



Na een overlijden: wat nu?

Wanneer een naaste overlijdt, blijf je verbijsterd achter. Je bent overmand door verdriet en kan nog niet helemaal vatten dat die persoon er niet meer is. Maar tussen het afscheid en het verdriet door, moet er ook nog heel wat geregeld worden. We zetten alle belangrijke zaken op een rij.

BIJ HET OVERLIJDEN

Wanneer een dierbare sterft, overvalt je een **enorm verdriet**. Ongeloof, ook. Toch is het belangrijk om het hoofd koel te houden. Bel eerst en vooral een **arts** die het overlijden kan vaststellen. Had de overledene een **uitvaartverzekering**? Ga dat zeker na, want het kan je heel wat financiële en praktische kopzorgen besparen. Ook de **begrafenisondernemer** contacteer je best zo snel mogelijk. En breng de directe omgeving van de overledene op de hoogte. Maar verlies ook jezelf niet uit het oog. Omring je met mensen die je ondersteunen: een familielid dat je bijstaat in het proces, een vriend die je een troostende schouder biedt, een vertrouwde stem die rust brengt.

DE PERIODE TUSSEN HET OVERLIJDEN EN DE BEGRAFENIS

De dagen die volgen op het overlijden, staan vooral in het teken van de uitvaart. Tijdens een gesprek met de uitvaartondernemer worden alle **praktische en administratieve regelingen** besproken. Neem zeker de **identiteitskaart** van de overledene, een lijst van mensen die op de **rouwkaart** moeten komen, **kledij van de overledene**, een **foto voor het rouwprentje** en eventueel een **gedicht** of persoonlijke tekst mee. De uitvaartondernemer ontfermt zich over de dringende zaken – de **ophaling, verzorging en opbaring** van het lichaam, het overbrengen voor en tijdens de uitvaart, de **aangifte van overlijden** bij de burgerlijke stand ... – zodat jij deze moeilijke dagen met een gerust gevoel doorkomt. Ook de wensen voor de afscheidsdienst en het rouwdrukwerk komen aan bod. Tot slot wordt de koffietafel gereserveerd.

NA DE BEGRAFENIS

In de weken en maanden daarna contacteer je – indien gewenst – een **steenkapper** voor de grafsteen en zeg je **lopende abonnementen of lidmaatschappen** van de overledene op. En natuurlijk is ook de **nalatenschap** een belangrijke kwestie.

GERUSTER MET EEN DELA UITVAARTZORGPLAN

De hele administratie is een zware taak voor de nabestaanden, en dat op een emotioneel moeilijk moment.

Wil je je geliefden deze zorgen besparen en hen **financiële, emotionele en praktische gemoedsrust** bezorgen? Met een DELA Uitvaartzorgplan bescherm je je naasten. De kosten van je uitvaart worden betaald voor het bedrag waarvoor je verzekerd bent. Na de uitvaart komen de consulenten **nabestaandenzorg** van DELA langs bij je familie om hen te helpen met de praktische en administratieve besommeringen. Nabestaandenzorg zit standaard in het DELA Uitvaartzorgplan en is voorzien bij elke DELA-uitvaartondernemer (ook zonder verzekering). Ook **psychologische ondersteuning, extra diensten** zoals een kinderoppas of gezinshulp en **repatriëring**: DELA regelt het voor jou. Zo krijg je als nabestaande tijd en ruimte voor wat écht telt: omgaan met het verlies van je dierbare.

Ontdek meer over het DELA* Uitvaartzorgplan en wat het voor jou kan betekenen op www.dela.be of praat erover met je vertrouwde makelaar.

Breng de directe omgeving van de overledene op de hoogte. Maar verlies ook jezelf niet uit het oog. Omring je met mensen die je ondersteunen: een familielid dat je bijstaat in het proces, een vriend die je een troostende schouder biedt.



Hoeveel kost een gemiddelde uitvaart?

Onze overleden dierbaren willen we een mooi, waardig afscheid geven, precies zoals zij het gewild zouden hebben. Met dit kostenplaatje in het achterhoofd kom je niet voor verrassingen te staan.

De gemiddelde kosten voor een standaarduitvaart in België schommelen tussen **5.500 en 6.500 euro**. Let wel, dat is **exclusief grafsteen en graf- of urnenmuurconcessie**. Als je die zaken erbij optelt, samen met eventuele specifieke uitvaartwensen, kan de uitvaartfactuur al snel oplopen.

CREMATIE OF BEGRAFENIS?

Vaak had de overledene zelf al een wens geuit om gecremeerd of begraven te worden. Wist je dat drie op vier Vlamingen vandaag voor een crematie kiezen? De prijs van een crematie is afhankelijk van het crematorium. Ook de keuze van de kist en de urne zijn bepalend. Reken hiervoor samen op zo'n 2.000 euro. Bij een begrafenis valt de crematiekost weg, maar komen er vaak kosten bij zoals voor een grafsteen. Een begrafenis is daarom ongeveer even duur. Maar of je nu kiest voor een begrafenis of concessie, steeds zal je ook moeten rekenen op een aantal basiskosten (zo'n 1900 euro) voor het overbrengen van de overledene, het verzorgen en opbaren, het organiseren van de begroeting en enkele administratieve formaliteiten.

PERSOONLIJKE WENSEN

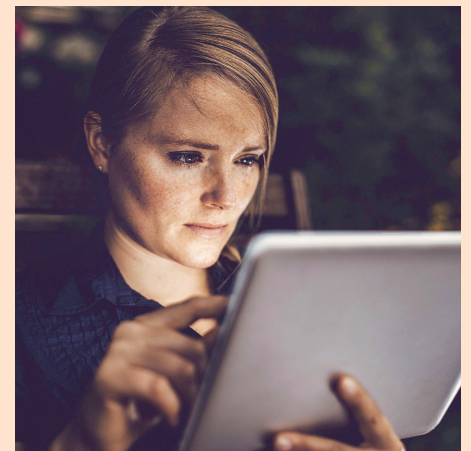
Dan volgen nog een aantal keuzes. Denk aan de **rouwkaarten** – tussen de **325 en 600 euro** – en eventueel een nationale **rouwadvertentie** van ca. **500 euro**. Daarna volgt de **koffietafel** met richtprijzen rond 20 euro per persoon.

