. De voetafdruk van een kindje en natuurlijk een foto kunnen gebruikt worden door een edelsmid om iets moois te maken.



Denk eens aan de knopendoos of de knopen van de kleding, er zijn mensen die hiervan bijzondere kettingen kunnen maken.



Een lederen armband met een vingerafdruk erop.



Als u weet dat één van uw dierbaren gaat overlijden is het ook mogelijk dat u met elkaar nog een sieraad uit gaat zoeken. Zo kan een vader nog een mooie ketting voor zijn dochters uitzoeken, of een vrouw als aandenken een ring voor haar man.

www.bijmijassieraden.nl

www.parlamore.nl

www.emotionbeads.nl

www.nobelmemoria.nl

www.silentmemories.nl

www.procasting.nl

www.rickykanters.nl

Nazorg

Rouwverwerking

“De tijd heelt geen wonden!”

De huisarts

Veel mensen staan er niet bij stil, maar ook voor gesprekken kun je terecht bij de huisarts.

Het kan heel fijn zijn om eens gewoon je verhaal te doen bij iemand die niet onbekend, maar die wel objectief is. Een huisarts is ook goed op de hoogte van welke mogelijkheden en instanties er in de buurt zijn.

Landelijk Steunpunt Rouw (LSR)

Het Landelijk Steunpunt Rouw (LSR) is een centraal punt waar iedereen terecht kan voor informatie, publicaties en voorlichting over rouw. Ook kan op verzoek doorverwezen worden naar verschillende vormen van rouwzorg. Naast een website vol informatie hebben zij ook een ‘Rouwzorgloket’. Hier kun je vragen telefonisch, per mail of per chat stellen. Ook gewoon eens praten met iemand is via dit loket een mogelijkheid.

Er bestaat er een rouwprotocol voor werkgevers. Deze is op de website van het LSR te vinden en kan gedownload worden.

www.landelijksteunpuntrouw.nl



De Mannenboom

In de visie van de Mannenboom hebben mannen mannen nodig voor herkenning en erkenning van hun specifieke hulpvragen, die anders te begrijpen zijn als je er met een 'mannenblik' naar kijkt.

www.demannenboom.nl

In de wolken

Bij "In de wolken" zijn boeken en materiaal over verliesverwerking te bestellen. Verder is er op de website ook informatie over rouwverwerking te vinden. Er is vooral veel aandacht voor kinderen en jongeren in verliessituaties.

www.in-de-wolken.nl

Ouders Alleen

Ouder Alleen is een website waarop diverse (besloten) fora te vinden zijn. Onder het kopje 'AlleenOver', bovenaan de linkerzijde van de pagina, bespreken ouders de specifieke problemen en situaties die zij tegenkomen nadat zij hun partner hebben verloren en er nu als weduwe of weduwnaar alleen voor staan. Het gaat bijvoorbeeld over rouw en rouwverwerking, over kinderen en over alleen zijn.

www.ouderalleen.nl

Ouders Overleden Kind

OOK is een zelfhulporganisatie, opgericht in 1981, met zo'n 1500 leden verspreid over heel Nederland. Allemaal ouders van een overleden kind. Wij helpen onszelf en elkaar bij dit immense verdriet. Er is geen onderscheid in het verlies: het maakt niet uit op welke leeftijd je kind is overleden of op welke manier, je bent welkom.

Herkenning, troost en perspectief vormen het uitgangspunt. Je kunt terecht met je verhaal, keer op keer. Er is 1-op-1 contact mogelijk, maar we bieden ook gespreksgroepen, inloopmiddagen, wandelingen, lezingen, workshops en een landelijke dag. Altijd informeel en veilig. Wanneer jij er behoefte aan hebt.

www.oudersoverledenkind.nl



Stichting Kind en Rouw

Een stichting die zich het lot aantrekt van kinderen die in een rouwproces terecht zijn gekomen door het (plotselinge) overlijden van een dierbare. Zij is opgericht door enkele particulieren die dit grote verdriet 'aan den lijve' hebben meegemaakt. Stichting kind en rouw wil kinderen helpen met hun rouwverwerking.

