



Handboek rouwverwerking

een praktische gids

Inleiding

Een dierbare die overlijdt laat een grote leegte na. Of iemand nu plotseling is overleden of na een langdurig ziekbed, het is moeilijk te bevatten dat de overledene echt weg is en nooit meer terugkomt. Hem of haar nooit meer kunnen zien, praten, lachen of 'gewoon' even langsgaan voor een kopje koffie. Alles wat zo gewoon leek, is ineens onmogelijk geworden.

Voor nabestaanden is het overlijden van een geliefde vaak een zware en emotionele tijd. Naast de rouwverwerking, moeten er ook allerlei zaken geregeld worden. Zo moeten er belangrijke papieren worden opgezocht en de begrafenis of crematie moet geregeld worden.

Deze handleiding nodigt u uit om de praktische zaken rond het overlijden op een rij te zetten. Dit kunt u ook doen voor een overlijden. U verzamelt alle gegevens op één plek. Dat biedt een duidelijk overzicht van wat geregeld kan worden voor en na de uitvaart.

Dit handboek is ontwikkeld door De Stuw Sociaal Werk en De Kern Maatschappelijke Dienstverlening. De Stuw en De Kern hopen dat dit handboek een steun kan zijn in tijden van verdriet en rouw. Beide organisaties bieden vanuit hun eigen expertise ondersteuning. Op pagina 33 vindt u een overzicht van wat De Stuw en De Kern voor u kunnen betekenen.



Inhoud

Inleiding	2
Inhoudsopgave	3
Wat te doen bij overlijden	4
Algemene gegevens	8
Belangrijke documenten	11
Hypotheek/leningen/schulden	13
Verzekeringen	17
Invullen	20
Belangrijke begrippen	28
Gedicht, aanbod De Stuw en De Kern	30



Wat te doen bij overlijden?

Wanneer een dierbaren overlijdt, breekt een emotionele periode aan. Het is daarom lastig om uw hoofd erbij te houden omdat er veel dingen gedaan moet worden. Hoe moeilijk deze periode ook is, er moeten dingen geregeld worden. Hieronder staan de eerste stappen vermeld waar u aan moet denken.

Het is belangrijk om eerst de huisarts op de hoogte te houden. Daarna licht u de direct naasten in. U krijgt van de huisarts een **verklaring van overlijden**. Daarnaast dient u het overlijden van uw dierbare te melden bij **de uitvaartverzorger**. Met de verklaring van overlijden kunt u bij de gemeente aangifte doen van het overlijden. De gemeente geeft vervolgens een **Akte van**

overlijden af. De gemeente geeft het overlijden automatisch door aan overheidsinstanties zoals de Belastingdienst, het UWV en de Sociale Verzekeringsbank. Het is belangrijk dat u de Akte van overlijden goed bewaart. U heeft dit document ook nodig bij het regelen van andere zaken. Geef het originele document nooit weg, maar stuur altijd een kopie mee wanneer om de akte wordt gevraagd.

Uitvaart-verzorger

Het is belangrijk dat de uitvaartverzorger direct na het overlijden van uw dierbare wordt ingelicht. De uitvaartverzorger regelt bijvoorbeeld dat het lichaam van de overledene wordt opgehaald en of opgebaard. Daarnaast moet de uitvaart snel geregeld worden. Voor contactgegevens van uitvaartverzorgers in de gemeente Hardenberg: raadpleeg de gemeente gids Hardenberg. Daar staat een overzicht van de uitvaartverzorgers in de diverse kernen van Hardenberg.

Bank

Meld het overlijden van uw dierbare ook zo snel mogelijk bij de bank van de overledene. Overleg met de bank wat er moet gebeuren met de lopende rekeningen. Is uw partner overleden en heeft u een gezamenlijke rekening, dan kunt u deze op uw naam laten zetten. Denk er in ieder geval aan automatische incasso's stop te zetten en eventuele schulden te inventariseren. Als u erfgenaam bent van de overledene, dan heeft u mogelijk een verklaring van erfrecht van een notaris nodig om (weer) toegang te krijgen tot een geblokkeerde rekening. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de desbetreffende bank.

