

EEN EIGEN VAARWEL

Zelf vormgeven aan
afscheidsmomenten



the 1990s, the number of people in the world who are illiterate has increased by 100 million.

There are many reasons for this. One is that the population of the world is growing so fast that the number of people who are illiterate is increasing. Another is that the quality of education is so poor that many people who are literate are not able to read and write.

There are many ways to reduce illiteracy. One is to improve the quality of education. Another is to provide more opportunities for people to learn to read and write.

There are many ways to improve the quality of education. One is to provide more teachers. Another is to provide more materials.

There are many ways to provide more opportunities for people to learn to read and write. One is to provide more schools. Another is to provide more libraries.

There are many ways to provide more teachers. One is to provide more training. Another is to provide more incentives.

There are many ways to provide more materials. One is to provide more books. Another is to provide more papers.

There are many ways to provide more schools. One is to provide more land. Another is to provide more money.

There are many ways to provide more libraries. One is to provide more books. Another is to provide more space.

There are many ways to provide more training. One is to provide more courses. Another is to provide more teachers.

There are many ways to provide more incentives. One is to provide more money. Another is to provide more recognition.

There are many ways to provide more books. One is to provide more copies. Another is to provide more titles.

There are many ways to provide more papers. One is to provide more sheets. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more land. One is to provide more area. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more money. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more recognition. One is to provide more awards. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more copies. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more titles. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more sheets. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more area. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more amounts. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more quality. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more awards. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more quality. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more amounts. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more amounts. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more amounts. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more amounts. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more amounts. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more amounts. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more amounts. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more amounts. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

There are many ways to provide more amounts. One is to provide more amounts. Another is to provide more quality.

INHOUDSTAFEL

VOORAFSCHEID OF 'LIVING FUNERAL'	5
Waarom zou je het doen	6
Kritische noten	6
Voorbeelden en suggesties	7
 EEN UITVAARTCEREMONIE	 10
Je eigen uitvaart vorm geven	10
Afscheid van een ander	11
De ceremonie	12
Intro	12
Levensverhaal	13
Extra elementen	15
Aandenken/laatste groet	17
Timing	18
Locatie	19
Out of the box	20
Voor elk wat wils	22
Vergeet de kinderen niet	22
Na de uitvaart	24
 TOT SLOT	 25

Hallo daar,

Welkom in onze brochure **'EEN EIGEN VAARWEL'**. Jij bent een durver, zoveel is zeker. Iemand die vooruit denkt en zaken wil aanpakken, óók moeilijke – zoals het levenseinde. Petje af!

Misschien omdat je mensen wil 'ontzorgen'? Misschien omdat je liefst zélf de kroon op je werk zet. Als regisseur van je eigen leven, heb je toch graag een zeg in de slotscène? Of misschien heb je gewoon graag alles netjes op een rijtje. Dat geeft rust.

Wat je motivatie moge zijn, wij helpen je met plezier op weg. Het huisvandeMens begeleidt al jaren mensen die niet gelovig zijn, maar toch waarde hechten aan dat 'ietsje meer' op belangrijke momenten in hun leven. Huwelijk, geboorte, overlijden en alles daar tussenin – wat je maar kan bedenken, wij hebben er ervaring mee!

Toch merken wij veranderingen. Steeds meer mensen gaan zélf aan de slag. Als vrijzinnig humanistische organisatie vinden we dat helemaal prima – power to the people! Maar... hoe begin je aan een afscheidsritueel? Daarvoor maakten wij dit inspiratieboekje.

Wij hebben deze leidraad ontworpen om handvaten te bieden en voorbeelden aan te reiken. Of je nu je eigen uitvaart wilt vorm geven of die van iemand anders. Zelfs een afscheidsritueel vóór de dood komt aan bod. Lees, verken, doe er rustig je eigen ding mee. We wensen je er alvast veel succes en plezier mee.

Toch een liever een persoonlijk inspiratiegesprek of een uitwerking van A tot Z? Ook daarvoor ben je nog steeds welkom bij ons!

VOORAFSCHEID OF 'LIVING FUNERAL'

“Veel van wat verteld wordt bij uitvaarten,
zou op verjaardagen moeten gezegd worden.”

