

Mijn afscheid, Mijn *verhaal*

Voor nu. Voor later. Voor mijn dierbaren.

Jouw Afscheid

Een uitgave van:

Jouw Afscheid | Vincent Hekert

06 577 377 07 (24/7) | www.jouw-afscheid.nl

Rust voor jou, houvast voor hen

Nadenken over je eigen afscheid voelt dubbel.

Toch zorgt het vastleggen van je wensen voor rust. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen die je liefhebt.

Met dit boekje geef je je nabestaanden houvast. In een tijd van verdriet hoeven zij zich niet af te vragen: 'Wat had hij of zij gewild?'

De antwoorden staan hierin, zodat zij zich kunnen richten op wat echt telt: liefdevol afscheid nemen.

Vul het in op je eigen tempo. Alles mag, niets moet.

Weet je iets niet zeker? Laat het gerust open.

Heb je vragen of wil je dat ik een keer meekijk?

Bel me gerust.

Warme groet,

Vincent Hekert

Jouw Afscheid

06 – 577 377 07

www.jouw-afscheid.nl



Dit ben ik

Voordat we nadenken over het afscheid, begint alles bij jou.

Wie ben je, waar woon je en welke gegevens zijn belangrijk?

Door dit vast te leggen help je je nabestaanden met praktische zaken in een emotionele periode.

Roepnaam & achternaam:

Adres:

Postcode & woonplaats:

Geboortedatum:

Geboorteplaats:

Burgerservicenummer (BSN):

(Dit nummer is nodig voor de aangifte van overlijden bij de gemeente.)

Mijn administratie & belangrijke stukken

Mijn ID-kaart / paspoort ligt:

.....

Locatie trouwboekje / samenlevingscontract (indien van toepassing):

N.v.t.

Is er een testament Nee Ja, bij notaris:

.....

Mijn uitvaartverzekering loopt bij:

.....

Polisnummer(s):

.....

Is er een wilsbeschikking of donorregistratie vastgelegd?

Nee Ja, namelijk:

.....

Wie moet er als eerste op de hoogte worden gesteld na het overlijden:

.....

.....

.....

.....

Contact met de uitvaartverzorging

Jouw Afscheid: Vincent Hekert | 06 577 377 07 | www.jouw-afscheid.nl

Indien anders, namelijk:



Begraven of cremeren

Dit is misschien één van de eerste vragen die gesteld wordt.

Heb je hier een duidelijke voorkeur in? Door dit vast te leggen, neem je je nabestaanden een moeilijke beslissing uit handen.

Mijn voorkeur gaat uit naar:

- Begraven Cremeren Donatie aan de wetenschap (*)
- Geen voorkeur (ik laat de keuze aan mijn nabestaanden)

(*) Hiervoor moet je je tijdens je leven officieel aanmelden bij een universiteit.

Als ik kies voor een begrafenis:

- In een particulier graf (eigen graf) In een algemeen graf
- Met grafkelder
- Zonder grafkelder
- Op een natuurbegraafplaats (eeuwige grafrust in de natuur)
- Voorkeur voor begraafplaats:

Als er al een graf is aangekocht:

Grafnummer:



Afscheid op de begraafplaats

Het laatste moment aan het graf:

Mag de kist (of mand/wade) dalen waar iedereen bij is, of vind je dat te zwaar voor je nabestaanden?

- Ja, waar iedereen bij is
- Nee, de kist blijft boven staan (dalen gebeurt later in stilte)
- Dalen tot het 'maaiveld' (de deksel komt gelijk met de grond)
- Alleen in het bijzijn van de naaste familie

Een plek om naar terug te keren

Een grafmonument markeert de plek waar je ligt. Heb je al een beeld van hoe dit eruit mag zien?

- Een staande steen
- Een liggende zerk
- Een combinatie (staand en liggend)
- Anders (bijv. hout, glas, ruwe steen)
- Ik heb een voorkeur voor deze steenhouwer:

.....

- Ik laat de keuze aan mijn nabestaanden



Als ik kies voor een crematie

Voorkeur voor crematorium:

.....