Donor

Het is belangrijk om te weten of uw dierbare als donor staat geregistreerd. Uw huisarts kan dit voor u opzoeken in het Donorregister. Mocht de overledene geregistreerd staan als donor, dan merkt u hier als nabestaande weinig van. U kunt gewoon afscheid nemen en u ziet niets van de orgaandonatie.

Uitvaart-verzekering

Ook is het belangrijk om uit te zoeken of uw dierbare een uitvaartverzekering had. Zo komt u niet voor verrassingen te staan wat betreft de kosten. Worden deze gedekt door een verzekering of moeten de nabestaanden (bij)betalen?

De uitvaart

Vervolgens moet de uitvaart geregeld worden. Het is hierbij van belang dat de wensen van de overledene worden gerespecteerd. Veel mensen leggen hun wensen vóór hun overlijden vast. Bijvoorbeeld: hoe de uitvaart eruit moet komen te zien. Het is ook een mogelijkheid dat de uitvaartwensen zijn opgenomen in een testament. U kunt bij het Centraal Testamentregister opvragen of de overledene een testament had. Dit kan de notaris ook voor u doen, maar hier zijn kosten aan verbonden.

De uitvaart van uw overleden dierbare is net achter de rug en het verdriet is nog intens. Het is lastig om tijd en aandacht vrij te maken voor de dingen die nog geregeld moeten worden. Toch is het verstandig om dit zo snel mogelijk te doen. Na een overlijden moeten een aantal belangrijke financiële en juridische zaken afgehandeld worden. Denk hierbij aan het uitzoeken/opzeggen van verzekeringen of het aanvragen van eventuele uitkeringen. Daarnaast zijn er ook 'kleine' dingen waaraan u moet denken zoals het opzeggen van een abonnement of het inleveren van een identiteitsbewijs.

Overlijden doorgeven

Wanneer uw familielid of partner overlijdt, is het verstandig om dit zo snel mogelijk door te geven aan belangrijke instanties zoals: de woningbouwvereniging, de hypotheekverstrekker, de bank en de werkgever of in het geval van pensioen: het pensioenfonds. Deze stap is belangrijk omdat er dan eventueel rekeningen kunnen worden afgesloten, de huur kan worden opgezegd en/of er kan een nabestaandenpensioen worden aangevraagd.

Gezag en voogdij minderjarigen

Mocht de overledene minderjarige kinderen achterlaten en is er geen andere ouder in het spel, dan moet de voogdij geregeld worden. Als er geen voogd is aangewezen, bijvoorbeeld in het testament, dan bepaalt de rechter wie voor de kinderen moet gaan zorgen.

Verzekeringen en abonne- menten

Ook moeten verzekeringen opgezegd of gewijzigd worden. Als uw partner is overleden, is het belangrijk om na te gaan welke verzekeringen u samen heeft. U kunt vaak via een naamswijziging de verzekering eenvoudig op uw naam laten zetten. Zet ook abonnementen van bijvoorbeeld tijdschriften of de sportschool stop.

Zicht op je financiën

Wanneer een dierbare overlijdt, kan dat gevolgen hebben voor uw eigen financiële situatie, vooral als het uw partner betreft. Het is belangrijk om een nieuw overzicht te maken van uw budget. Welke inkomsten en vaste lasten heeft u? Zo komt u niet voor verassingen te staan.

Social media

Had uw partner of familielid accounts op social media zoals Facebook, Twitter of Instagram? Vergeet deze pagina's dan niet te verwijderen. Maar u kunt er ook voor kiezen om de account voort te laten bestaan als herinnering.

Een erfenis

Wanneer uw partner of familielid overlijdt, breekt er een moeilijke periode aan. Naast het verdriet en de uitvaart krijgt u te maken met de bezittingen die achterblijven. Als nabestaande bent u mogelijk een van de erfgenamen. Wat valt er allemaal onder een erfenis en wat doet u ermee en wat eventueel niet?





Algemene gegevens

In dit hoofdstuk kunt u aangeven hoe u wilt dat bepaalde aspecten van uw uitvaart eruit moeten zien. Sommige mensen leggen alles in detail vast en anderen beschrijven het in grote lijnen. Daarnaast kunt u allerlei praktische en financiële informatie voor uw nabestaanden op een rij zetten. Het kan zijn dat niet alles op uw situatie van toepassing is. Bewaar deze handleiding bij andere belangrijke documenten zoals verzekeringspolissen, trouwboekje, testament in één map en leg deze op een bekende plek voor de nabestaande(n).

