

Een doodnormaal verhaal

Van mij, aan mijn loved ones

In de bloei van je leven
nadenken over de dood.

Warm woordje vooraf

Dit document is persoonlijk – helemaal van jou. Het vertelt wie je bent en hoe je dit wilt vertalen naar je afscheid. Dat ene moment als je er straks fysiek niet meer bent. Misschien weet je wanneer dit gaat zijn, misschien is het een ver-van-je-bed-show. Dat maakt niet uit, want dood gaan we allemaal. Het mooie wat we hierin delen met elkaar? Dat we mogen leven, herinneringen mogen maken, liefde mogen kennen, groei mogen doormaken – onszelf mogen zijn. Met ups & downs, maar altijd op jouw eigen unieke manier. En dát? Dat unieke karakter, die eigenheid, jouw manier van denken en doen? Dat is het waard om ‘gevangen’ te worden. Tijdens je leven, maar ook daarna. Dé reden dat ik dit naslagwerk voor je maakte.

Diep nadenken, warmhartig lachen & tussentijds kletsen

Zie dit naslagwerk als een verhaal over jou, aan je geliefden. Een persoonlijk verhaal waarin je uitvaartwensen naar voren komen, maar ook dingen die typisch jou zijn. Een bundeling van wensen en grenzen, waarin jouw persoonlijkheid leidt. We houden het luchtig, maar respectvol. Ik zet je aan tot nadenken, maar laat je op gepaste momenten ook lachen. Wat is bijvoorbeeld het nummer wat écht op je afscheid terug moet komen? Wie hoor je liever wel én niet spreken? En welk favoriete eten/ drinken mag écht niet ontbreken op jouw uitvaart? Waardevolle vragen, zonder dat het zwaar aanvoelt. En is het toch even zwaar? De warme woordjes en weetjes die je tussen de vragen vindt, steken je een hart onder de riem. Liever met een geliefde verder kletsen? De tussentijdse stellingen helpen je op weg.

Zonder leven geen dood. Laten we ‘t bespreekbaar maken

Nog een reden dat ik dit boek ontwikkelde, is dat ik praten over de dood bespreekbaar wil maken. Dat we met elkaar meer kletsen over dat ene moment wat ooit komen gaat. Over wat we willen – en juist niet. Zodat we van elkaar weten wat de wensen en grenzen zijn en het regelen van het afscheid iets makkelijker verloopt. Het geeft jou als hoofdpersoon in dit verhaal de kans om je eigenheid over te brengen – en het geeft je loved ones het vertrouwen om je afscheid zo mooi mogelijk te regelen. Maar... denk er ook over na: wat is voor jou écht belangrijk? En in welke zaken geef je je nabestaanden vrijheid (lees meer op p. 13)? Zie het als een formule: een beetje van jezelf – en een beetje van je geliefden. Een mix waarin jij de zaadjes plant en je geliefden vrij zijn om zelf bloemetjes bij te leggen.

Het is tijd om jouw kleuren te laten spreken. Ik wens jou een waardevolle reis.

Een lieve groet,

Nienke
—

Persoonlijk & praktisch

Kort & krachtig: wat zijn jouw basisgegevens? Lees: hoe sta je geregistreerd?

Naam: _____

Voornaam: _____

Adres, postcode, woonplaats: _____

Geboortedatum: _____

Geboorteplaats: _____

Burgerlijke staat: _____

BSN-nummer: _____

En wie is jouw #1 contactpersoon? Wie moet als eerste gebeld worden?

Naam: _____

E-mail: _____

Telefoon: _____

Adres + woonplaats: _____

Gaan we door naar je medische contactpersonen. Zij die je gezondheid kennen.

Huisarts: _____

Telefoonnummer: _____

Ziekenhuis: _____

Telefoonnummer: _____

Insurance talk: ben je verzekerd voor je uitvaart?

☐ Nee, ik ben niet verzekerd

☐ Ja, bij _____, polisnummer _____

Documenten en papierwerk. Welke heb jij in je bezit?

Een testament bij de notaris: _____

Een donorcodicil, registratienummer: _____

Zo, het is tijd om jouw verhaal te schrijven.

Ga je mee, _____?

Vul je naam in, dan gaan we.

TUSSENSTOP 1

MIJN WENSEN & GRENZEN VOOR DE UITVAART

WAAR HET LEVEN EINDIGT
STROOMT DE LIEFDE DOOR.

Bericht naar de buitenwereld

First things first: welke vrienden en familieleden wil je dat er als eerste op de hoogte worden gebracht, na jouw overlijden?



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Zijn het er meer? Wat een rijkdom.
Voel je vrij hen erbij te krabbelen op deze pagina.

Rouwadvertentie: yes or no?

☐ Yes, en dan het liefste in _____

☐ No, is niet mijn ding

'Yes' ingevuld? Wat wil je dat er wel én niet in terugkomt?
Denk aan bepaalde woorden, zinnen, persoonlijke informatie en beeldgebruik.

Wel: _____

Niet: _____

Plak hier je
favoriete foto
met je dierbaren

Datum: _____



Uitvaartvorm

Dood gaan we allemaal, daar doen we niks aan. Waar we wél iets aan kunnen doen, is hoé we gaan. Dat begint met de keuze voor een begrafenis of crematie – en het kiezen van een locatie die bij je past.

Vertel: word je liever begraven of toch gecremeerd?

- ☐ Begraven
- ☐ Gecremeerd
- ☐ Vraag het me later nog eens

Keuze gemaakt? Knap van je. En wat mag dan de locatie worden?