Anna Quindlen

Het concept 'living funeral' of 'prefuneral' wint aan belangstelling. Het idee achter deze ceremonie is dat iemand, terwijl deze nog leeft, de gelegenheid krijgt om afscheid te nemen van dierbaren en om bewust stil te staan bij het leven. Dit type ceremonie verschilt van traditionele uitvaarten, omdat het een gelegenheid biedt voor wederzijdse erkenning en waardering.

De wortels liggen bij de Japanse/boeddhistische tradities zoals Seizenso, wat letterlijk **“uitvaart bij leven”** betekent. Dit is een ceremonie waarbij een persoon zijn eigen uitvaart regelt en bijwoont, vaak met een spirituele ondertoon, om vrede te vinden met de onvermijdelijkheid van de dood. Tegelijk wordt de last van de schouders van de nabestaanden weggenomen om een uitvaart te organiseren. De praktijk is ook verwant aan Koreaanse 'doodsmeditaties' waarbij mensen gaan reflecteren over hun leven, liggend in een kist. Zo hopen ze hun zingeving te vernieuwen, relaties te verdiepen en doodsangst te verminderen.

Het gebruik werd opgepikt in het Westen, waar het vooral ingevuld wordt als **een viering** van het leven. De focus ligt niet zozeer op rouw en verdriet, maar op samen terugblikken en afscheid nemen in schoonheid. Meestal komt er ook geen kist aan te pas. Verbinding en dankbaarheid zijn sleutelbegrippen. Uiteraard kan dit een hulpmiddel zijn voor zowel de gevierde als de omgeving om het naderende afscheid beter te kunnen (ver)dragen. Het kan voor beide partijen ook een bron van troost zijn omdat je beter beseft hoe je van betekenis bent geweest/zal blijven.

Er bestaat voor zover we weten nog geen Nederlandstalige term voor, dus wij doopten het '**voorafscheid**' – met dank aan onze collega en woordwonder Ilse Rotsaert.

Waarom zou je het doen

Het geeft je de kans losse eindjes weg te werken en gevoelens uit te spreken. Je kan **bewust afscheid** nemen en stilstaan bij betekenis. Als nabestaanden deze oefening 'snel snel' moet maken tussen een overlijden en een uitvaart, hebben ze daar vaak de tijd noch de energie voor. Nu kan het rustig én samen. Dit kan zowel de anticiperende rouw als de rouw na een overlijden in positieve zin beïnvloeden.

Kritische noten

Het vraagt natuurlijk een grote **bereidheid** om de dood onder ogen te zien. Niet iedereen is daar (op dat moment) toe in staat. Er kan ook een drempel zijn voor het uiten van minder positieve gevoelens zoals verdriet, onmacht, angst, enz.

Bij euthanasie of terminale ziekte, is een voorafscheid duidelijk te plannen. In andere scenario's is dit veel moeilijker. Cru, maar slechts een minderheid aan mensen weten wanneer ze zullen sterven. En zelfs bij wie dit wel kan inschatten, kan een wisselende gezondheidstoestand een moeilijkheid vormen.

Een voorafscheid neemt de **nood aan een uitvaart** na een overlijden niet per se weg. Als dat je drijfveer was, moet je daar rekening mee houden. Denk er ook aan: op een voorafscheid zijn meestal vrij dichte familie en vrienden aanwezig. Er valt dus een groep **uit de boot** die een uitvaart zouden bijwonen.

Wat kan je zelf alvast doen om je afscheidsmoment in goede banen te leiden? **Enkele tips:**

1/ Geef mensen (indien mogelijk) voldoende tijd om naar dit moment toe te leven.

2/ Hou rekening met enige onwennigheid. Dit soort gebruiken is nog niet ingeburgerd dus niemand weet wat te verwachten. Daarnaast vraagt het emotioneel best wat.

3/ Leg geen druk en maak er geen 'Disney-ceremonie' van. Laat uitdrukkelijk ruimte voor ieders beleving. Misschien willen/kunnen sommigen niet komen, reageren ze wat scherp op wat anderen zeggen, worden ze overmand door emoties, ...

4/ Zorg eventueel voor een voorganger of moderator. Een dubbele rol als leider en als deelnemer van het moment is niet zo simpel.

5/ Denk na over de duur. Laat voldoende tijd maar besef dat dit veel vraagt van alle partijen.