Op de website van de stichting staat een rouwprotocol voor bijvoorbeeld scholen. Verder zijn er op de site interviews te vinden waarin mensen (kinderen, de juf van school, de dansjuf, enz.) vertellen over hun ervaringen. Verder geeft de stichting voorlichting aan bijvoorbeeld scholen of anderen die te maken hebben of kunnen krijgen met kinderen en rouw.

www.kindenrouw.nl

Stichting achter de regenboog

Stichting "Achter de Regenboog" is er voor kinderen en jongeren, die van dichtbij te maken hebben (gehad) met het overlijden van een dierbare. Zij hebben een website die ook zeer geschikt is voor gebruik door kinderen. Verder is er op de site een open forum te vinden waarop kinderen, ouders of familie hun verhalen kunnen delen met anderen.

www.achterderegenboog.nl

MIND Hulplijn

Korrelatie is een landelijke organisatie waar je terecht kunt als je je hart eens wilt luchten en een gesprek met iemand wilt hebben.

www.korrelatie.nl

Praktische hulp

Er zijn ook veel praktische zaken die geregeld moeten worden na het overlijden van een dierbare.

U kunt hierbij denken aan het opzeggen van een lidmaatschap, waarde bepalen van de nalatenschap en het doen van aangifte voor de erfbelasting. Het kan zijn dat u het juist prettig vindt om dit zelf te verzorgen. Anderen vinden dit juist een vervelend idee en willen hier hulp bij.

U kunt onder andere terecht bij:

www.dlontzorgt.nl

www.nunazorg.nl

Leestips

Er zijn legio boeken geschreven over rouw en verlies, in heel veel verschillende categorieën en met evenzoveel verschillende specifieke doelgroepen. Een kleine greep uit het aanbod stippen we hier aan. Zit hier nu niet bij wat bij uw situatie past? Vraag ons dan gerust naar tips.

Helpen bij verlies en verdriet – Manu Keirse

Manu Keirse is klinisch psycholoog en autoriteit als het gaat om verdriet, verlies en de laatste levensfase. Zijn boeken zijn stuk voor stuk bestsellers en in vele talen vertaald.

Je bent jong en je rouwt wat – Lianne van Sadelhoff

Lianne van Sadelhoff (1989) verloor haar moeder en schreef een boek over haar ervaringen met de mensen om haar heen. Een heel herkenbaar boek met humor waarin Lianne zich met eerlijkheid en puurheid blootgeeft.

Van missen krijg je het koud – Sandra Jongeneelen en Wouter van der Toom

Een boek over de fysieke gevolgen van rouw met herkenbare anekdotes en reflectievragen om je verder te helpen.

Het is oké om je niet oké te voelen – Megan Devine

Manieren voor het liefdevol dragen van verlies. Aan de hand van ervaringsverhalen, onderzoek, tips en creatieve mindfulnessoefeningen leidt Megan Devine je op een unieke manier door een ervaring waar we vroeg of laat allemaal mee te maken krijgen.

Als de man verliest – Tim Overdiek en Wim van Lent

Omgaan met tegenslag, verdriet en rouw. Mannen gaan vaak anders om met groot verdriet dan vrouwen. Wim van Lent en Tim Overdiek zijn gespecialiseerd in de behandeling van rouw bij mannen. Zij schreven een boek vol waardevolle lessen en inzichten, gebaseerd op hun rijke ervaring met mannen die door tegenslag zijn geveld.

De dingen die je vergeet – Gijs van der Sanden

In De dingen die je vergeet onderzoekt Gijs van der Sanden wat het betekent om te rouwen nadat hij als jonge twintiger allebei zijn ouders onverwachts verloor. Dit is geen zelfhulpboek maar leest meer als een roman.