- ☐ Begraafplaats: _____
- ☐ Crematorium: _____
- ☐ Plek in de natuur: _____
- ☐ Mag je aan deze geliefde vragen

Graf of urn: heb je specifieke wensen? Van tekst tot materiaal: wees eerlijk over je do's en don'ts.

Do's: _____

Dont's: _____

PARTICULIER VS. ALGEMEEN GRAF

Weet jij wat de verschillen zijn? Hoe het zit met de grafrechten bijvoorbeeld? En de verschillende regels per gemeente? In mijn blog geef ik antwoord.

[Lees het blog hier](#)

Aan de praat

Waarom kies je
(niet) voor een begrafenis/
crematie?

Vraag dit ook aan je
partner/beste vriend(in)
en open het gesprek.

Van de praat

Opbaring verzorging

Waar wil je dat mensen afscheid van je kunnen nemen? Ik weet 't: een lastige om over na te denken. Probeer te luisteren naar je eerste ingeving: wat zegt deze?

- ☐ Thuis, in mijn persoonlijke setting
- ☐ In een uitvaartcentrum, op een verzorgde locatie

En de kist, hè: wat is een 'go' – en wat een 'no go'? Denk aan stijlen, materialen, kleuren, afwerkingen, etcetera.

Go: _____

No go: _____

Check, fijn dat dit helder is.
En wil je de kist open of dicht hebben?

- ☐ Open
- ☐ Dicht
- ☐ Hangt van de situatie af/mogen mijn loved ones bepalen

To cool or not to cool?

Een lichaam moet bij opbaring gekoeld worden.... mits je het laat balsemen (thanatopraxie). De voordelen? Geen last van koelapparaatgeluiden, een niet-ijskoud lichaam en een natuurlijkere huidskleur.

Kledingkeuze: wat is de outfit die écht jou is? Van sweater en vlinderdas tot jumpsuit en jurk: vertel eerlijk wat je aan wilt...

Haar- & make-upwensen: omdat je maar beter kan voorkomen dat je met een niet-jou lipstick of haardos in je kist ligt.

Haar: _____

Make-up: _____

Sieraden met een verhaal: welke ring/ketting/oorbellen/hanger mag/mogen niet ontbreken?

Mogen jouw sieraden af voordat de dienst begint – of gaan ze mee je laatste rustplaats in?

- ☐ Graag weer afdoen
- ☐ Deze mogen mee





Flowerpower & rouwkaartpraat

Bloemen: de een houdt ervan, de ander skipt ze liever. Zou jij ze op je uitvaart willen terugzien?

☐ Graag, en dan het liefst deze bloem(en):

☐ Lijkt me fijn. Mijn nabestaanden mogen bepalen welke soort(en)

☐ Nee, mag je achterwege laten

Oké, nu we toch bezig zijn... heb je een voorkeur voor kleur(en)?

☐ Yes, please. Ik ga voor....

☐ Nee hoor, mijn loved ones zijn hier vrij in

Dan de rouwkaart. Gek hè, om over na te denken? Geen zorgen, we houden het bij de basis. Dingen die belangrijk voor je zouden kunnen zijn. We trappen af:

Zijn er mooie woorden/quotes die je erop terug wilt zien? Schrijf ze hiernaast op.

De rouwkaart mag van mij in

☐ kleur ☐ zwart/wit

De rouwkaart wil ik

☐ op papier ☐ digitaal ☐ beide

Een persoonlijke foto?

Deze heeft mijn toestemming:

Plak hier je foto

Fill in the blanks

5 x quotes die mij raken

1

2

3

4

5

Wel ontvangen

Niet ontvangen

Gewoon even
scannen.





Stof tot #1 nadenken

Regeren vanuit het graf:
hoeveel controle houd jij?

Hoe fijn zo'n naslagwerk als dit ook is, het is altijd goed om erover na te denken wat je in eigen handen wilt houden – en waar je nabestaanden zelf keuzes in mogen maken. Als je wilt kun je namelijk bijna alles vasttimmeren. Sterker nog: er zijn mensen die alles tot in den treure vastleggen, omdat ze de controle willen houden over het leven én de dood. Toch is – in mijn ogen – de enige echte juiste vraag: is wat je wilt haalbaar en/of echt de juiste keuze?

- Je kan bijvoorbeeld heel graag een zomerafscheid willen, maar als jij in de winter overlijdt, is er weinig zomerkeuze te bekennen. Zeker in Nederland.
- Je kan een bepaalde spreker/cateraar/uitvaartbegeleider in gedachten hebben, maar misschien is deze tegen de tijd van jouw overlijden wel niet beschikbaar. En dan?
- Je kan die gesloten kist afdwingen, maar wat als je er nog toonbaar uit ziet en het je (klein)-kinderen kan helpen bij het rouwproces om je wél nog te zien? Bijvoorbeeld omdat ze je lang niet gezien hebben?
- Je kan een zeer besloten uitvaart wensen, maar wat als je familie gesteund wordt door extra aanhang? Soms betekent extra gasten ook meer steun.
- Je kan die catering willen skippen omdat je niet van 'poespas' houdt, maar wat nou als dit voor je familie een belangrijk moment van samenzijn is? Dit thuis niet zo snel gebeurt? Dan is dit jouw kans om die verbinding te bieden.
- Je staat erop dat die ene geliefde spreekt, terwijl deze eigenlijk spreekangst heeft of angst voor grote groepen. Wie doe je er dan een plezier mee? Jezelf of die ander?