DE CEREMONIE

De locatie is een bepalende factor. Kies je voor je **eigen woning, een kerk of uitvaartcentrum** of neem je afscheid in een kasteel of kathedraal? Ook het **rouwvervoer** voegt nog wat toe aan de kosten. Van ingetogen en ecologisch met een rouwfietstot een lijkwagen of paard met koets. En denk zeker ook aan de **bloemen** tijdens de dienst. Voor de ceremonie zelf hou je rekening met een budget tussen 900 en 1.600 euro.

VERZEKERD?

Met een uitvaartverzekering bespaar je je nabestaanden financiële kopzorgen. Het verzekerde bedrag gaat dan rechtstreeks naar de uitvaartondernemer of personen die je kan opgeven bij het afsluiten van de verzekering. Bereken voor welk bedrag jij je best verzekert via de uitvaartkostencalculator van DELA.



Maak de berekening





DE ROUWREVOLUTIE IS ER

‘Zwijg rouwen niet dood’

We praten vaker over de dood, we creëren persoonlijke rituelen en er zijn steeds meer initiatieven om rouwenden liefdevol te ondersteunen. We praten met **rouw- en verliesconsulente Ann Costermans** en **Marysia Kluppels**, woordvoerder bij **uitvaart-specialist DELA**, over de nieuwe manier waarop we omgaan met afscheid en verlies.

Een revolutie is een grote omwenteling. Is rouw dan zo veranderd?

ANN: “Voor alle duidelijkheid: we rouwen niet anders dan vroeger. De heftige emoties die ons overspoelen wanneer een geliefde sterft zijn nog steeds dezelfde. En net zoals decennia geleden hebben nabestaanden vooral nood aan erkenning, steun, warmte, een luisterend oor. Rouwen blijft een uniek proces. Ook dat is niet veranderd. De ene persoon kruipt het liefst weg in een hoekje, de ander heeft meer dan ooit behoefte aan sociaal contact. **Wat wél veranderd is in de afgelopen tien jaar, is het ontstaan van meer openheid over verlies en rouw, de ontwikkeling van nieuwe inzichten en rituelen én het ruimer aanbod in rouwondersteuning.** Daarom spreken we van een Rouwrevolutie.”

Wat heeft die verandering in gang gezet?

ANN: “De voedingsbodem voor deze revolutie is de secularisering (de afname van de maatschappelijke invloed van religie, red.) van de afgelopen vijftig jaar. Ondertussen hecht zelfs de nieuwe generatie ouderen minder belang aan geloof. **Mensen gaan op zoek naar andere vormen van spiritualiteit**

en creëren persoonlijke rituelen, los van religie. In die zoektocht merken we dat er meer ruimte is voor positieve emoties..”

MARYSIA: “Een begrafenis was vroeger hoofdzakelijk een sombere gebeurtenis, met focus op de dood. Vandaag is een uitvaart steeds vaker een viering van het leven, een eerbetoon. Er is plaats voor warme herinneringen.”

ANN: “Secularisering is de voedingsbodem voor deze revolutie, de coronacrisis de accelerator. In die eenzame coronatijd beseften we hoe belangrijk het is om afscheid te kunnen nemen en hoe noodzakelijk ondersteuning is tijdens het rouwen. Er ontstond meer aandacht voor mentale kwetsbaarheid. Hierdoor wordt ‘de dood’ stilaan meer bespreekbaar.”

MARYSIA: “De media spelen daar trouwens ook een rol in. Denk aan waardevolle programma’s zoals ‘Boris’, waarin tv-gezicht Jeromeen een rouwreis maakt ter ere van zijn overleden broer, en de driedelige docureeks over rouw en leven ‘Dagen zonder broer’ van tv-kok Jeroen Meus. Of de podcast ‘Last Goodbye’ van Joris Hessels waarin bekende Vlamingen terugblikken op hun leven, aan de hand van tijdloze platen die op hun begrafenis gedraaid mogen worden.”

Beseffen we nu meer dat rouwen geen begin- en eindpunt kent?

ANN: “Doordat we meer over de dood praten, krijgen we andere inzichten. Vroeger heerste de veronderstelling dat mensen tijdens het rouwen een aantal fasen in een welbepaalde volgorde doorliepen. Vandaag wéten we dat niet iedereen hetzelfde rouwpad bewandelt en dat er verschillende rouwstijlen bestaan. Door die kennis ontstaat er begrip voor andere manieren van omgaan met verlies, waardoor we minder snel oordelen. Het is niet omdat je een nabestaande ziet lachen of dansen, dat die persoon daarom minder verdriet heeft. **We zien rouwen vandaag niet langer als een rechtlijnig proces met een eindstadium, maar eerder als een chaotische kronkelweg waarin we heen en weer bewegen tussen verlies en verdergaan.** Rouw is liefde. En net zoals liefde kent rouw geen einde. Je stopt niet met iemand graag te zien omdat die er fysiek niet meer is.”

MARYSIA: “Je stopt ook nooit helemaal met rouwen. Rouwen kan een leven lang duren. Het komt en gaat. Het is een misverstand om na een jaar rouwen te veronderstellen dat het ergste nu wel voorbij is. Ik denk hierbij spontaan aan presentatrice Rani De Coninck die na dertig jaar overvallen werd door zo’n rauw gevoel van verdriet om haar overleden zus dat ze moedig de tijd nam om opnieuw te rouwen.”

Doen we genoeg voor geliefden in rouw?

MARYSIA: “Hoewel we aan het begin van een Rouwrevolutie staan, is er helaas toch nog veel rouwongeleterdheid. Uit een onderzoek van DELA bij meer dan 2.000 Belgen blijkt dat twee derde vindt dat de maatschappij té weinig aandacht besteedt



Rouw is liefde. Je stopt niet met iemand graag te zien omdat die er fysiek niet meer is. En je stopt ook nooit helemaal met rouwen.

Rouw- en verliesconsulente
Ann Costermans





We denken al vaker na over ons eigen afscheid, maar praten er nog weinig over met vrienden en familie. Dat is spijtig - zo laten we nabestaanden vaak achter met twijfel en onzekerheid.