Ingevuld op

Persoonlijke gegevens

Naam _____
 Voornamen _____
 Adres _____
 Postcode/Woonplaats _____
 Telefoonnummer _____
 E-mailadres _____
 Geboortedatum _____
 Geboorteplaats _____
 Geslacht _____
 Godsdienst/Levensovertuiging _____
 BSN nummer _____

Burgerlijke Staat

Alleenstaand _____
 Gehuwd sinds _____
 Ger. partnerschap sinds _____
 Samenwonend sinds _____
 Weduwe/weduwnaar sinds _____
 Gescheiden sinds _____

Partner

Naam _____
 Telefoonnummer _____
 Geboortedatum _____
 Geboorteplaats _____

Kinderen

Naam _____
 Adres _____
 Postcode/Woonplaats _____
 Telefoonnummer _____
 E-mailadres _____

Naam _____
 Adres _____
 Postcode/Woonplaats _____
 Telefoonnummer _____
 E-mailadres _____

Belangrijke documenten

Waardepapieren

Trouwboekje/ samenlevingscontract/ geregistreerd partnerschap

Vindplaats

Paspoort

Nummer

Vindplaats

Rijbewijs

Nummer

Vindplaats

Woning

Vindplaats eigendomsbewijs

woning

Vindplaats huurcontract

woning

Vindplaats andere

waardevolle papieren

Autopapieren

Vindplaats kentekenbewijs

Deel 1 en 2

(Voertuigenbewijs en

Tenaamstellingsbewijs)

Vindplaats kopie deel 3

(overschrijvingsbewijs)

Vindplaats

APK-keuringbewijs

Financiële gegevens

Vindplaats bankgegevens en

andere financiële gegevens

Bank/ lijfrente/ aandelen/ spaarplannen

Instelling

IBAN/klantnummer

Soort rekening

Telefoonnummer

E-mailadres

Instelling

IBAN/klantnummer

Soort rekening

Telefoonnummer

E-mailadres

Instelling

IBAN/klantnummer

Soort rekening

Telefoonnummer

E-mailadres

Instelling

IBAN/klantnummer

Soort rekening

Telefoonnummer

E-mailadres

Bijzonderheden

Hypotheek / leningen / schulden

Vindplaats van papieren
hypotheek / leningen / schulden

Instelling

Polisnummer

Einde contract

Telefoonnummer

E-mailadres

Instelling

Polisnummer

Einde contract

Telefoonnummer

E-mailadres

Instelling

Polisnummer

Einde contract

Telefoonnummer

E-mailadres

Instelling

Polisnummer

Einde contract

Telefoonnummer

E-mailadres

Instelling

Polisnummer

Einde contract

Telefoonnummer

E-mailadres

Verzekeringen

Vindplaats van verzekeringspapieren

Levensverzekering (gekoppeld aan hypotheek)

Maatschappij

Klant-/Polisnummer

Telefoonnummer

E-mailadres

Overige levensverzekeringen

Maatschappij

Klant-/Polisnummer

Telefoonnummer

E-mailadres

Uitvaartverzekering:

Maatschappij

Klant-/Polisnummer

Telefoonnummer

E-mailadres

Zorgverzekering

Maatschappij

Klant-/Polisnummer

Telefoonnummer

E-mailadres

WA-verzekering

Maatschappij

Klant-/Polisnummer

Telefoonnummer

E-mailadres

Arbeidsongeschiktheidsverzekering

Maatschappij _____
Klant-/Polisnummer _____
Telefoonnummer _____
E-mailadres _____

Brand/opstalverzekering

Maatschappij _____
Klant-/Polisnummer _____
Telefoonnummer _____
E-mailadres _____

Ongevallenverzekering

Maatschappij _____
Klant-/Polisnummer _____
Telefoonnummer _____
E-mailadres _____

Inboedelverzekering:

Maatschappij _____
Klant-/Polisnummer _____
Telefoonnummer _____
E-mailadres _____

Rechtsbijstandverzekering

Maatschappij _____
Klant-/Polisnummer _____
Telefoonnummer _____
E-mailadres _____