'Bewegingsruimte' binnen de grote lijnen

Bepaal voor jezelf de grote lijnen: wat is écht belangrijk voor je? Welke dingen mogen er écht niet missen? Wat is zo erg 'jou', dat je het terug wilt zien? Die dingen zijn het waard om vast te leggen, maar laat ook iets open voor je nabestaanden. Om onvoorziene omstandigheden op te vangen bijvoorbeeld, maar ook om hen de ruimte te geven om op hun eigen manier te rouwen. Daarnaast geeft het de nabestaanden minder druk, als er een beetje bewegingsruimte is. Zie het zo:

Door de grote lijnen vast te leggen en daarin bewegingsruimte te creëren, geef je je loved ones houvast én vrijheid.

Precies wat nodig is om een afscheid op een prettige manier te kunnen regelen. Het draagt daarbovenop bij aan het gevoel van 'we doen het samen', waardoor iedereen zich op zijn/haar manier gehoord voelt. Hoe mooi is het dat jij deze basis mag leggen?

Ik zeg: stof tot nadenken.
Bij deze draag ik het over aan jou.

“Zo, klaar met hoofdstuk 1.

Nu is het tijd voor

Je verdient 't.

Vul je favoriete drankje in
(en vergeet 'm niet te pakken ;-))

TUSSENSTOP 2

MIJN WENSEN & GRENZEN

TIJDENS DE UITVAART

WAT JE IN JE HART BEWAART
RAAK JE NOOIT MEER KWIJT.

In het vorige hoofdstuk maakte je keuzes in onder andere de rouwkaart, de opbaring en uitvaartvorm. In dit hoofdstuk zoomen we dieper in op de dag zelf. De grote lijnen staan – het is tijd om ze in te kleuren.

Let's talk guests: geef je de voorkeur aan een klein clubje of grote groep?

- ☐ Intiem, alleen mijn inner circle
- ☐ Grote groep, al mijn familie, vrienden en kennissen
- ☐ All eyes on me: mijn uitvaart mag open zijn voor iedereen

Wist je dat...

ik een pedagogische achtergrond heb en gespecialiseerd ben in het begeleiden van kinderen (in rouw)? Kleine gasten zijn dus altijd in goede handen.

Jouw afscheid, jouw grenzen. Eerder gaf je al aan wie de rouwkaart wel én niet mag ontvangen. Zie jij dit ook als de mensen die wel/niet aanwezig mogen zijn op je afscheid of heb je nog aanvullingen?

What to wear?

Strak in (mantel)pak, kleurrijk en levendig of 'come as you are'. Het mag zwart zijn, maar het hoeft niet. Mijn tip? Laat het iets over jou zeggen, da's pas persoonlijk. Vertel, wat mag het worden?

Oké, we kunnen het maar beter direct tackelen. Welke 3 dresscode dingen wil je écht niet terug zien op je uitvaart? Gewoon, omdat het zo niet-jou is...

1.

2.

3.



Sprekend via kleding

Is er een kledingstuk dat 'typisch jou' is? Draag je vaak bruin? Of sta je bekend om jouw vlinderdas, hawaii blouse of cowboyhoed? Overweeg het om dit mee te nemen in de dresscode.

Locatie van de dienst

Wat zou je een fijne plek vinden voor de dienst?

- ☐ kerk
- ☐ Uitvaartaula
- ☐ Restaurant
- ☐ Theater
- ☐ Strandtent
- ☐ Buiten, namelijk...
- ☐ Anders, namelijk...

En als je 3 concrete plekken mag noemen?
Bijvoorbeeld die ene vertrouwde kerk in het dorp, die bourgondische boerderij waar jullie graag kwamen of dat strand waar je zulke mooie herinneringen aan hebt...

1. _____
2. _____
3. _____

Nu we het er toch over hebben: wist je dat je de dienst ook in eigen tuin mag houden? Zou dit wat voor jou zijn?

- ☐ Ja, lijkt me mooi
- ☐ Nee, niet mijn ding/niet mogelijk
- ☐ Loved ones, dit is aan jullie



Voorkeuren voor vervoer

Wil je dat jouw lichaam wordt vervoerd in een traditionele rouwauto of iets wat meer 'eigen' is?

- ☐ Traditionele rouwauto (skip de volgende vraag)
- ☐ Ander en meer 'eigen' vervoer (volg de volgende vraag)

Vooruit met de...

- ☐ Eigen auto/bus/etc.
- ☐ Rouwauto in deze kleur:
- ☐ Oldtimer
- ☐ Uitvaartfiets
- ☐ Paardenkoets
- ☐ Bus of camper
- ☐ Motor met zijspan
- ☐ Anders, namelijk...

Zou je het fijn vinden om volgauto's mee te laten rijden?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Eigen vervoer

*Volgauto's = extra kosten en tijd. Vraag jezelf dus af: is een volgstoet handig - of kies ik ervoor om direct opgebaard te worden op de plek van de dienst?



Struisvogelpolitiek

De eerste rouwauto ooit werd getrokken door... struisvogels. Dit was in het Victoriaanse tijdperk, geregeld door een Engelse uitvaartondernemer. Of het een succes was? Helaas. De struisvogels kregen stress en renden - inclusief complete rouwstoet - heel hard weg.

Aankleding & sfeer

Welke sfeer wens je voor jouw afscheid?