Een plekje voor de as:

Verstrooien (op zee, strooiveld of een dierbaar plekje)

Bewaren in een urn (thuis of in een urnenmuur)

Verwerken in een sieraad of gedenkobject

Ik laat de keuze aan mijn nabestaanden

Anders, namelijk:

.....

.....



Verzorging

Jezelf blijven, ook na het overlijden. Dat staat centraal bij de verzorging. Of het nu gaat om wie jou mag verzorgen, welke kleding je aan wilt of speciale wensen voor je uiterlijk: het is jouw keuze. Wat voelt voor jou goed?

Wie mag de laatste verzorging doen?

- Familie/vrienden Het verzorgingsteam
- Samen met het verzorgingsteam

Welke kleding wil je dragen?

.....

.....

.....

Wil je bepaalde sieraden (zoals een trouwring) omhouden, of wil je deze juist nalaten aan een dierbare?

.....

.....

.....



Zou je het fijn vinden als we een vingerafdruk afnemen? Hiermee geef je jouw dierbaren de mogelijkheid om later een persoonlijk sieraad of ander gedenkstuk te laten maken.

Ja Nee Ik laat de keuze aan mijn nabestaanden

Kist, mand of wade

- Een kist
- Een kist in een specifieke kleur:
- Een mand (van riet, bamboe of wilgentenen)
- Een kist gemaakt met vlas (een zeer duurzame en ecologische keuze)
- Een opbaarplank met een zachte wade
- Living Loop Cocoon
- Geen voorkeur (ik laat de keuze aan mijn nabestaanden)

Opbaren (tot de dag van de uitvaart)

- Thuis (in mijn eigen vertrouwde omgeving)
- In een uitvaartcentrum
- Geen voorkeur (ik laat de keuze aan mijn nabestaanden)



Bezoek

- Iedereen is welkom om afscheid te nemen (condoleance)
- Alleen in besloten kring (op uitnodiging)
- Geen bezoek
- Geen voorkeur (ik laat de keuze aan mijn nabestaanden)

Een laatste blik

- Open voor iedereen
- Alleen open in besloten kring (gezin/naasten)
- Gesloten, ik wil herinnerd worden zoals ik bij leven was
- Geen voorkeur (ik laat de keuze aan mijn nabestaanden)

Overige wensen over de opbaring

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Communicatie & kennisgeving

Wie mogen weten dat je bent overleden? En op welke manier?

Denk hier na over wat bij jou past: persoonlijk, ingetogen, groots of juist heel eenvoudig.

Rouwdrukwerk

- Ik wil de kaart per post versturen
- Ik wil een digitale kaart
- Er hoeven geen kaarten verstuurd te worden
- Geen voorkeur (ik laat de keuze aan mijn nabestaanden)

Wensen voor het rouwdrukwerk:

- Ik wil een foto op de kaart
- Ik wil een specifieke afbeelding op de kaart
- Ik wil een blanco kaart

.....

.....

- Ik zou het mooi vinden als deze tekst op de kaart komt te staan

.....

.....

.....



Formaat

- Ik wil een brief
- Ik wil een vierkante kaart
- Ik wil een langwerpige kaart
- Geen voorkeur (ik laat de keuze aan mijn nabestaanden)

Advertentie

- Nee Ja, in welke krant:

.....

.....

.....

.....



Locatie, woorden, muziek & bloemen

Een afscheid mag passen bij wie jij bent. De locatie, de woorden die gesproken worden, de muziek en de bloemen dragen allemaal bij aan de sfeer en herinnering.

Waar komen we samen?

De locatie bepaalt voor een groot deel de sfeer van het afscheid. Kies je voor de rust van een aula of de levendigheid van je favoriete plek

- In de afscheidsruimte van het crematorium of de begraafplaats
- In een kerk, namelijk:
- Bij mij thuis
- Een plek elders:

Rituelen

Zijn er specifieke religieuze of culturele rituelen die belangrijk voor je zijn?
(Bijv. een kerkelijke zegening, gebed, wierook of 'uitgeleide' doen).

.....

.....

.....