Voorbeelden & suggesties

Een universele regel bij ceremonies: zorg voor een passende **inleiding**. Kader het moment, leg uit wat de motivatie erachter is, verwelkom iedereen, verduidelijk wat men kan verwachten, ... Goed begonnen is half gewonnen!

Vraag de mensen vooraf een herinnering te bedenken of een betekenisvolle foto/voorwerp mee te brengen en deel samen deze **verhalen**. Als je heel veel mensen uitnodigt, kan je beter werken met een boek waarin dit genoteerd wordt, een muur/boom/... waaraan dit vastgemaakt wordt, Eventueel kunnen een paar mensen iets voorlezen.

Een streepje **muziek** kan voor een adempauze zorgen. Je kan kiezen voor iets met een bepaalde boodschap, een lied waar herinneringen aan vasthangen, je levenslied of lievelingslied, ...

Eten en/of drinken hebben een grote verbindende waarde.

- Breng een feestelijke toast uit op de tijd die je samen gedeeld hebt.
- Eet nog een laatste keer je lievelingsgerecht of een heerlijk nostalgisch gerecht.
- Zorg dat je naasten nog een laatste keer jouw specialiteit kunnen proeven als je die hebt. Wie weet hét moment om het recept over te dragen en samen te koken?
- Plan een maaltijd zoals je vroeger had bij feesten. Heel wat families/vriendengroepen hebben vaste tradities bij feesten.
- Maak er een potluck van en laat iedereen iets meebrengen dat ze met jou associëren. Of iets dat zij als comfort food beschouwen zodat het een soort 'troostmaaltijd' wordt.

Als je het afscheidsmoment extra kracht wil bijzetten, kan je iets tastbaars **meegeven**. Bijvoorbeeld:

- Een kaartje met een boodschap/wens.
- Een voorwerp dat je met hen associeert of iets waarvan je graag wil dat zij hebben van jou.
- Of omgekeerd: nodig mensen uit iets te kiezen uit je bezittingen dat zij wensen als aandenken (en laat ze vertellen over hun keuze.)
- Een boek met een boodschap erbij/erin.
- Na afloop: het servies, bv. het glas of de tas, waar jullie samen nog een laatste keer mee feest hebben gevierd.
- Zaadjes, bloembollen, stekjes, ... al dan niet uit eigen tuin, om als levende herinnering te dienen.

Het is een open deur intrappen als we zeggen dat een voorafscheid een delicate zaak is. Er is veel om rekening mee te houden: je eigen draagkracht en die van de deelnemers, de timing, ... En toch, getuigenissen na een dergelijke viering zijn **bijzonder positief**. Het is een intens moment dat nog lang kan nazinderen!



EEN UITVAARTCEREMONIE

Je eigen uitvaart vorm geven

Je eigen uitvaart plannen klinkt een beetje luguber maar het kan een zekere vorm van rust geven. De redenen lopen uiteen: misschien wil je je nabestaanden **ontzorgen**? Misschien wil je discussies vermijden? Misschien heb je weinig mensen rondom je of zijn er spanningen en ben je niet zeker dat je uitvaart in lijn met je overtuigingen zal verlopen? Je wil discussies vermijden?

De regie over je eigen uitvaart in handen nemen, kan een vorm van ultieme controle lijken maar het kan net ook een gebaar van liefde en zorg zijn. Hou wel in gedachten dat je niet alles kan plannen bv. wie zal komen, of je eventuele gewenste locatie beschikbaar zal zijn, ...

Daarnaast is het goed om toch **speelruimte** te laten voor nabestaanden als die er zijn. Veel minder te regelen hebben kan hen enorm helpen in de heftige periode na een overlijden, maar helemaal géén inbreng hebben kan frustrerend zijn. Mensen vinden er voldoening in om 'nog een laatste iets' te kunnen doen voor iemand. Bovendien is de beleving van een stervende niet die van een nabestaande. Uiteindelijk zijn de nabestaanden diegenen die een 'goed' afscheid het meeste nodig hebben want zij moeten er letterlijk mee verder leven...

Besef dat je keuzes grote impact hebben, bijvoorbeeld: een intieme uitvaart sluit heel wat mensen uit, personen wel/niet vermelden op de rouwbrief kan gevoelig liggen, ... Geen reden om je eigen wensen geweld aan te doen, maar wel stof tot nadenken.