Autoverzekering

Maatschappij _____
Klant-/Polisnummer _____
Telefoonnummer _____
E-mailadres _____

Doorlopende reisverzekering

Maatschappij _____
Klant-/Polisnummer _____
Telefoonnummer _____
E-mailadres _____

Overige verzekeringen

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

[illegible]

Pensioen / uitkeringen

Vindplaats van
pensioens-/uitkeringspapieren

Pensioenfonds / uitkeringsinstantie /
pensioenverzekeraar

Maatschappij

Klant-/Polisnummer

Telefoonnummer

E-mailadres

Maatschappij

Klant-/Polisnummer

Telefoonnummer

E-mailadres

Maatschappij

Klant-/Polisnummer

Telefoonnummer

E-mailadres

Maatschappij

Klant-/Polisnummer

Telefoonnummer

E-mailadres

Abonnementen / donaties / lidmaatschappen

Contactgegevens in verband met opzeggen

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Maatschappij _____

Klant-/Polisnummer _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____





Invullen

In geval van overlijden
let op: dit onderdeel dient
ondertekend te worden voor
rechtsgeldigheid!

Huisarts

Naam _____

Telefoonnummer _____

Spoednummer _____

Donorcodicil _____

Eerste contactpersoon

Naam _____

Telefoonnummer _____

Uitvaartverzekering

Aanwezig **Ja** **Nee**
 Omcirkel wat van toepassing is

Maatschappij _____

Polisnummer _____

Uitvaartondernemer _____

Telefoonnummer _____

Spoednummer _____

Testament/Codicil

Aanwezig **Ja** **Nee**
 Omcirkel wat van toepassing is

Vindplaats _____

Naam notaris _____

Adres _____

Postcode en woonplaats _____

Telefoonnummer _____

Persoonlijke wensen

Persoonlijke wensen en aanwijzingen voor de uitvaart

keuzes die niet van toepassing zijn kunt u leeglaten of doorstrepen

De hierna volgende wensen en aanwijzingen zijn door mij vastgelegd om als leidraad te dienen bij regeling en uitvoering van mijn uitvaart.

Ik kies voor een

- ☐ Begrafenis
- ☐ Crematie
- ☐ Laat ik over aan mijn naaste(n)

Indien keuze voor begrafenis

Begraafplaats _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

E-mailadres _____

Telefoonnummer _____

Gedenkteken op graf

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Soort graf

- ☐ Nieuw familiegraf
- ☐ Bijzetting in familiegraf
- ☐ Algemeen graf

Indien keuze voor crematie

Crematorium _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

E-mailadres _____

Telefoonnummer _____

As bestemming

- ☐ Nee
- ☐ In urnengalerij van crematorium
- ☐ Op de begraafplaats

Gedenkplaat gewenst

- ☐ Ja
☐ Nee

Verstrooien gewenst

- ☐ Nee
☐ Op het verstrooingsveld bij het crematorium
☐ Op zee
☐ Naar wens van mijn naasten
☐ Naar wens van de nabestaanden
☐ Anders

Opbaring

- ☐ Nee
☐ In eigen woning
☐ In mortuarium
☐ Elders

Vorm van de opbaring

- ☐ Op een bed
☐ In de kist

Overige wensen wat betreft kleding overledene, sieraden tijdens opbaren

Kist

- ☐ Hout
☐ Riet
☐ Doek
☐ Kleur
☐ Anders

Bloemen

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Voorkeur
☐ Soort

Gelegenheid tot afscheidsbezoek

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Naar de wens van mijn naasten

Rouwkaarten

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Naar de wens van mijn naasten

Volgende tekst, gedicht of citaat gewenst

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

Advertentie

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Naar de wens van mijn naasten

Krant

Telefoonnummer

E-mailadres

Rouwvervoer

- ☐ Rouwauto
- ☐ Ander vervoer

Kleur van de auto

- ☐ Zwart
- ☐ Grijs
- ☐ Wit
- ☐ Andere kleur

Avondwake

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Naar wens van mijn naasten

Uitvaart/Afscheidsbijeenkomst

Kerkelijke plechtigheid

- ☐ Ja
☐ Nee

Kerk/genootschap _____

Telefoonnummer _____

E-mailadres _____

Voorkeur geestelijk _____

Voorkeur bijeenkomst

- ☐ In stilte
☐ In bijzijn van familie
☐ Iedereen is welkom
☐ Naar wens van mijn naasten
☐ Anders