- ☐ Traditioneel en klassiek
- ☐ Informeel en huiselijk
- ☐ Vrolijk en licht
- ☐ Spiritueel/religieus, namelijk...
- ☐ Een thema, namelijk...

Van welke kleur krijg jij een goed humeur?

Lees: welke kleuren mogen er wel terugkomen? En welke liever niet?

Goedgekeurde kleuren

kleuren om te skippen

In hoofdstuk 1 gaf je jouw wensen aan over bloemen, dat deel is dus geregeld. Zijn er andere vormen van decoratie die je terug wilt zien?

- ☐ Kaarsen
- ☐ Wierook
- ☐ Foto's
- ☐ Gedichten/teksten
- ☐ En vergeet dit niet:

Het is steeds gebruikelijker om persoonlijke items in te zetten als decoratie. Wat zijn dingen die betekenisvol zijn voor jou? Denk aan boeken, hobby-attributen of zelfgeknutselde creaties. Brand los:

bloemen, kist, kleding & decor:
maak het nóg meer eigen met je favoriete kleur



Sprekers (& zwijgers)

Vind je het fijn als er mensen gaan spreken tijdens jouw uitvaart?

- ☐ Ja, die ruimte geef ik
- ☐ Nee, vind ik niet prettig
- ☐ Dat laat ik aan mijn dierbaren over

Indien ja: zijn er dingen die je liever tussen jullie laat – en niet met iedereen wilt delen? Schrijf het op, dan kunnen je nabestaanden er rekening mee houden.

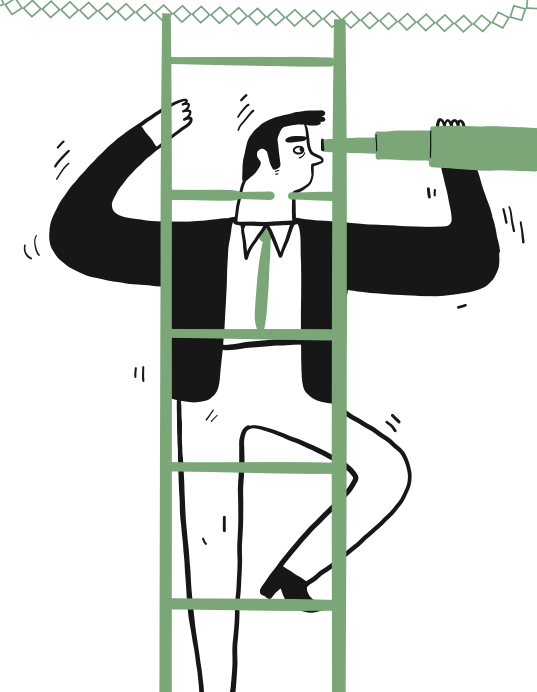
Soms is spreken zilver, maar zwijgen goud. Wie hoor je liever wel én niet speechen?

Sprekers

Zwijgers

Raad de speech

Wat gaat er sówieso over jou gezegd worden?



Muziek, beeld & video

Wil je muziek draaien tijdens de dienst?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Mogen mijn nabestaande bepalen

Live muziek, lijkt je dat wat?

- ☐ Leuk, ik ga voor: _____
- ☐ Nee, hoeft van mij niet

Lady Gaga als performer op je uitvaart?
Metallica die losgaat na de dienst? Dat is
wat vergezocht, mits je connecties hebt
natuurlijk. ;-)

Zou je een persoonlijke boodschap/
afscheidsvideo willen opnemen?

- ☐ Dat lijkt me een mooi gebaar
- ☐ Nee, dat is niet mijn ding

En het vastleggen van de uitvaart (foto/
video), als herinnering voor je geliefden?
Meerdere opties zijn mogelijk.

- ☐ Ja, fotografie lijkt me fijn
- ☐ Ja, videografie lijkt me fijn
- ☐ Mogen mijn geliefden bepalen

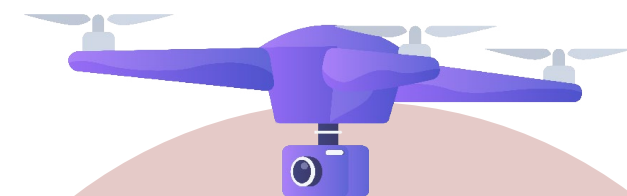
Geen foto-/videograafbudget? Vaak maken
afscheidslocaties ook beeld- en geluidopnamen.
Er mag dan zelf bepaald worden wie deze
op USB-stick meekrijgt.

Wist je dat een uitvaart ook via een
livestream uitgezonden kan worden?
Ideaal, als er mensen niet bij kunnen zijn
bijvoorbeeld. Is dit voor jou een optie?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