Onderweg naar het afscheid

De rit naar het afscheid is een bijzonder moment van overgang. Misschien kies je voor de traditie van een rouwauto. Maar wist je dat je ook je eigen vertrouwde auto mag gebruiken, of met zijn allen in een uitvaartbus kunt stappen? Zo zijn jullie tot het laatste moment dicht bij elkaar.

In een traditionele rouwauto

In een traditionele rouwauto, in een bijzondere kleur:

.....

In mijn eigen auto

Samen met mijn nabestaanden in de uitvaartbus

Anders:

Met wie komen we samen?

In besloten kring Alleen op uitnodiging Openbaar

.....

Wie heeft de eer om jou te dragen?

Het dragen van de kist, mand of wade is een eervolle, laatste dienst.

Wie zie jij dit doen?

Familie Vrienden Professionele dragers Anders:

.....



Wie mag jouw verhaal vertellen?

- De familie of vrienden zelf
- Een professionele spreker of ritueelbegeleider
- De uitvaartverzorg(er) (spreekt namens de familie) Anders:

.....

.....

.....

Mag er een uitvaartfotograaf aanwezig zijn?

De dag van het afscheid gaat voor nabestaanden vaak in een roes voorbij. Foto's kunnen later helpen om rustig terug te kijken en momenten te zien die ze op de dag zelf hebben gemist. Een professionele afscheidsfotograaf werkt onopvallend en legt de liefde en het samenzijn vast.

- Ja Nee Ik laat de keuze aan mijn nabestaanden

Mag er een opname gemaakt worden van het afscheid?

- Ja Nee Ik laat de keuze aan mijn nabestaanden

Wil je dat de dienst online te volgen is via een livestream?

- Ja Nee Ik laat de keuze aan mijn nabestaanden



Welke muziek raakt mij of hoort bij mijn leven?

Tip: denk aan muziek voor bij binnenkomst, tijdens de dienst en bij het verlaten van de zaal.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Wil je dat er foto's worden getoond tijdens het afscheid?

- Ja
- Nee
- Eén vaste foto
- Ik laat de keuze aan mijn nabestaanden



Een laatste groet in bloemen

Ik hou van veel bloemen. Kleur/soort voorkeur:

.....

Liever één mooi bloemstuk op de kist

De 'Bloemenband®' (Iedereen steekt een losse bloem in de band)

Geen bloemen

Geen bloemen, maar een donatie aan een goed doel dat mij dierbaar is,

namelijk:

.....

.....



Samen na het afscheid

Na de dienst is er vaak behoefte om samen te zijn. Wil je dat het informeel is? Feestelijk? Of juist rustig? Hier kun je aangeven wat bij jou past.

Napraten en herinneringen ophalen. Hoe zie ik dat voor me?

- Op dezelfde locatie als de afscheidsdienst
- In een horecagelegenheid (bijv. mijn favoriete restaurant of café):
- Thuis
- Anders:

.....

.....

Iets lekkers bij het napraten

- Traditioneel (koffie, thee en koek/cake)
- Een uitgebreide lunch (broodjes, soep)
- Een borrel met warme en koude hapjes
- Mijn lievelingseten/drankje, namelijk:

.....

- Anders:

.....



Mijn digitale nalatenschap

Naast spullen laat je ook data achter. Denk aan sociale media, e-mailaccounts en abonnementen. Voor de afwikkeling is het fijn als duidelijk is wat hiermee moet gebeuren en waar de sleutels (wachtwoorden) te vinden zijn.

Ik heb een wachtwoordenboekje/lijst. Deze ligt:

.....

Ik gebruik een digitale wachtwoordkluis (app).

Het hoofdwachtwoord is bekend bij:

.....

.....

Anders:

.....

.....

.....

.....

**Schrijf wachtwoorden niet in dit boekje i.v.m. je eigen digitale veiligheid.*



Tip:

Bewaar dit boekje bij je verzekeringspapieren of geef het aan je contactpersoon.

Je mag ook altijd een kopie (of foto) naar mij sturen, dan bewaar ik het veilig voor je.



Jouw Afscheid

Vincent Hekert

Telefoon: 06 577 377 07 (*Dag en nacht bereikbaar*)

E-mail: info@jouw-afscheid.nl

Website: www.jouw-afscheid.nl