Marysia Kluppels,
woordvoerder DELA



aan verlies en rouw. Het rouwverlof is recent uitgebreid, maar nabestaanden krijgen nog altijd niet voldoende tijd om hun verdriet te integreren in hun leven. Ook scholen moeten meer aandacht schenken aan hoe men omgaat met verlies. Wie rouwt, stelt immers vast dat de omgeving nog te vaak ongemakkelijk reageert bij een overlijden én niet over de nodige woordenschat beschikt om nabestaanden te ondersteunen."

ANN: "De belangrijkste tips die ik als rouwconsulent kan geven: **negeer iemands rouwproces niet.** Niets is zo erg als helemaal niets zeggen. Je mag iemands verdriet niet doodzwijgen én laat ook 'OMA' thuis. Met OMA bedoel ik: Oordeel, Mening en Advies. **Mensen in rouw hebben in de eerste plaats iemand nodig die hen omringt met warmte én die geduldig luistert.** Ook al vertelt iemand in rouw vaker hetzelfde verhaal. Ook praktische hulp aanbieden is welkom: van een maaltijd klaarmaken tot de kinderen ophalen van school."

Zijn we nu al voldoende bezig met 'wat na de dood'?

MARYSIA: "Uit diezelfde enquête blijkt dat mensen vaker nadenken over hun eigen afscheid, wat in de lijn ligt van de Rouwrevolutie die op gang is gekomen. Bijna de helft heeft in grote lijnen al een idee over zijn of haar laatste uitvaartwensen. Helaas spreekt nog steeds vier op de tien daarvan nog met niemand over die wensen. Dat is spijtig, want je kan je nabestaanden veel twijfel en onzekerheid besparen door dat wel te doen. Het is ook verstandig om die dialoog aan te gaan wanneer je gezond en wel bent. Wanneer je wacht tot het einde, dan wordt zo'n gesprek behoorlijk beladen. Slechts 10% gaat nog een stap verder en legt zijn wensen vast op papier. Zo gaat veel belangrijke informatie verloren."

Waarom zou je die wensen net wel op papier moeten vastleggen?

MARYSIA: "In de praktijk zien we dat wanneer de nabestaanden weet hebben van de uitvaartwensen, de organisatie van het afscheid en het rouwproces minder complex verloopt. Nabestaanden moeten immers doorgaans zelf minder moeilijke keuzes maken waardoor er achteraf geen twijfels zijn of hij/zij dit zo gewild had. Bij DELA kan je online je laatste wensen registreren. En je kan natuurlijk kiezen voor een uitvaartverzekering. Dat zorgt ook voor gemoedsrust. Uit ons onderzoek blijkt dat één vierde van de ondervraagden financiële problemen zou ondervinden en 1 op de 10 mensen een uitvaart zelfs helemaal niet kan betalen, mocht er onverwacht een familielid overlijden. Met een uitvaartverzekering kan je ook pijnlijke conflicten vermijden aangezien één en ander vooraf geregeld werd. In nieuw samengestelde gezinnen bijvoorbeeld. Want wie draait financieel op voor een uitvaart? Betalen de kinderen? Betaalt de partner? Door daar op voorhand al over na te denken, bespaar je je geliefden heel wat kopzorgen en conflicten in een periode die sowieso al heel moeilijk is."

Drie hartverwarmende initiatieven die mogen rekenen op de steun van het DELA Fonds:



REVEIL

Via ingetogen concerten op begraafplaatsen, openluchtfilms over afscheid nemen en persoonlijke verhalen op de Verhalenbank wil **Reveil** de rouwcultuur de 21ste eeuw inloodsen. Op 1 november organiseert Reveil een groot troostconcert in Wevelgem. Op het programma: verbinding en je goed in je vel voelen. Ook dat is rouwen.

► [Meer info via reveal.org](http://meerinfo.via.reveil.org)

Rouw- en Verliescafés zijn ontmoetingsplekken in Vlaanderen waar verlies gehoord en gedeeld wordt. Een veilige plek waar je - met een dampende tas koffie of thee - de ruimte en de tijd krijgt om bij lotgenoten je verhaal te doen. Het scheelt als je deelt.

► [Meer info via rouwenverliescafe.org](http://meerinfo.via.rouwenverliescafe.org)

Voor mensen met een mentale beperking kan rouw erg complex zijn. Dat weten ze bij **vzw Kompas**. Zij openden dit jaar in Gent een troostuin waar Kompas-bewoners in alle rust een brief naar een overledene kunnen schrijven of kunnen schommelen in een hangmat. De helende kracht van de natuur.

► [Meer info via vzwkompas.be](http://meerinfo.via.vzwkompas.be)



ROUW- EN VERLIESCAFÉS



VZW KOMPAS

DELA. VOOR ELKAAR.

DELA is méér dan een verzekeraar en verzorger van uitvaarten. DELA wil mensen maximaal ontzorgen rondom overlijden en vindt het ook belangrijk om een bijdrage te leveren aan de samenleving rond dit thema. Om er voor elkaar te zijn. Om die reden werd in 2007 het DELA Fonds opgericht. Het DELA Fonds ondersteunt organisaties die het moeilijke moment rond afscheid en overlijden draaglijker willen maken. Een intense periode die we allemaal al wel eens van ver of dichtbij ervaren hebben en waarbij alle ondersteuning welkom is.

Bij het DELA Fonds kan iedereen in België projecten indienen die aansluiten bij het thema 'het moeilijke moment rondom afscheid draaglijker maken'.

Meer weten over de voorwaarden, selectiecriteria en de werking van het Fonds? Scan de QR-code of kijk op dela.be.



Dieren hebben een zesde zintuig voor verdriet

De unieke band tussen mens en dier is vaak niet in woorden uit te drukken. Dat een hond, kat of ander huisdier een belangrijke rol kan spelen op een uitvaart of tijdens een rouwperiode, is dus geen verrassing. Want het beestje is er in goede en slechte tijden.