Condoleance

- ☐ Nee
☐ Avond voorafgaand van de uitvaart
☐ Voor de afscheidsbijeenkomst
☐ Na de begrafenis/crematie
☐ Alleen schriftelijk
☐ Naar de wens van mijn naasten
☐ Anders

Locatie condoleance

Naam _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

E-mailadres _____

Telefoon _____

Tijdens de uitvaartplechtigheid

Gelegenheid voor sprekers

- ☐ Ja
☐ Nee

Naam spreker _____

E-mailadres _____

Telefoon _____

Naam spreker _____

E-mailadres _____

Telefoon _____

Voorkeur muziek

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Muziek naar keuze van mijn naasten

Titel en uitvoerende

Titel en uitvoerende

Titel en uitvoerende

Titel en uitvoerende

Na de uitvaartplechtigheid

- ☐ Koffie/thee
- ☐ Cake
- ☐ Fris/wijn/bier
- ☐ Broodjes
- ☐ Koffietafel
- ☐ Anders

Herinnering

- ☐ Geen
- ☐ Nagedachteniskaartje
- ☐ Dankbetuiging in krant

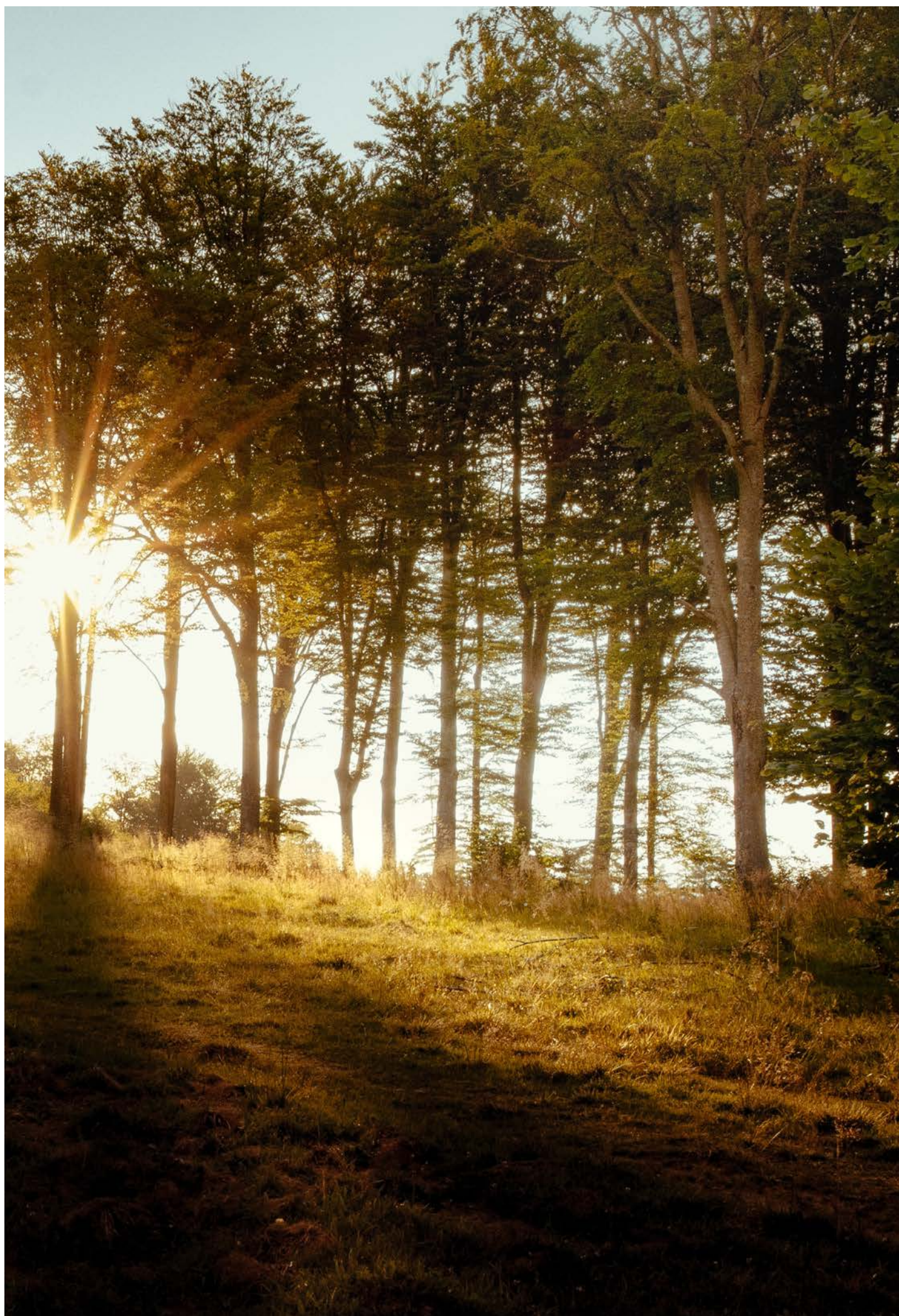
Overige wensen rondom mijn uitvaart

Ondertekening van persoonlijke wensen en aanwijzingen voor de uitvaart:

Naam

Plaats ondertekening

Datum ondertekening



Executeur	Een executeur is iemand die in een testament benoemd wordt om namens de overledene en de erfgenamen de nalatenschap te behandelen. Het is daarom ook verstandig om in overleg met de notaris precies vast te stellen wat de executeur wel en niet mag doen. Het is vaak zo dat een executeur een familielid of een goede kennis is van de overledene.
Voogdijschap	Ouders kunnen een of twee personen aanwijzen als voogd voor het geval zij zelf komen te overlijden. Dit kun je laten opnemen in een testament maar sinds 2014 kunnen ouders ook zonder testament iemand als voogd aanwijzen. Dit kan kosteloos door registratie in het gezag register via het digitale loket: Rechtspraak. Bij overlijden van de ouders krijgt die persoon de verantwoordelijkheid voor de kinderen. Daarnaast wordt iemand pas voogd nadat hij of zij een bereidverklaring aflegt bij de griffie van de rechtbank. Als er niets is vastgelegd dan neemt de rechtbank de beslissing na raadpleging van de families.