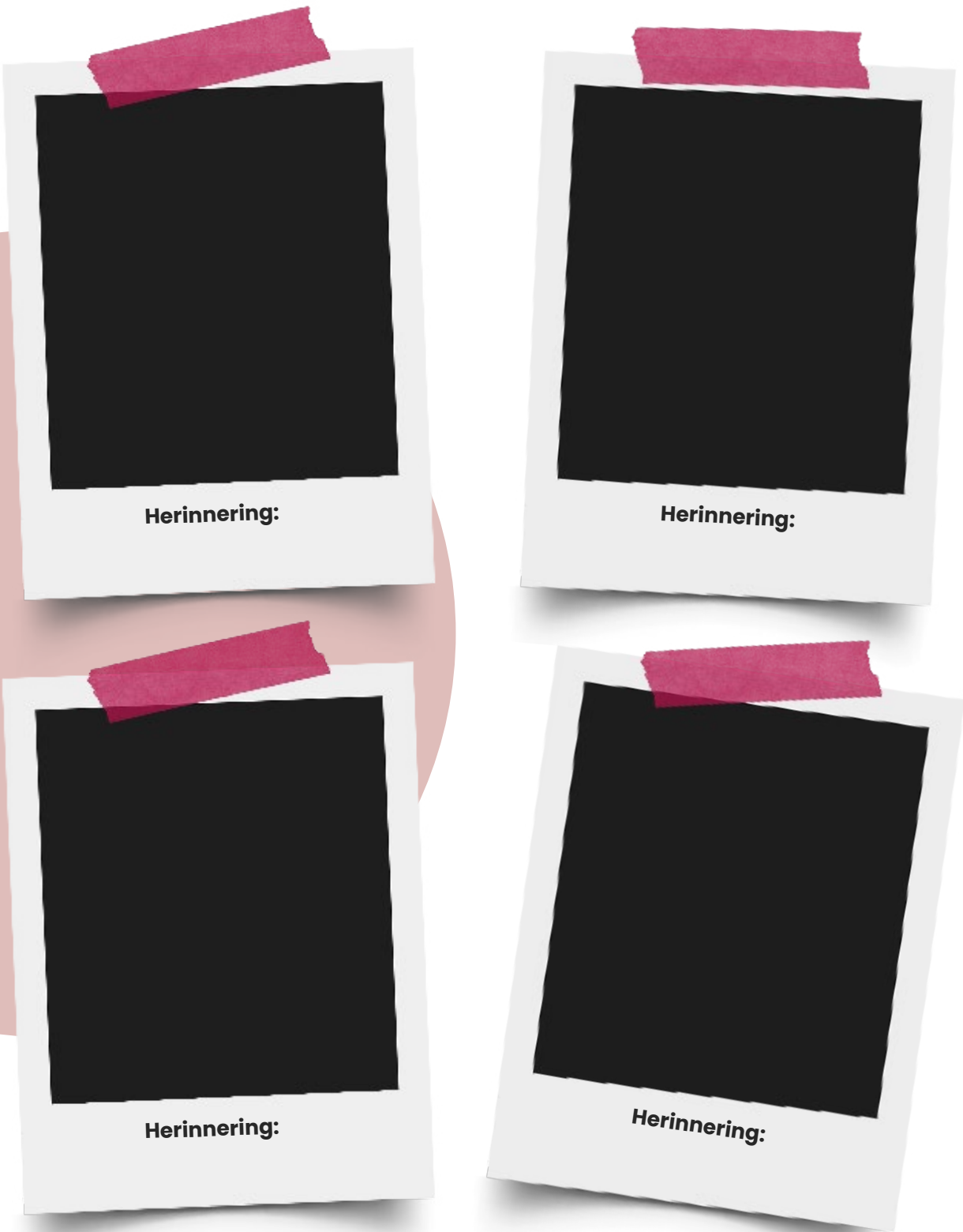
Beeld van bovenaf

Wist je dat er ook videografen zijn die
een drone gebruiken? Ideaal om dat
omvangrijke zing-, dans-, of
wandelmoment te vangen.



FOTO'S ZEGGEN MEER DAN DUIZEND WOORDEN

Als je loved ones een fotopresentatie houden, welke vier foto's zou jij, vanuit mooie herinneringen, dan toe willen voegen?



Zijn er meer foto's?
Geef hier aan waar je deze hebt opgeslagen:

Met je hoofd in de muziekwolken Nummers die mij raken

1

2

3

4

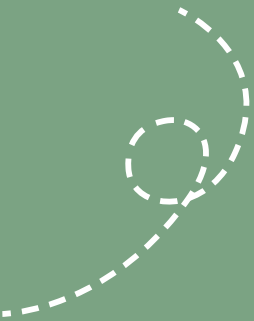
5

6

7

Persoonlijke Spotify Playlist

Bundel al je favoriete nummers in een persoonlijke Spotify playlist. Geen idee hoe dit moet? Vraag bijvoorbeeld je kleinkind om hulp.





Eten, drinken & proosten

Wanneer er gegeten en gedronken wordt, is er ruimte om te verbinden. Zeker op een uitvaart is dit hét moment om herinneringen te delen – los te komen. Het is ook een manier om jezelf te laten spreken. Via lekkers wat bij jou past.

Samen eten: hoe zie jij dat het liefste voor je?

- ☐ Traditioneel (koffie en cake)
- ☐ Informeel (buffet of borrel)
- ☐ Uitgesproken (foodtruck, thema)
- ☐ Eigen en uniek (je favorieten)

Iets anders dan traditioneel ingevuld? Dan heb je vast al iets in gedachten...

Favoriete eten/snacks

Favoriete drankjes

En als je één drankje mag kiezen, waarmee op jouw leven geproost wordt. Welke is dat dan?

Check, dat kan niet meer misgaan. En waar wil je dat er wordt gegeten, gedronken en geproost

- ☐ Uitvaartcentrum
- ☐ Thuis
- ☐ Horecalocatie, namelijk...
- ☐ Buiten, namelijk...
- ☐ Anders, namelijk...

Muziek tijdens het eten en drinken, doen of laten?

- ☐ Leuk, doen
- ☐ Nee, laten

Speechen tijdens het eten en drinken, doen of laten?