HARIGESTEUNPILAAR

Een zacht kopje van je hond of je kat die zich op je schoot nestelt tijdens huilbuien of momenten van groot verdriet. Dieren hebben vaak een zesde zintuig voor hevige emoties. Ze zorgen voor gezelschap, geven liefde en bieden vaak ook de nodige rust in een rouwperiode. Dagelijks voor hen zorgen, levert ook structuur op in een leven dat op z'n kop lijkt te staan na een overlijden. Wie voor een hond, kat of konijn moet zorgen, schenkt ook vaak meer aandacht aan zichzelf tijdens een rouwperiode. Je moet immers uit je bed of huis komen. En dat geeft vaak het duwtje in de rug dat je nodig hebt om door te gaan met je leven.

EEN PLEK BIJ DE AFSCHEIDSDIENST

Bij het afscheid van iemand die tijdens het leven een bijzondere band opbouwde met een huisdier, wordt er soms voor gekozen om het dier te betrekken bij de uitvaart. Zo zie je tegenwoordig wel eens een hond meelopen in de rouwstoet of komt hij mee groeten. Als deel van je gezin krijgen ze een plek of mand op de eerste rij om afscheid te nemen van hun baasje.

LAATSTE (GEDEELDE) RUSTPLEK

Is je trouwe viervoeter al overleden en wil je toch nog een mooi plekje voorzien om voor altijd samen te rusten? Dan kun je er ook voor kiezen om de urne met de assen van je huisdier bij te plaatsen in je kist of om beide urnen samen te begraven of bij te zetten in het columbarium. Het is het gevolg van een wetswijziging die – op vraag van veel baasjes – in 2024 werd goedgekeurd. Je kan er natuurlijk ook altijd voor kiezen om je huisdier op een speciale dierenbegravingsplaats te laten begraven. Als je gemeente het toelaat en je met een aantal voorwaarden rekening houdt, kun je je huisdier zelfs een plekje geven in je eigen tuin.



EEN VEILIGE, WARME OMGEVING CREËER JE ZO (VOOR JEZELF EN EEN COLLEGA IN ROUW)

Rouw op het werk

Rouw draag je je hele leven mee. Daarom moet er ook op de werkvloer ruimte zijn voor verlies en het integreren van rouw in je dagelijks leven. Maar waar vind je die ruimte? En omgekeerd: hoe steun je zelf een collega die door een moeilijke periode gaat?

Wie de moed vindt om opnieuw aan het werk te gaan na het overlijden van een dierbare, verdient een troostende schouder. Toch blijkt uit een onderzoek van DELA onder 2.000 Belgen dat maar liefst 31% van de werknemers tijdens zo'n periode onvoldoende steun ervaart op het werk. Het is dus belangrijk om een plek te vinden of te maken om te rouwen op kantoor. Die 'plek' kan veel betekenen: van een ruimte om je even af te zonderen tot een ritueel of een persoon waar je graag mee praat.

JE ROUWT ZELF

Weet je niet waar te beginnen om zelf zo'n plek te vormen? Deze drie concrete tips pas je op je eerste dag terug na een verlies al onmiddellijk toe.

1. Schep zelf de verwachtingen

Ben je klaar om er met collega's over te praten of wil je liever in stilte rouwen? Laat het eerlijk weten aan leidinggevenden of mensen die dichtbij staan. Door zelf aan te geven wat je graag wil en je emoties kenbaar te maken, kunnen anderen makkelijker gepast reageren op je terugkomst en er open (of net niet) over praten.

2. Zoek de juiste persoon om mee te praten

Een toffe collega is niet automatisch de beste gesprekspartner. Zoek een persoon die je volledig vertrouwt. Dat kan een naaste medewerker zijn uit je team, maar evengoed de aangestelde vertrouwenspersoon of je leidinggevende. Door iemand te kiezen waar je op kan terugvallen in moeilijke momenten, bouw je voor jezelf gemoedsrust en een veilige plek in.

3. Neem pauze wanneer het moet

Rouw komt en gaat. Neem op het werk voldoende pauze om jezelf af en toe wat ademruimte te geven. Maar maak ook gebruik van speciale verlofregelingen, als die er zijn. Van rouwverlof – tot tien dagen bij het overlijden van je echtgenoot, samenwonende partner of kind – tot flexibele werktijden. Vraag gerust aan je verantwoordelijke of je samen een gepaste regeling kan uitwerken om je verlies te integreren in het leven van elke dag.

JE COLLEGA ROUWT

Het is heel belangrijk om een werkcultuur te creëren waarin er voldoende ruimte is voor rouw en alle bijhorende emoties. Check altijd even of je collega nood heeft aan een goed gesprek. Zo ja, dan kan je je af en toe eens afzonderen om te vragen hoe het nu écht gaat. Hou daarbij rekening dat het mogelijk is dat iemand vandaag wel zin heeft om erover te praten en morgen absoluut niet meer. Je plaatst de noden van je verdrietige collega voorop om een veilige werkomgeving te bieden.

Kleine hartverwarmende attenties

Steun geef je op verschillende manieren. Zorg zeker voor een rouwkaart ondertekend door het hele team. Als je je daarbij comfortabel voelt, kun je met enkele collega's naar de afscheidsdienst van de dierbare. Het is die steun die mensen een hart onder de riem steekt op de moeilijkste momenten. Tenzij het een afscheid in intieme kring is. En wie niet van de grote woorden of gebaren is, kan ook gewoon luisteren. Het doet vaak veel deugd om je hart te luchten bij groot verdriet. Je kan daarbij ook praktische zaken uit handen van je collega nemen om de werkdruk tijdelijk wat te verminderen.

ZES LEZERSVRAGEN BEANTWOORD OVER OVERLIJDEN, NALATENSCHAP EN UITVAART

Wat als ik er niet meer ben?

Het kan geen kwaad om af en toe stil te staan bij je overlijden en wat daarbij komt kijken. Zorgen voor later doe je immers vandaag. Deze veelgestelde vragen helpen je op weg.

1 IK WIL NIET DAT MIJN FAMILIE MIJN UITVAART MOET BEKOSTIGEN. HOE KAN IK DAARVOOR ZORGEN?

Je kunt tijdens je leven kiezen voor een **uitvaartverzekering**. Bij zo'n verzekering **kies je zelf het bedrag** dat vrijkomt bij overlijden en hoelang je daarvoor premies wil betalen. En dat levert **financiële gemoedsrust op voor je dierbaren die achterblijven**. Bij het uitvaartzorgplan van DELA is er ook nog extra hulp zoals nabestaandenzorg en rouwbegeleiding voorzien.