Als je graag één en ander voorbereidt, maar niet per se alles wil vastleggen, kan een **levensportret** een middenweg zijn. Voor het optekenen van je levensverhaal kan je bij het huisvandeMens terecht. Het wordt ook aangeboden door andere organisaties, doula's, ritueelbegeleiders, ... Een handig element om later een uitvaart op te baseren, maar het is net zo goed een cadeau voor jezelf. Het doet iets om je eigen biografie te kunnen lezen!

Afscheid van een ander

Het kan een mooi gebaar zijn om iemand een waardig afscheidsmoment te schenken. Een soort laatste vorm van '**zorgen voor**', zeg maar. Toch komt er heel wat bij kijken: recht doen aan de overledene, recht doen aan verschillende belevingen/behoefte bij nabestaanden, op vrij korte termijn alles in elkaar gepuzzeld krijgen, ...

Ook hier geldt: met keuzes komt verantwoordelijkheid. Besef dat je beslissingen een verschil maken bv. wie mag komen, wie op de rouwbrief staat, wie vermeld wordt tijdens de ceremonie, ... Nieuw samengestelde gezinscontexten, families met spanningen, e.d. kunnen ook een uitdaging vormen. Laat het je niet afschrikken, maar hou er wel rekening mee. Onze slogan is niet voor niets 'Denk voor jezelf, zorg voor elkaar'.

De ceremonie

Binnen het vrijzinnig humanisme zien wij elke mens als uniek. Alle plechtigheden en rituelen die we ooit uitgevoerd hebben, waren dus telkens persoonlijk maatwerk. Toch zien we door de jaren heen terugkerende elementen in elke ceremonie. Beschouw ze als bouwstenen. Maar kijk nu eens hoeveel types huizen er zijn? En zelfs hoeveel verschillende soorten baksteen er zijn! Je begrijpt: **bouwstenen** geven een stevige structuur, maar je maakt er nog steeds mee wat je zelf wilt!

We schrijven onze tips uit voor wie een afscheidsmoment wil organiseren, is het nu voor jezelf of voor een ander. De meeste adviezen overlappen immers in beide scenario's.

Intro

Goed begonnen is half gewonnen. Een ceremonie vraagt een passende **inleiding**. Hier kader je het moment en schep je de juiste sfeer. Wat aan bod kan komen:

- Verwelkomen van de gasten.
- Wat de bedoeling is van het samenzijn, wat er verwacht wordt van de gasten of wat zij kunnen verwachten.
- Welke meerwaarde het geeft/heeft om dit te kunnen delen met je gasten.
- Praktische mededelingen zoals het uitzetten van telefoons.
- Als je je eigen uitvaart uitwerkt, kan je uitleggen wat je drijfveer was.
- Indien je schrijft voor een ander, kan je jezelf voorstellen en kaderen waarom je dit doet.

De inleiding bevat vaak ook een aantal **bespiegelingen over leven en dood** die passen bij de situatie. Zo komen de bezoekers in een bepaalde mindset. Je kan hierbij ook erkenning geven aan de complexiteit van rouw. Er kan liefde zijn maar ook pijn, verbondenheid met de overledene maar ook gemis, onmacht, opluchting, shock, ... En sowieso zit iedereen daar met eigen ervaringen en gevoelens. Hoe iemand herinnerd wordt is een mozaïek vol kleuren en schakeringen, eerder dan een monolithisch blok.



Wanneer je een publiek toespreekt, is het prettig om inclusieve, genderneutrale termen te gebruiken zoals 'beste mensen', 'lieve gasten', ...

Weinig extra moeite en toch een wereld van verschil!

Levensverhaal

In een religieuze ceremonie gaat vanzelfsprekend veel tijd naar teksten en gebaren die verbonden zijn met deze traditie. Een seculiere ceremonie focust meer op het **verhaal van de overledene** zelf. De 'lijkrede' bestaat als sinds de Oudheid en kan op verschillende manieren ingevuld worden:

- Een chronologische (auto)biografie.
- Getuigenissen van vrienden of familie.
- Een thematisch overzicht ('carrière', 'karakter', 'gezinsleven', ...).

Als er moeilijke perioden zijn waar weinig over gezegd wordt, kan een thematische aanpak de voorkeur genieten. Er zit automatisch een samenhang in een overzicht, het gaat immers om dezelfde persoon. Uiteraard kan je in het levensverhaal afwisselen tussen 'verhaal' en 'getuigenissen'. Variatie is zeker positief!