- ☐ Leuk, doen
- ☐ Nee, laten

Over eten gesproken: las nu even een pauzemoment in en trakteer jezelf op een snack. Je brein werkt hard, dat verdient wat lekkers.

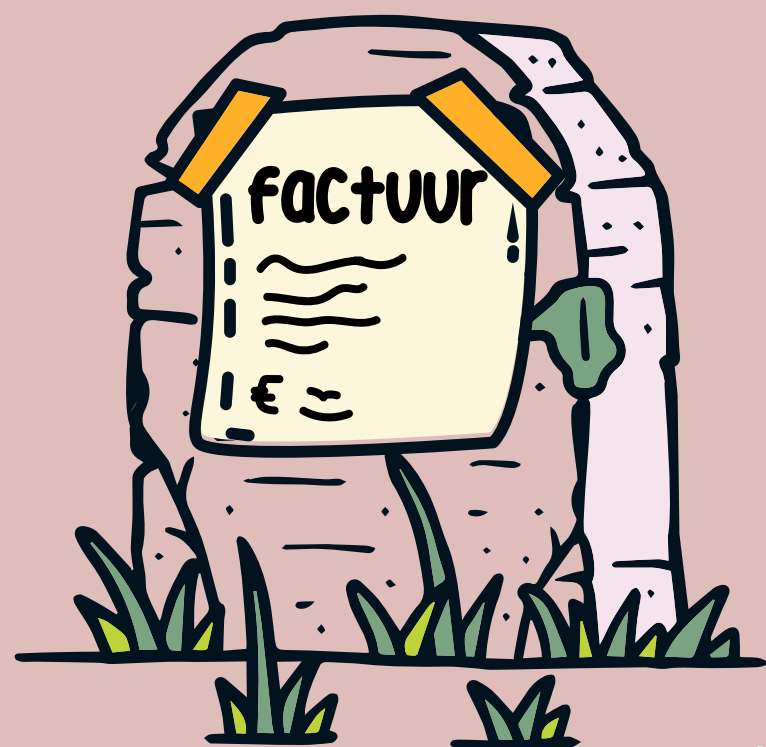


Het laatste woord is aan/voor jou

Tot slot... het moment dat mensen naar huis gaan. Zou je het leuk vinden om hen iets ter herinnering mee te geven? Iets wat hen aan jou herinnert?

- ☐ Ja, lijkt me een mooi gebaar
- ☐ Nee, hoeft niet van mij

Denk aan een kaartje met een persoonlijk berichtje, een mooie foto, een beeldje/creatie of iets lekkers. Al een idee? Schrijf 't op:



Stof tot #2 nadenken

Wat als er keuzes gemaakt moeten worden in kosten?

Zo, je hebt al een hoop waardevolle knopen doorgehakt. Keuzes waar je eerder misschien niet over nadacht, maar nu bewust mee bezig bent. Thumbs up, want je maakt het niet alleen voor jezelf, maar vooral ook makkelijker voor je nabestaanden. Toch is het goed om je te realiseren dat elke stap geld kost. Niet leuk, wel waarheid. Soms kan dat betekenen dat je zesentwintig dingen wilt, maar er uiteindelijk veertien door kunnen gaan. De vraag is dan: wat is écht belangrijk voor je... en wat mag - als het nodig is - van je wensenlijst?

Wat mag én kan 't kosten?

In het meest ideale scenario weet je wat je kan besteden en wat alles kost. Je kan bijvoorbeeld elke maand geld opzij zetten op je spaarrekening of een uitvaartverzekering afsluiten. Bij de ene verzekering ben je verzekerd van een bepaald bedrag (kapitaal) - bij de andere in de vorm van diensten (natura). Toch is het belangrijk om hierbij een nuance aan te brengen. Zo zorgt inflatie ervoor dat je geld helaas geleidelijk minder waard wordt en heb je bij een naturaverzekering simpelweg niet de keuzevrijheid zoals je die misschien voor ogen hebt. Zwem je niet in het geld? Net als jij, doet het overgrote deel van Nederland dat niet. Dat betekent dat bewuste keuzes maken belangrijk is - en een flexibele houding daarin ook.

Kosten dekken via een verzekering?

[Lees de must-knows en misvattingen](#)

Kosten die je niet zag aankomen

Op sommige kostenposten heb je invloed, op andere totaal niet. Onverwachte autoritjes van het ziekenhuis naar huis bijvoorbeeld, extra rustdagen in de koeling of een overlijden in het weekend. Heel vervelend, maar je ontkomt er niet aan. Mocht je een bepaald budget hebben, dan zijn dit dingen waar je in bepaalde scenario's niet onderuit komt. Het kan dus zomaar zijn dat je nabestaanden kritisch moeten gaan kijken naar jouw wensenlijstje. En hoe fijn is het als jij hier al een voorzetje in hebt gedaan?

10 x verborgen uitvaartkosten ontdekken?

[Scan, lees en leer](#)

Tip: maak keuzes in kleuren

Mijn advies is altijd om al je wensen op te schrijven/uit te spreken, maar om wel ruimte voor flexibiliteit te houden. Enerzijds om ruimte voor invulling aan je loved ones te geven, anderzijds om price wise te kunnen blijven bewegen. Een makkelijke manier om dit door te voeren, is door te werken met kleurtjes. Neem dit naslagwerk bijvoorbeeld. Zet een groene markering bij alles wat een 'must' is, een oranje markering bij de dingen die je graag terugziet en een gele markering bij de 'nice to haves', als er nog ruimte is. Zo zijn al je wensen helder, maar is er ook ruimte om mee te bewegen met hoe het leven op dat moment loopt. Ik zeg: easy does it. Markers in de aanslag dan maar?