Wanneer er onvoldoende middelen zijn om de uitvaart te bekostigen dan zal de overheid, eventueel via het OCMW, dit op zich nemen. Daarbij wordt wel steeds nagegaan of er geen nabestaanden zijn met voldoende financiële middelen om de kosten te dragen. Vanzelfsprekend kan je geen wensenlijstje doorgeven, maar verloopt de uitvaart via enkele wettelijke minimale eisen.

2 HOE LEG IK MIJN LAATSTE WENSEN VAST?

In een laatste wilsbeschikking leg je een aantal keuzes vast met betrekking tot je levenseinde. Bijvoorbeeld of je kiest voor een begravenis of een crematie, welke bestemming je wenst te geven aan de as na crematie, in welke gemeente jouw laatste rustplaats zal zijn en of je jouw lichaam wil afstaan aan de wetenschap.

Bij elk overlijden gaat de gemeente na of de overledene een laatste wilsbeschikking had laten registreren. Wil je zeker zijn dat jouw wensen gerespecteerd worden? Vraag dan het document aan bij de Dienst Burgerzaken in jouw gemeente.

Je kan ook andere persoonlijke keuzes vastleggen met betrekking tot jouw uitvaart: de houtsoort van de kist, of je bloemen wenst, de muziekkeuze, een bepaald gerecht tijdens de rouwmaaltijd ... Op haar website biedt DELA een uitvaartwensentool aan waarin je deze keuzes makkelijk kan vastleggen voor later, ook als je geen uitvaartverzekering hebt. Heb je wel een uitvaartzorgplan? Dan kan je de wilsbeschikking makkelijk koppelen aan je polis. Bij overlijden is er zo meteen inzage in de laatste wensen van de overledene.

Kijk op dela.be/uitvaartwensen.



Wil je je uitvaartwensen graag bespreken met jouw geliefden, maar weet je niet goed hoe? DELA maakte een kaartenset om het gesprek hierover een stuk luchtiger te maken.

3 WAT SCHRIJF IK OP EEN CONDOLEANCEKAARTJE?

Er is niks mis met 'gecondoleerd', 'veel sterkte' of 'innige deelneming', maar doordat die woorden zo vaak worden gebruikt, voelen ze minder persoonlijk aan. Probeer een tekst op het rouwkaartje daarom zo persoonlijk mogelijk te maken, bijvoorbeeld door een concrete herinnering aan de overledene of anekdote te delen. Of neem een stukje uit een mooi gedicht of lied over.



Gebrek aan inspiratie? Neem een kijkje op het rouwtekstenplatform op dela.be of download het Troostboekje.

4 KAN IK IN EEN TESTAMENT MIJN ERFGENAMEN ZELF KIEZEN?

Nee, niet helemaal. Je kunt wel een deel van je erfenis vrij toewijzen, maar bepaalde erfgenen, zoals kinderen en je echtgenoot, hebben recht op een wettelijk vastgelegd minimumdeel van de erfenis. Dit betekent dat je hen niet volledig kunt onterven. Soms geldt dit ook voor ouders. Wat overblijft, kun je naar eigen inzicht verdelen, bijvoorbeeld via een testament. Naast een testament zijn er ook andere manieren om de erfenis te regelen, zoals aanpassingen in het huwelijkscontract of schenkingen tussen echtgenoten.



5 IS ER EEN VERSCHIL TUSSEN EEN OVERLIJDENSVERZEKERING EN EEN UITVAARTVERZEKERING?

Ja. Een overlijdensverzekering beschermt de nabestaanden in een bepaalde periode na het overlijden voor veel openstaande kosten. Een dekking die voor gemoedsrust zorgt op verschillende vlakken. Er wordt na het overlijden een vast bedrag uitgekeerd aan de nabestaanden, om bijvoorbeeld de hypothecaire lening, eventuele schulden of de erfbelasting mee te betalen. Maar ook studiekosten van kinderen en rekeningen van het familiebedrijf los je ermee af. De uitvaartverzekering gaat dan weer specifiek over de kosten van een begravenis of crematie. Op pagina 4 van deze bijlage schatten we dat kostenplaatje in. Bovendien bieden sommige uitvaartverzekeringen, zoals die van DELA, ook nog extra hulp zoals nabestaandenzorg, rouwbegeleiding, repatriëring ...



Lees meer over het uitvaartzorgplan van DELA

6 KAN IK ALS MANTELZORGER VOOR MIJN PARTNER MET DEMENTIE NU AL ZAKEN REGEN RONDOM HET OVERLIJDEN?

Juist wanneer je geliefde nog veel heldere momenten heeft, kan het heel waardevol zijn om samen stil te staan bij bepaalde (praktische) regelingen. Door dit op voorhand te doen, bouw je een stukje gemoedsrust en houvast in voor jezelf en je partner. Dat kan gaan van het opstellen van een testament en alle bijhorende administratieve zaken, tot het uitkiezen van de muziek en de teksten voor de uitvaart. Ook gevoeligere onderwerpen kan je op tafel leggen, zoals een passieve levensbeëindiging of euthanasie. Betrek dan zeker een arts of zorgprofessional bij het gesprek voor de juiste begeleiding. Misschien wil je partner graag nog een gesprek aangaan met iemand waarmee al jaren een conflict is, om een hoofdstuk af te sluiten. Door te focussen op de praktische zaken, geef je elkaar de kans om even afstand te nemen van het zware vooruitzicht en vind je steun en troost bij elkaar.

EEN KIST VOL TEKENINGEN OF
EEN BOEKJE VOL VERDRIET

Zo help je kinderen omgaan met verlies

Voor kinderen is het verlies van een dierbare moeilijker te vatten: wat voelen ze? Wat is gemis? Waarom gaat iemand dood? Die wirwar aan emoties kun je met de juiste steun, woorden en rituelen op kindermaat een plekje geven.