Heel wat zaken zijn logisch om te vermelden:

- Gezin van herkomst.
- Opleiding.
- Beroep.
- Hobby's & interesse.
- Relaties: partner(s), eigen gezin, vriendenkring.
- Verenigingsleven, vrijwilligerswerk, engagementen.

- Waarden & normen (politiek, levensbeschouwelijk, opvoedkundig,...)
- Karakter
- Bepalende momenten, positief of negatief.

We geven enkele **hulpvragen** die peilen naar kleinere elementen waarvan we gemerkt hebben dat die het portret extra levendig en herkenbaar maken:

- Wat was het lievelingsgerecht, een vast drankje, ...?
- Indien de persoon kookte: wat was de eigen specialiteit?
- Was er een typische kledingstijl/outfit?
Bv. altijd opgemaakt, geliefde jurk, eeuwige jogging, ...
- Waar werd de persoon kwaad om?
- Indien vader/moeder: wat was belangrijk in de opvoeding?
- Waren er vaste rituelen?
Bv. vrijdag = marktdag, woensdag = kleinkinderen, ...
- Waren er terugkerende plaatsen?
Bv. een stamcafé, een reisbestemming, ...
- Waren er typische uitspraken, stopwoordjes, spreuken, terugkerende grappen, ... ?
- Waren er typerende trekken?
Bv. een bepaalde lach, een bepaalde blik, een familietrek, een vast kapsel, ...

Het verbinden van **generaties** kan ook wat kleur toevoegen aan een levensverhaal. Had de persoon eigenschappen mee van thuis? Gelaatstrekken, politieke/levensbeschouwelijke voorkeur, interesses, beroepskeuze, karaktertrekken ... En/of heeft die iets doorgegeven aan anderen?

Als je hulpmiddelen zoekt om een **karakter** neer te zetten, kan je eens online surfen. Er zijn heel wat lijsten met karaktereigenschappen. Ook kaartensets (coaching-kaarten, kwaliteiten-kaarten, ...) kunnen inspiratie bieden.

Respect staat voorop, maar dat sluit **realisme** niet uit. Geen mens is perfect en we dragen allemaal ons rugzakje mee. Verslaving, moeilijke karaktertrekken, ruzies, criminaliteit, ... Een uitvaart is geen afrekening, maar een té rooskleurig beeld is niet herkenbaar. Wees eerlijk en genuanceerd. Ook moeilijke gebeurtenissen als ziekte, trauma, oorlog, grote verliezen, ... kunnen delicaat zijn om te vermelden. Toch bepalen ze vaak intrinsiek mee het levensverhaal.

Wanneer het een overlijden van een foetus of **kind** betreft, is het levensverhaal veel beperkter. Focus dan meer op de betekenis, dromen en verwachtingen, ... Zelfs al was het niet voldragen of kwam het niet levend ter wereld, het heeft nog steeds van mensen (groot)ouders gemaakt. Het heeft nog steeds een verschil betekend, mensen veranderd of processen in gang gezet.

Extra elementen

Foto's

Beelden kunnen spreken, zoveel is zeker! Je kan werken met chronologische foto's of per thema (familie, vrienden, eigen gezin, hobby's, ...).

Maar net omdat foto's veel kunnen losmaken, kun je ze best tonen tijdens een stukje muziek of een rustpauze. Tekst en bewegend beeld door elkaar zorgt er meestal voor dat een van de twee verloren gaat. Een vaste foto kan natuurlijk wel tijdens het spreken.

Je kan beelden gebruiken waar de overledene op staat, maar misschien zijn er ook wel foto's die deze persoon zelf gemaakt heeft? Het kan een mooie afwisseling zijn om eens letterlijk door de ogen te kijken van wie gevierd wordt.

Naast de projectie van foto's, kan je ook fysieke foto's gebruiken als aankleding. Bijvoorbeeld: een fotolint, een fotomuur, ...

Muziek

Muziek kan een enorme impact hebben tijdens een ceremonie. Als achtergrond of sfeerelement, als herinnering aan bepaald moment, als manier om een boodschap over te brengen, ...