TUSSENSTOP 3

MIJN WENSEN & GRENZEN NA DE UITVAART

VAN TROOST OP HET LEVEN
NAAR PROOST OP HET LEVEN

Als de uitvaart eindigt, beginnen nieuwe keuzes. Waar wil je bijvoorbeeld graag uitgestrooid worden? Wat voor gedenkgebaar bij het graf lijkt je mooi? En welke dagen mogen omgedoopt worden tot [jouw naam]-dagen? Tijd voor de laatste loodjes. You've got this.

Crematie: urn & asbestemming

Valt jouw keuze op cremeren, dan kan jouw laatste rustplaats een urn zijn, maar ook die ene mooie bestemming waar je graag kwam/mooie herinneringen hebt. We starten bij de urn. Heb je speciale wensen?

- ☐ Kleur:
- ☐ Vorm:
- ☐ Materiaal:

Tijd voor een duik in je herinneringen. Is er een plek waar je graag kwam? Waar je uitgestrooid wil worden? Neem ons mee in je herinnering en omschrijf de plek

Over uitstrooien

Je mag niet zomaar uitgestrooid worden op openbare plekken, privéterreinen en binnenwateren. Wel mag het zonder toestemming op o.a. strooivelden, op zee/groot open water en op eigen terrein. Je uitvaartondernemer praat je graag bij.



Begrafenis: graf & monument

Kies je voor een begrafenis, dan is jouw laatste rustplek een gedenkplek voor je geliefden. De moeite waard dus, om deze plek extra aandacht te schenken. Wat voor gedenkteken zou je wensen?

- ☐ Een staand grafmonument
- ☐ Een liggend grafmonument
- ☐ Een gedenkteken van glas
- ☐ Een gedenkteken van metaal
- ☐ Een gedenkteken van hout
- ☐ Een gedenkteken van keramiek/mozaïek
- ☐ Anders, namelijk...

En welke vorm past bij wie jij bent / hoe jij leeft?

- ☐ Klassiek: rechthoekig/ovaal
- ☐ Symbolisch: hart, kruis, vlinder, boom
- ☐ Natuurlijk: ruwe steen, boomschijf
- ☐ Modern: asymmetrisch, kubus, driehoek
- ☐ Anders en 'eigen', namelijk....

Woorden vereeuwigen. Mag er een tekst op jouw gedenksteen komen? En wat wil je hierover kwijt aan je loved ones?

- ☐ Nee, liever geen tekst
- ☐ Ja, dat mag zeker

Dit wil ik erover zeggen:



Om rekening mee te houden

#1: elke begraafplaats hanteert eigen regels omtrent het monument.

[De highlights lees je hier.](#)

#2: sommige materialen (hout, marmer) zijn minder geschikt bij natte of zure grond.

#3: gepolijst graniet blijft langer mooi dan ruwe steen.

#4: The bigger, not the better. Hoe groter het monument... hoe hoger de kosten.

Online 'in leven' blijven

Als jij gaat, blijven je socialmediakanalen bestaan. Dit is je moment om aan te geven wat je hiermee wilt doen.

- ☐ Ik heb geen social media
- ☐ Mogen verwijderd worden
- ☐ Mogen blijven bestaan, tot _____
- ☐ Mogen mijn geliefden bepalen

Wil je dat een geliefde, na jouw 'gaan', een bericht namens jou plaatst op (een van je) socialmediakanalen?

- ☐ Nee, dat hoeft niet
- ☐ Ja, dat mag _____ doen
- ☐ Dat mogen mijn geliefden zelf bepalen

En zo ja, heb je wensen? Denk aan welk kanaal wel/niet en inhoudelijke do's dont's.

Ook zonder socials kan je 'in leven blijven'. Zo kan je een online gedenkpagina aanmaken, waar mensen persoonlijke berichtjes achterlaten. Past dit bij jou?

- ☐ Nee, past niet bij mij
- ☐ Ja, lijkt me mooi



Zonder gedoe inloggen

Sla je inlogcodes op een veilige plek op en geef dit door aan 1 of 2 geliefden. Dat voorkomt een onnodige zoektocht.

Fysiek verlaat je de wereld, maar in de gedachten van jouw liefdes, familie en vrienden blijf je in leven. Via herinneringen, mooie momenten en dingen die je deed/zei. Dit is een mooi moment om over jezelf en je leven na te denken. Wat wil jij zélf dat je geliefden over je onthouden?

[illegible]

Welke dagen mogen omgedoopt worden tot [jouw naam]-dagen? En welke tradities mogen bewaard blijven? Tuurlijk, het vieren van die verjaardag, maar denk ook eens aan andere momenten die voor jou belangrijk zijn. Dat ene jaarlijkse festival met vrienden bijvoorbeeld – of dat gezellige familieweekend. Vertel, wat hoop je dat jouw loved ones blijven doen, als jij er niet meer bent?

[illegible]

Aan de praat

Deel je mooie levensherinneringen met een loved one en vraag hem/haar dit ook te doen. Wat zijn jullie meest waardevolle momenten samen? Kleets met elkaar, verdwaal in fijne verhalen en schrijf ze hier op.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The paper is framed by a decorative border consisting of small brown dots along the top and bottom edges, and a pattern of orange and yellow dots along the left and right edges. The paper is otherwise blank, with no text or markings.