A FSCHIED NEMEN

Wanneer een kind zich hecht aan iemand, dan zal het rouwen als die persoon overleden is. **Het is dan ook belangrijk om ook hen te betrekken bij het afscheid nemen van een dierbare.** Zo voelen kinderen dat ook hun verdriet gehoord en gezien wordt. Dat ze ernstig worden genomen. Het is een goed idee om kinderen mee te nemen naar de uitvaart, als ze zich daar goed bij voelen.

GAAT JE KIND MEE NAAR DE UITVAART? ONTHOUD DAN DIT:

- Kinderen kunnen al betrokken worden bij het regelen van een uitvaart. Zo kunnen ze vooraf koekjes bakken volgens het recept van de overleden oma en die tijdens de koffietafel uitdelen. Of bloemzaadjes in zakjes doen, omdat opa zo graag in de tuin werkte. De uitvaartcentra van DELA bieden ook personaliseerbare kisten aan, die vooraf of tijdens de ceremonie beschilderd kunnen worden, bijvoorbeeld met kindertekeningen. Dergelijke rituelen zijn waardevol en helend.
- Zorg tijdens de uitvaart voor een vertrouwd persoon die je kind even naar buiten kan nemen wanneer de dienst lang duurt en je kind zich wat onrustig voelt. Zo hoef jij niets van de afscheidsviering te missen. Sommige DELA-uitvaartcentra voorzien speciale kinderhoekjes waar kinderen bijvoorbeeld rustig een tekening kunnen maken.
- Ook tijdens de viering kunnen kinderen uiteraard een rol spelen: een tekstje of een gedicht voorlezen, muziek maken, kaarsjes aansteken of uitblazen, een bloem op de kist leggen, ...

C OMMUNICATIE: EERLIJK & DUIDELIJK

Bij een overlijden worden kinderen geconfronteerd met onbekende begrippen en rituelen. Kleine kinderen weten nog niet wat 'dood zijn' betekent - hoe definitief het is - en ze weten niet hoe een begrafenis of crematie verloopt. **Hoe beter voorbereid, hoe zekerder kinderen zich zullen voelen.** Het is dus belangrijk dat kinderen goed geïnformeerd worden en dat hun vragen beantwoord zijn. Op praktisch vlak: wat gaat er precies gebeuren op de uitvaart en in welke volgorde? Maar ook op emotioneel vlak: waarom weent papa? Ga geen vragen uit de weg. Wees eerlijk en duidelijk.

HOE PRAAT JE MET KINDEREN IN ROUW? TIPS:

- Verdoezel de realiteit niet, dat scheidt verwarring. Zeg niet dat 'opa slaapt', want slapen betekent dat iemand weer wakker wordt. Gebruik in je communicatie **eerlijke, duidelijke taal** waarbij je gerust de woorden 'dood' en 'voor altijd' mag gebruiken. Door de waarheid te vertellen, zal je kind je meer vertrouwen.

B EGELEIDING EN STEUN

Instinctief willen we kinderen beschermen en hen dus zover mogelijk van verdriet weghouden. Maar kinderen rouwen nu eenmaal ook en in grote lijnen op dezelfde manier als volwassenen, al zijn er natuurlijk verschillen. Kinderen zijn nog in volle ontwikkeling en hebben niet de ervaring of de kennis waarover volwassenen beschikken. **Ze worden overspoeld door emoties die ze vaak nog niet begrijpen of kunnen plaatsen: verdriet, boosheid, angst, gemis, schuld, jaloezie ...** Bij een overlijden hebben kinderen dan ook steun en begeleiding nodig van de mensen die ze vertrouwen.

JE KIND BEGELEIDEN EN STEUNEN BIJ VERLIJS? DAT DOE JE ZO:

- Zorg voor een veilige omgeving en geef je kind onverdeelde aandacht. **Troost je kind en accepteer de emoties die het heeft.** Veroordeel geen gevoelens of reacties. Geef ruimte aan boosheid of verdriet en toon ook zelf je emoties. Zo leert een kind dat de dood geen verboden onderwerp is, maar bij het leven hoort.
- Kinderen spenderen veel uren op de schoolbank. Het is dan belangrijk dat rouwen en verdriet ook een plaats krijgen in de klas. Samen met Uitgeverij Plantyn lanceerde DELA een **handleiding voor leerkrachten** om kinderen (tussen 6 en 12 jaar) te ondersteunen en te begeleiden in hun rouwproces.
- Laat je kind spelen en creatief zijn. Op die manier verwerkt een kind ongewone ervaringen waar het nog geen woorden voor kent. In de DELA rouw-app '**Mijn herinnering aan jou**' kun je samen met je kinderen op een interactieve manier een **herinneringswereld** creëren rond de overledene. Zo kunnen ze op een moeilijk moment terugkijken naar foto's, tekeningen en tekstjes die ze geschreven hebben om iemand te herdenken.

Via de app kun je een
herinneringswereld creëren



JOURNALISTE ASTRID PLANT HAAR EIGEN UITVAART

Op de koffie bij de begrafenisondernemer

Nog steeds wachten mensen te lang om hun laatste wensen uit te spreken en vast te leggen. Nochtans zorgt het voor gemoedsrust. Bij jezelf én achteraf ook bij je nabestaanden. En dus trok journaliste Astrid, blakend van gezondheid en met haar wilsbeschikking onder de arm, naar het uitvaartcentrum.

Ik vermoed dat ik niet de enige ben die stiekem al eens fantaseerde over haar eigen uitvaart. Welke smartlappen schallen er door de luidsprekers? Wie smijkt zich onverwachts en verscheurd door verdriet – een vleugje drama is mij niet vreemd – op de kist? Welke warme herinneringen worden gedeeld? Een lach, een traan ... We zouden die dag allemaal een vlieg willen zijn.