Genre is daarbij ondergeschikt aan relevantie, het hoeft heus niet altijd sereen! Als het past bij de gevierde, waarom zou stevige muziek dan niet mogen? Of een supervrolijke plaat? Een jolige Schlager om af te sluiten met een knipoog?

De muziekkeuze gaat vaak terug op:

- Liefelingsmuziek van de gevierde.
- Het lijflied van de gevierde als dit er is.
- Muziek gekoppeld aan bepaalde momenten (bv. openingsdans van een huwelijk).
- Muziek gekoppeld aan gedeelde herinneringen (bv. de cd die altijd speelde in de auto, een laatste concert dat je samen bezocht hebt, ...).
- Muziek als bespiegeling over verlies, om bepaalde gevoelens te vertolken, om troost te bieden, ...
- Op maat gemaakte muziek (een lied dat wordt geschreven speciaal op basis van het leven van de gevierde – steeds meer muzikanten bieden deze service aan).



Poëzie of literatuur:

Je hoeft het warm water niet helemaal opnieuw uit te vinden, er zijn al heel wat prachtige dingen geschreven! Een gedicht kan zaken treffend verwoorden, ook gevoelige of complexe. Misschien had de overledene een lievelingsgedicht? Of kroop die zelf wel eens in de pen?

Verhalen of kinderboekjes zijn ook bruikbaar, en niét alleen voor kinderen. Wie creatief is kan zelf iets schrijven, maar er bestaan veel charmante verhalen. De bibliotheek is je vriend! Ook in de huizenvandeMens vind je verschillende prentenboeken en verhalen. We adviseren je graag.

Symbolische handelingen: in veel rituelen vormen symbolische handelingen het hoogtepunt. Ze drukken uit dat er een levensovergang wordt gemaakt bv. ringen op een huwelijk. Bij uitvaarten is dat in onze contreien vaak minder prominent. Het brengen van de laatste groet kan een symbolische handeling zijn. Soms worden ook kaarsen aangestoken, bloemen neergelegd, tekeningen/brieven neergelegd, ... Als het materiaal dat toelaat, kan je ook iets op de kist schrijven.

Aandenken/laatste groet

Veel afscheidsmomenten eindigen met een **laatste groet**, vaak het leggen van een bloem(blaadje), het aanraken van de kist/urn, ... Aansluitend krijgen bezoekers vaak een rouwprentje als aandenken. Dat is op zich prima, maar het kan gerust ook persoonlijker ingevuld worden. Zo kan er iets op de kist gelegd worden dat verbonden is met het leven van de gevierde. Enkele voorbeelden:

- Schelpjes bij een zeeliefhebber.
- Legoblokjes bij een architect.
- Veertjes bij een vogelfanaat.
- Zaadjes bij een gepassioneerd tuinder.

Of dit kan ook meegegeven worden als aandenken.

Een andere piste om **rouwprentjes** te vervangen of aan te vullen, kan zijn om een voorwerp van de gevierde mee te geven. Ter inspiratie een greep uit de voorbeelden:

- Snoepjes bij een 'verwenoma' wiens snoeppot altijd gevuld was en die op de uitvaart ook prominent vooraan stond.
- Boeken bij een uitgesproken leesbeest – iedereen mocht bij het verlaten van de aula één kiezen uit de collectie.
- Post-it/notabriefjes van iemand die verwoed spreuken en leuke quotes verzamelde
- Foto's van een amateurfotograaf.
- 'Postuurkes' van een dame wiens huis vol beeldjes stond.
- Kantwerkjes bij een gedreven kantklosser.

Aardig wat personen hebben een passie of een gekoesterde verzameling. Het kan mooi zijn om dit een plek te geven tijdens de uitvaart en bij het afsluiten mee te geven met de bezoekers. Het maakt tastbaar hoe wij elk een stukje meedragen van de overledene. Op een subtiele manier fungeert dit ook als 'ritueel overgangsmoment'.

Timing

Wettelijk moet een lichaam binnen een bepaalde termijn een bestemming krijgen (begraven of cremen). Er moet minimum 24u verstrijken na de dood en maximum 5 of 6 werkdagen. Dit kan verschillen per stad of gemeente. Uitzonderingen zijn mogelijk mits toestemming van de burgemeester. Uiteraard moet de administratie ook in orde zijn, voordat iemand begraven of gecremeerd wordt.