Stof tot #3 nadenken

Over erfrecht, nalatenschap en beslissingen: wat doe je met bezittingen, schulden én wensen?

Wanneer je het leven verlaat, blijven er een hoop dingen achter. Niet alleen je spullen, maar ook eventuele schulden en wensen. Het erfrecht en de nalatenschap regelen wat er gebeurt met deze dingen, als je overlijdt. Goed om te weten is dat het geregeld is in het Burgerlijk Wetboek, maar dat je zelf keuzes kan maken via je testament. Doe je dat niet? Dan regelt de wet het. Heb je specifieke wensen, dan is het dus zeker waardevol om je hierin te verdiepen. De must-knows lees je hier.

Wat valt er onder nalatenschap?

- Bezittingen (geld, huis, auto, sieraden, meubels, etc.)
- Je gewone rekeningen en spaargeld
- Schulden (leningen, openstaande rekeningen, belastingschuld)
- Rechten en plichten (erfpacht, contracten)
- Persoonlijke zaken (erfenis met bestemming, uitvaartwensen)

Volgens de wet: wie zijn jouw erfgenamen?

1. Echtgenoot/geregistreerd partner + kinderen
2. Kleinkinderen (als een kind overleden is)
3. Ouders, broers en zussen
4. Grootouders
5. Overgrootouders

Heb je geen erfgenamen of weigert iedereen? Dan gaat je nalatenschap naar de overheid.

Volgens jou: wie wil je dat je erfgenamen worden?

Ben je het eens met de indeling en volgorde volgens de wet? Fijn, dan is dat al goed geregeld. Zijn er zaken die je liever anders ziet – van volgorde tot opgenomen personen? Dan is het opstellen van een testament key. Je kan er, naast familie, bijvoorbeeld ook een vriend in opnemen, aangeven of je iemand uitsluit van de erfenis en registreren of je iemand executeur wilt maken (degene die jouw nalatenschap afwikkelt). Ook kan je een eventuele voogd voor je kinderen benoemen én kan je eventuele stiefkinderen meenemen in de erfenis. Want, let op, deze erven volgens die wet niet automatisch.

De verdeling van je wensen en erfenis ligt in jouw handen

Heb je een duidelijk beeld over hoe je jouw nalatenschap wilt verdelen? Of zijn er vanuit (klein)kinderen, andere familieleden en vrienden persoonlijke wensen? Dan is het testament dé plek waar je deze verdeling vastlegt. Zo kan je aangeven dat het ene schilderij naar kleinkind A gaat, die auto naar familielid B en alle audio-apparatuur naar je beste vriend. Het is dus aan jouzelf om de verdeling vast te leggen.

Wie beslist er voor jou als jij het niet meer kan?

Niet fijn, wel mogelijk: je raakt dement of kan door welke omstandigheden dan ook zelf geen beslissingen meer nemen. Wie mag dat dan doen voor je? Je kind, partner, vriend of buur misschien? Deze keuze leg je vast in een apart levenstestament. De aangewezen persoon krijgt zo bevoegdheid om financiële en medische zaken voor jou te regelen, als je – zoals het heet – wilsonbekwaam bent geworden. Heb je geen levenstestament? Dan kan een rechter een onbekende bevoegde aanwijzen. Meer weten? [Bernard Schols](#) legt – online en in zijn boeken – erfrechtelijke zaken op een heldere én leuke manier uit.

Conclusie?

De wet legt de testamentbasis – het is aan jou om het 'eigen' te maken. En de rechter wijst bij wilsonbekwaamheid bevoegden aan, als jij dat zelf niet doet. Mijn tip? Denk erover na én praat erover met partner/geliefde/belangrijk persoon. It's all in your hands, dus maak er gebruik van.

Krabbels, hersenspinsels & eigen gedachten

We zijn op 't einde. Zijn er dingen die je kwijt wilt?
Leef je uit op deze pagina.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tot slot: een schouderklopje aan jezelf én van mij.
Jouw verhaal is ingekleurd - en dat heb je helemaal zelf
gedaan. You are amazing.

Alvast goed voorbereid of serieus aan de slag?

Ik ben trots op jou – en je mag trots zijn op jezelf. Je bent in levende lijve aan de slag gegaan met de dood. Iets waar veel mensen een voorbeeld aan mogen nemen. Je geeft niet alleen jezelf de kans om met persoonlijke wensen aan de slag te gaan, ook maak je het een stukje makkelijker voor je nabestaanden.
Ja, dat is een applausje waard.

Ben je een gezonde vijfendertiger en vul je dit persoonlijke naslagwerk ter voorbereiding in? Mooi! Neem je tijd, vul in en stuur bij waar nodig. Wil je echt weten hoe alles werkt en wat het allemaal kost, omdat je serieus bezig bent met je afscheid? Dan sta ik je met liefde bij in het proces van regelen. [Bel of mail me](#), dan kom ik persoonlijk bij je langs om alles met je door te spreken.

Want:

I'M HERE FOR YOU
Je staat er nooit alleen voor.

Tip: noteer op de volgende pagina waar je dit wensenboekje op hebt geslagen en print de bladzijde uit voor je dierbaren. Zo kunnen ze áltijd bij jouw wensen en grenzen.

Het mooiste
dat je kunt
achterlaten
zijn sporen
van liefde

**Daarover gesproken:
mijn uitvaartwensen staan hier opgeslagen.**