GEMOEDSRUST

Toch nemen slechts weinigen in de fleur van hun bestaan actie om het eigen afscheid te regelen. Op een doordeweekse dag binnenwandelen bij een uitvaartcentrum, het lijkt nogal morbide. Toch is het net die belangrijke stap die ik vandaag maak. "Het klopt dat we hier niet vaak gezonde veertigers zoals jij over de vloer krijgen die hun uitvaart willen plannen (*lacht*)", begroet **Jeroen Degriek van Uitvaartzorg Ackaert DELA** mij in Brugge. "Op die leeftijd ben je doorgaans niet bezig met de dood, tenzij je geconfronteerd wordt met een ernstige ziekte of met een overlijden dat een grote impact naliet. We zien ook wel mensen waar ruzie heerst in de familie. Zij willen er zeker van zijn dat hun uitvaart later volgens wens verloopt en dat er geen financiële geschillen ontstaan. Hoe dan ook: het is altijd verstandig om vooraf na te denken over je wensen en om een laatste wilsbeschikking op te stellen. Dat kan zowel bij ons als officieel bij je gemeente. Die service is – en dat weten velen vaak niet – in beide gevallen gratis. En je kan je wensen altijd nog aanpassen. **Kijk, wie vooraf zijn uitvaart regelt, ontzorgt zijn nabestaanden, geeft hen gemoedsrust. Je vermijdt dat je familie op een erg moeilijk moment belangrijke knopen moet doorhakken.**"

Amen to that. En dus schuif ik een uurtje aan de koffietafel van Jeroen aan, om mijn laatste wensen nu al vast te leggen.

AFSCHEID IN HET CONCERTGEBOUW

Begrafenisondernemer Jeroen heeft ruim 18 jaar ervaring in de uitvaartsector en legt me haarfijn uit welke keuzes ik kan maken. Dat blijken er behoorlijk wat: "En eigenlijk komen er almaar opties bij. Traag en gestaag is er een soort verschuiving gaande in de uitvaartwereld. We merken dat mensen afscheid nemen anders willen aanpakken: van alternatieve plekken om een laatste eerbetoon te brengen, concerten voor een overledene tot geborduurde lijkwades en natuurbegrafplaatsen. Zo onderzoeken we op dit moment of een uitvaart in het concertgebouw van Brugge mogelijk is, met een prachtig uitzicht over de stad. Mensen willen steeds vaker een persoonlijke touch geven aan hun afscheid en dat kan ik alleen maar aanmoedigen. **Idealiter maken we van een uitvaart een soort levensviering.** Al is het natuurlijk makkelijker om het leven te vieren van je oma die 98 jaar werd, dan wanneer je een jong iemand moet begraven na een verkeersongeluk. Wij zullen in ieder



geval altijd alles in het werk stellen om met het grootste respect iemands laatste wensen te verwezenlijken. Alles kan, zolang het maar wettelijk is." (*lacht*)

ONTZORGEN

En dan moet er dus gekozen worden. Over deze vragen denk je best voor je bezoek al even na: wil je een intieme dienst of een grote viering? Ik zie het – blijkbaar typisch voor 'jongere' mensen – eerder groots. Christelijk geïnspireerd of niet? Niet, want ik ben niet zo gelovig. In een kerk, een aula of op een alternatieve plek zoals een tuin of een feestlocatie ... Voor mij liefst een plekje in de natuur aub. Kies je voor een begrafenis of een crematie? Crematie. Wil je dat jouw urne thuis wordt bewaard? Of in een columbarium of urnenveld? Of wil je dat je as wordt uitgestrooid? Een bio-urn lijkt me wel wat. Deze urnen hebben een ruimte waar je asresten, het zaad van een boom en een speciale bodemmix ervoor zorgen dat je na je dood een boom wordt. Na het overlijden wordt het as in de 100 procent biologische urn gedaan. Vervolgens wordt de urn begraven. Het idee dat je na je dood ontpopt tot een stukje natuur, hoe mooi is dat? Ik buig me ook over de vraag of ik opgebaard en begroet wens te worden (goh, liever niet) en dan zijn er ter plekke nog enkele zaken om over na te denken: de bloemen (veel), een rouwmaaltijd (sharing dishes), een ceremoniemeester (graag), het drukwerk (met persoonlijke toets), een eventuele

rouwadvertentie in de krant ... Het lijkt heel wat en dat is het ook, maar in ruil voor dat denkwerk nemen DELA-uitvaartcentra alle zorgen van je over: aangifte van overlijden, gesprekken met nabestaanden, een online dossier om te condoleren. DELA stuurt in de dagen na de uitvaart ook een nazorgconsulent die zich samen met de nabestaanden over de administratie buigt. **JEROEN:** "We zorgen ervoor dat nabestaanden zich vol-

Het idee dat je na je dood ontpopt tot een stukje natuur, hoe mooi is dat?

Journaliste Astrid



ledig op het rouwproces kunnen focussen. Als begrafenisondernemer geven we een luisterend oor, een schouder om verdriet te helpen dragen, een arm die steun biedt en een extra paar handen om voorbereidingen te treffen."

EEN BUFFER OPZIJ

Tot slot het financiële plaatje. Net zoals voor al die andere grote ijkmomenten in een

mensenleven, denk aan een doopsel, een communie, een trouwfeest, kost ook een uitvaart geld. Jeroen: "Het grote verschil met die andere evenementen in je leven is dat je niet altijd weet wanneer je laatste uur in aantocht is. Op een onverwacht moment beschikken nabestaanden misschien niet over de som geld om een uitvaart te regelen. **Om financiële zorgen bij je familie te voorkomen is het een goed plan om een uitvaartverzekering te overwegen.** Hoe jonger je daarmee begint, hoe interessanter. Ook die uitvaartverzekering kunnen we trouwens hier, in een DELA uitvaartcentrum, voor jou in orde brengen."

Mijn wensen worden netjes genoteerd en opgeslagen. En hoewel ik over heel wat zaken nog wat extra bedenktijd wens (die tijd is me hopelijk nog enkele decennia gegund) heeft dit gesprek het thema 'doodgaan' voor mij bespreekbaar en net wat minder eng gemaakt. Die nacht droom ik niet van mijn toekomstige, licht dramatische begrafenis, maar wel van al die generaties na mij die misschien eeuwen later onder mijn bladerdak het leven vieren.



Vind een DELA uitvaartverzorger in je buurt

Slechts 1 op 3 Belgen trekt vandaag nog naar een begraafplaats om er te rouwen om een dierbare, zo blijkt uit een enquête van uitvaartspecialist DELA. Een kerkhof is vaak niet uitnodigend. Te grauw, te grijs, te mistroostig. Nee, dan liever de helende kracht van een wandeling in de natuur.