Dit gaat echter louter over het fysieke aspect. Er is helemaal geen reden om een uitvaart niet **iets later te plannen**. Een uitvaart zonder lichaam klinkt op het eerste moment vreemd, maar uiteindelijk is dat een kwestie van gewoonte. Steeds vaker zijn er bijvoorbeeld diensten met een urne of een foto van de overledene. Die kunnen net zo goed een week later plaats vinden zodat een afscheidsmoment rustig gepland kan worden.

Locatie

De meeste afscheidsvieringen gaan door in een aula. Niks mis mee, maar weet dat er **geen regel** is die dit voorschrijft. Je kan iets doen in een tuin, een bos, thuis, in een WZC, op een betekenisvolle plek, ... Logistiek iets uitdagender, maar soms een absolute meerwaarde! Zorg wel voor voor de nodige vergunningen of toestemmingen natuurlijk. Hou er rekening mee dat er regels zijn omtrent het vervoeren van een lichaam. Een urn mag vrij vervoerd worden.



Out of the box

De grenzen van een uitvaart zijn de grenzen van je fantasie! Binnen de aangeboden klassieke structuur kan je heel persoonlijk en creatief zijn maar denk je liever nog wat verder 'out of the box'? Prima! Niet alles moet per se 'talig' worden uitgedrukt, **(symbolische) handelingen** kunnen spreken voor zich.

Enkele voorbeelden:

- De overledene werd gecremeerd en een deeltje as werd in een speciale wandelstok (Tolad) gestopt. Bij elke stap, liet de stok een kleine fractie as achter op zijn lievelingsroute.
- De overledene was een bevroren amateurzanger. Ter nagedachtenis werd een karaoke-avond gehouden.
- Het huis van de overledene werd opengesteld en op verschillende plaatsen waren foto's of creaties te zien van deze persoon. In de tuin stond een vuurkorf waar bezoekers nadien herinneringen konden delen bij een drankje.
- Ter afscheid van een natuurliefhebber werd een 'werkdag' georganiseerd in zijn geliefde natuurgebied. In de kantine was doorlopend warme soep beschikbaar en waren er enkele foto's en aandenkens van deze persoon. Je kon er in een boek ook een herinnering noteren.
- Een informeel kringgesprek waarbij iedereen een herinnering deelde rond een vuurtje. Soms zijn de simpele dingen, de beste.



Voor elk wat wils

Soms zijn er verschillende groepen van mensen betrokken waardoor een uitvaart zeer groot, lang en/of complex wordt. Het kan een optie zijn om eventueel te kiezen voor **verschillende afscheidsmomenten**, bv. een apart moment op school, in clubverband, op de werkvloer, ... Een ceremonie op kindermaat, een losse afscheidsdrink op het werk, een symbolische wandeling met de vrienden van de wandelclub, ... - allemaal valabele opties.

Uiteraard kan uitsplitsen extra werk betekenen, maar je kan ook spreiden in de tijd en/of delegeren. Alle partijen voldoende aan bod laten komen in één ceremonie kan soms even veel werk/ hoofdbreken betekenen. Voel je dus niet beperkt daartoe.

Vergeet de kinderen niet

Het tijl keert, maar de schroom om kinderen te betrekken bij een uitvaart is nog steeds groot. Onterecht eigenlijk. Ze hebben net zo goed recht op een mooi (en duidelijk!) afscheid en meestal hebben ze er minder moeite mee dan volwassenen. Teksten gaan vaak over hun hoofd heen maar je kan ze een **rol** geven bv. tekeningen neerleggen, kaarsjes aansteken, een gedicht brengen, een stukje muziek spelen, ... Bevraag wel vooraf of ze dit zien zitten en hou er rekening mee dat ze op het moment zelf misschien nog terugkrabbelen. Niet erg, dat begrijpt het publiek vast.

Spreek ze gerust ook in tijdens de ceremonie met een stukje op kindermaat. Een verhaal kan passend zijn, maar uitdrukkelijk **vermeld worden** betekent ook al veel. Zo voelen zij zich even gezien als de volwassenen.

Pas zeker in hun stukje je **taalgebruik** aan, en kader eventueel metaforen die je elders gebruikt. Kinderen durven zaken nogal eens letterlijk nemen!