Nabestaanden-uitkering	Als u of uw partner komt te overlijden, vallen bepaalde inkomsten weg. Na aangifte van overlijden bij de gemeente, ontvangen de officiële instanties, zoals de Sociale Verzekeringsbank een melding van de gemeente. Getrouwen of mensen met een geregistreerd partnerschap krijgen automatisch bericht als zij in aanmerking komen voor een nabestaandenuitkering (ANW). Als u geen huwelijkspartner of geregistreerd partnerschap heeft, dient u zelf een aanvraag in te dienen via de Sociale Verzekeringsbank (SVB).
Nabestaanden-pensioen	Voor informatie over het nabestaandenpensioen, kunt u het beste contact opnemen met de werkgever of de pensioenverzekeraar. Deze twee instanties keren in veel gevallen een overlijdens-uitkering uit.
AOW	Na melding van de gemeente zorgt de Sociale Verzekeringsbank voor het stoppen van de AOW-uitkering van de overledene, de eenmalige overlijdensuitkering voor de achterblijvende partner en eventuele aanpassing van de AOW de achterblijvende partner. De achterblijvende partner ontvangt hierover binnen twee weken van het overlijden bericht van de Sociale Verzekeringsbank.
Akte van Overlijden	Als iemand overleden is, dient dit overlijden te worden aangegeven bij de burgerlijke stand van de gemeente waar het overlijden heeft plaatsgevonden. Door de gemeente wordt een akte van overlijden opgemaakt, waarvan een uittreksel wordt afgegeven.





Gedicht

Het is te erg.
Ik doe mijn deur op slot
en laat de mensen praten.
Ik heb geen woorden.

Ik wou dat ik een schildpad was
of een slak in zijn huis
ik wil niets zien en horen
ik wil er niet zijn.

Het daglicht is te schel.
Ik zit vast aan mijn verdriet
als een vleermuis aan de zwarte rots.
Alleen in de nacht
durf ik het uit te schreeuwen.