ROUWEN WAAR HET VOOR JOU GOED VOELT

Laat je troosten door Moeder Natuur

WAAROM WANDELEN WERKT

'NATUURLIJKE' ANTIDEPRESSIVA

Buiten is het beter. Misschien mis jij na het verlies van een dierbare de kracht om de deur uit te gaan? Dat snappen we. Toch is het de moeite waard om de natuur op te zoeken:

- ▶ Tijdens een natuurwandeling ademen we volop zuivere lucht in. Die **extra zuurstof** maakt dat we meer energie hebben en ons frisser voelen.
- ▶ Beweging zorgt ervoor dat onze hersenen **endorfine** (geluks-hormoon!) aanmaken waardoor we minder stress ervaren en ons minder bedrukt voelen. De natuur zorgt ook voor afleiding en prikkelt onze zintuigen. Ook daardoor kunnen we sombere gedachten makkelijker (eventjes) loslaten.
- ▶ **De schoonheid van de natuur** is helend: van majestueuze bergtoppen, azuurblauwe wateren tot warme herfstkleuren in het bos. De schoonheid van de natuur zorgt ook voor een spirituele verbinding. Door te wandelen in de natuur komen we tot rust. We gaan automatisch mediteren, reflecteren en herinneringen ophalen.
- ▶ Misschien trek jij er graag op uit zonder plan of bestemming, misschien ontdek je het liefst elke keer een nieuw pad, misschien maak je telkens opnieuw die wandeling die je ook met de persoon die je verloren bent wandelde, misschien wandel je bij voorkeur alleen, misschien wil je net samen met familie en vrienden herinneringen ophalen, misschien wandelen jullie in stilte, misschien wandel je op blote voeten ... **Er bestaat een troostwandeling voor iedereen.**

EEN BOS VOL HERINNERINGEN

Op zoek naar een prachtig troostplekje in de natuur? Uitvaartspecialist DELA plant sinds 2022 herinneringsbossen. Je vindt ze in Zwevegem, Putte en Ninove. Deze bossen hebben een grote symbolische waarde. De bomen die er geplant zijn, zullen generaties overleven, net zoals herinneringen van generatie op generatie worden doorgegeven en daardoor doorleven. Geen wandelbenen of nood aan een adempauze? Claim een momentje om gedachten, verdriet en herinneringen de vrije loop te laten op een van de herinneringsbanken van DELA die je kan aantreffen in verschillende Belgische bossen.

- ▶ **Op zoek naar een herinneringsbank? Kijk op www.dela.be/herinneringswandelingen.**

10 DO'S & DON'TS

Wat zeg je tegen iemand die rouwt en wat zeg je beter niet?

Sta jij met je mond vol tanden wanneer iemand in je omgeving een dierbare heeft verloren? Dat is niet zo vreemd. We zijn het namelijk niet gewend om te praten over dood en gemis. Enkele belangrijke do's en don'ts:

1 ZEG NIET: niets
ZEG WEL: "Ik weet niet wat zeggen, maar ik denk aan je."

Het is niet erg dat je geen woorden hebt of je ongemakkelijk voelt. Dat mag je gerust zeggen. Je kan ook met een hartje of een virtuele knuffel in een bericht je medeleven tonen.

2 ZEG NIET: "Ik wéét hoe dat voelt"
ZEG WEL: "Dat moet vreselijk zijn voor jou."

Let op met het vergelijken van ervaringen en verdriet. Het risico bestaat dat je de aandacht naar jou verlegt en dat de persoon in rouw zich niet gehoord voelt.

3 ZEG NIET: "Het komt wel weer goed"
ZEG WEL: "Ik vind het zo erg."

Erken heftige gevoelens en erken ook dat rouw iemand verandert. Wanneer een dierbare sterft, word je nooit meer helemaal wie je daarvoor was.

4 ZEG NIET: te veel
ZEG WEL: "Praat maar. Ik ben er voor je."

Wanneer we iemand troosten, denken we dat we die persoon moeten overstelpen met bemoedigende woorden. Maar de meeste rouwenden hebben vooral nood aan een luisterend oor.

5 ZEG NIET: hem, haar of hen
ZEG WEL: de naam van de overledene

Veel nabestaanden vinden het fijn om de naam van de persoon die ze missen te horen. Zeker na een tijdje wordt deze steeds minder vaak uitgesproken.

6 ZEG NIET: iets zoals "Ach, ze was al oud" of "Gelukkig heeft hij niet geleden"
ZEG WEL: "Iemand loslaten die je graag ziet is altijd zwaar."

Probeer pijn niet te verzachten met relativerende uitspraken. Wuif verdriet niet weg met goedbedoelde geruststellingen. Daar heeft de rouwende geen boodschap aan.

7 ZEG NIET: "Gecondoleerd of veel sterkte"
ZEG WEL: iets in je eigen woorden

Vermijd clichés. Sommige woorden worden zo vaak gebruikt dat ze aan betekenis verliezen. Gebruik liever je eigen woorden. Bijvoorbeeld: ik wens jou alle steun van de wereld toe.

8 ZEG NIET: "Als ik iets voor je kan doen, moet je maar bellen"
ZEG WEL: stel zelf iets voor, neem initiatief.

Leg het initiatief niet bij de rouwende, die heeft genoeg aan het hoofd. Bedenk waar de ander behoefte aan kan hebben en bied actief en regelmatig je hulp aan als de nabestaande dit wenst.

9 ZEG NIET ENKEL: iets over de dood
ZEG OOK: iets over het leven van de overledene

Focus niet enkel op verdriet. Heb je de overledene gekend? Het delen van een warme herinnering doet veel deugd. Het kan ook een waardevol gesprek op gang brengen.

10 ZEG NIET: "Gaat het ondertussen al wat beter?"
ZEG WEL: "Hoe gaat het vandaag met jou?"

Een rouwproces is persoonlijk en kent geen tijdslimiet. Wees langdurig attent en toon dat je aan iemand denkt op moeilijke momenten zoals op de sterfdatum, op de verjaardag en op feestdagen. Of gewoon op een doordeweekse dag. Stuur een bericht, een kaartje of een boekje bloemen.