Na de uitvaart

Een mooi afscheid kan een hefboom zijn in een rouwproces, maar rouwen is niet beperkt tot één moment. Denk eraan dat je naast een klassiek herdenkingsmoment, nog heel wat andere zaken kan doen. De voorbeelden uit 'out of the box' zijn bruikbaar als herdenkingsactiviteit.

Daarnaast kan je ook iets organiseren '**ter ere van**'. Dit is dan geen letterlijke herdenking maar laat de idealen van de overledene 'verder leven' bv. een benefiet houden voor een bepaald goed doel, zwerfdierhuisjes plaatsen in memoriam een dierenliefhebber, ...

Ook met tastbare **nalatenschap** van de overledene kan je iets doen, voor jezelf of voor vrienden en familie. Kledij/linnengoed kan je laten verwerken tot bv. een (patchwork)deken uit shirts, een knuffelbeer/kussen uit een trui, een bloem uit een das, ... Van een koffietas maak je een vogelhuisje, van kantwerkjes een mobiel, van boeken een krans of een sieraad, ... Struin maar eens rond op internet om bedrijfjes te vinden die dit doen of handleidingen om het (samen) zelf te doen.



TOT SLOT

Zoals gezegd, dit boekje is slechts een aanzet. We willen prikkelen en stimuleren, niet overdonderen met eindeloze voorbeelden. We beschouwen elke mens, elke situatie en elk afscheid als uniek maar daar kan je in een algemene brochure niet op ingaan. Doe het jouwe met deze tips! Google, lees, wissel uit met anderen, ga pinteresten. En... wees natuurlijk ook welkom bij een huisvandeMens. Onze dienstverlening is kosteloos en van harte!

Wij bieden

- Vrijzinnige afscheidsceremonies.
- Coaching/inspiratiegesprekken als je zelf iets wil op touw zetten.
- Vrijzinnige herdenkingsmomenten.
- Het uitwerken van een voorafschied.
- Het uitwerken van een levensportret.
- Rouwzorg voor/tijdens/na een verlies.
- Ondersteunende gesprekken.
- Ondersteuning bij euthanasietrajecten.
- Advies rond zorgplanning & wilsverklaringen.
- Educatieve materialen voor kinderen en volwassenen rond afscheid en verlies.

Misschien ben je nu al een heel eind op weg geholpen? Wij hopen het alvast. Feedback of suggesties zijn zeker ook welkom, zo kunnen wij onze dienstverlening nog verder verfijnen. Wie weet kunnen wij op een ander punt in je leven opnieuw van betekenis zijn? Een kindje verwelkomen, een groeifeest, een relatie vieren? Een luisterend oor bij moeilijke momenten? Ons aanbod is ruimer dan levenseindezorg. Gooi een lijntje uit, we helpen je met veel plezier verder!



Ken je ons invulboekje 'Laatste Wensen' al? Daarin noteer je allerlei informatie over je uitvaartwensen, praktische regelingen, wensen voor je e-mail/sociale media/GSM, ... **Vraag je gratis exemplaar!**

LAATSTE WENSEN

een planner voor je nalatenschap



de mens.^{nu}
is vrijzinnig humanistisch

DE HUIZENVANDEMENS IN WEST-VLAANDEREN

huisvandeMens Brugge

Hauwerstraat 3c, 8000 Brugge
050 33 59 75

brugge@deMens.nu

- www.facebook.com/huisvandemensbrugge

huisvandeMens Diksmuide

Esenweg 30, 8600 Diksmuide
051 55 01 60

diksmuide@deMens.nu

- www.facebook.com/huisvdmensdiksmuide

huisvandeMens Ieper

Korte Torhoutstraat 4, 8900 Ieper
057 23 06 30

ieper@deMens.nu

- www.facebook.com/huisvandemensieper

huisvandeMens Kortrijk

Overleiestraat 15A, 8500 Kortrijk
056 25 27 51

kortrijk@deMens.nu

- www.facebook.com/huisvandemenskortrijk

huisvandeMens Roeselare

Godshuislaan 94, 8800 Roeselare
051 26 28 20

roeselare@deMens.nu

- www.facebook.com/huisvandemensroeselare



- www.vrijzinnigwestvlaanderen.be
- www.facebook.com/vrijzinnigwestvlaanderen

Adressen buiten West-Vlaanderen?
Check www.demens.nu!