Dus laat mij met rust,
vergeet al die woorden.
Maar ga niet weg,
blijf, wees er, wacht,
tot ik op een dag
op mijn eigen tijd
open doe
en mijn verdriet
stukje bij beetje
naar buiten kan dragen.

Yvonne van Emmerik

Rouw en verlies

Rouw wordt ook wel de achterkant van liefde genoemd. Vaak weet je als nabestaande niet welke reacties kunnen volgen op het verlies van een iemand die je lief is.

Rouw is de optelsom van:

- Lichamelijke reacties, bijvoorbeeld spierpijn in nek en schouders vanwege spanning.
- Emotionele reacties, bijvoorbeeld verdriet en/of boosheid.
- Verstandelijke reacties, bijvoorbeeld gedachten als: ik kan me niet voorstellen hoe mijn leven verder gaat zonder die andere persoon.
- Gedragmatige reacties, bijvoorbeeld jezelf terugtrekken uit contacten.

Deze reacties ontstaan na het verlies een persoon die je dierbaar is en waar je een betekenisvolle relatie mee had. Bij ieder mens zien deze reacties er verschillend uit. Ieder mens is hierin uniek.

Er zijn vele boeken en artikelen geschreven over rouwverwerking. Vaak wordt beschreven hoe een rouwproces zal verlopen. In de praktijk kun je zien dat het proces van rouwen bij ieder mens weer anders is. Elk mens rouwt op zijn eigen manier. Rouw kan grillig zijn, het kan met ups en downs gaan en voor elk nieuw verlies kan rouw weer anders zijn. Als nabestaande kun je veel verschillende gevoelens hebben tijdens het rouwen. Ook kan de periode van rouw sterk verschillen.



Johan Maes, een
rouwtherapeut,
heeft 8 'rouw-
uitdagingen'
geschreven

- 01 De werkelijkheid van het verlies onder ogen komen.
- 02 Verwerkingsprocessen op emotioneel gebied en op verstandelijk gebied komen op gang. Als rouwende moet je leren omgaan met herinneringen, pijn, enzovoorts. Dat is niet vanzelfsprekendheid en elke verlieservaring is anders.
- 03 Als rouwende heb je de oude wereld met de geliefde en de fysieke aanwezigheid van de geliefde los te laten. In plaats daarvan heb je de uitdaging om een nieuwe symbolische relatie met overledene te ontwikkelen.
- 04 Het aanpassen aan de veranderende omgeving zonder de geliefde is eveneens een uitdaging. Er moet weer een nieuwe balans gevonden worden in het leven/ als partner/ als gezin/ familie/ vriendengroep.
- 05 Daarnaast vraagt het in standhouden van de eigen identiteit aandacht. Gedachten als "Wie ben ik zonder de geliefde?" kunnen voorbijkomen.
- 06 Het verlies van de geliefde zal je moeten toevoegen in het eigen wereldbeeld. Dit is de uitdaging van het leren, van het zoeken in het 'betekenis geven'.
- 07 Het in stand houden, of het ontwikkelen van een steunend netwerk is ook een uitdaging. Het kunnen, of leren, ontvangen van sociale steun is een van de belangrijkste stress verlagende factoren.
- 08 En daarbij het deelnemen aan alles wat bij het dagelijks leven hoort.

De schrijver van deze uitdagingen benadrukt dat elk mens deze uitdagingen in verschillende volgorde, op het eigen tempo en op een eigen manier beleefd.

Verlies verwerken kost tijd en aandacht. Verlies kan je tot diep in de kern raken. Soms is het moeilijk om hier mee om te gaan, kun je in de war raken van je eigen reacties en weet je niet hoe het verder moet. De Kern maatschappelijke dienstverlening en De Stuw Sociaal werk kunnen je daarbij verder helpen. Wij bieden een luisterend oor en gaan samen met je op zoek naar de manier hoe jij er mee om kunt leren gaan, wat je op dat moment nodig hebt en wat je verder zou kunnen helpen. Je hoeft niet in een bepaalde fase te zitten om hulp te mogen vragen, het verlies kan recent zijn maar ook al langere tijd geleden. Wij zijn er voor je.





Contactgegevens

De Stuw, welzijnsorganisatie.
tel. 0523-267478
info@destuw.nl

De Kern, maatschappelijk werk.
tel. 0523-236050
www.stdekern.nl

