

HET OVERLIJDEN OVERLEVEN

*Een praktische handleiding voor als je partner
overlijdt in de bloei van jullie leven*

Emilie van Karnebeek en Xandra Niehe



INLEIDING

Waarom dit boek?

Een nachtmerrie is net werkelijkheid geworden: je partner is overleden of jullie hebben net gehoord dat hij of zij een terminale ziekte heeft. Wat nu? Wat moet je doen? Wat gaat er allemaal op je afkomen?

Of je het hebt zien aankomen of niet, dit drama dat jullie gezin treft, zet jouw leven en dat van je gezin op zijn kop. In emotionele en in praktische zin.

De gevoelens die hierbij komen kijken zijn overweldigend en niet in één zin, in één hoofdstuk of zelfs in één boek te vatten. Die gaan we hier daarom ook niet specifiek bespreken, laat staan 'oplossen'. Dit is daarom geen handleiding om je verdriet te verwerken of het gemis een plaats te geven. Daar heb je vooral veel tijd voor nodig, en de steun van familie en vrienden. En uiteraard zijn er andere boeken die specifiek over rouwverwerking gaan, en zijn er professionele hulpverleners op dat gebied.

Wél hopen we handvatten aan te reiken om om te gaan met alle praktische zaken rondom het overlijden van je partner. Van alle dingen waarvan je misschien denkt: wat? Hoe? Wanneer? En ook: waarom? De focus ligt op zaken die je kunt vastpakken en regelen. We behandelen vragen zoals: wat is het eerste dat ik moet doen na het overlijden van mijn partner? Wat zijn de implicaties en kosten van cremeren versus begraven? Hoe communiceer ik met 'de buitenwereld'? Op welke wijzen kan ik samen met onze kinderen hun overleden ouder herdenken? Wat doe ik met de socialmedia-accounts van mijn partner? Maar ook: hoe kom ik de vakanties door, tot en met: wanneer en hoe ga ik weer daten?

Om de bespreking van deze praktische zaken te vergemakkelijken en enigszins orde in de chaos te scheppen, bevat het boek veel overzichten en lijstjes. Geen kant-en-klare oplossingen, 'beste' keuzes of absolute waarheden, wel nuttige informatie en tips om je structuur en houvast te bieden. Het zijn ideeën en hulpmiddelen die zijn gebaseerd op onze eigen ervaringen en die van andere weduwen en weduwnaars. Ook hebben we ervaringen en adviezen verwerkt van mensen die vanuit hun beroep een bepaalde rol hebben in de periode rondom een overlijden, zoals een uitvaartondernemer, huisarts, werkgever of schooldirecteur.

Sommige zaken zullen misschien als vanzelfsprekend of als een 'inkoppertje' overkomen. Echter, voor weduwen en weduwnaars voelt dat vaak niet zo, omdat de chaos in het dagelijks leven en de mist in het hoofd op dat moment overheersen. Dit boek is daarom bedoeld als een eigentijdse, praktische handleiding met tips en ideeën voor de 'regelzaken' die op je afkomen tijdens een eventueel ziekbed en na het overlijden van je partner. Een boek dat wijzelf allebei hebben gemist toen onze mannen ziek waren en overleden.

Hoewel lijstjes handig en overzichtelijk zijn, kunnen ze wel de indruk wekken dat het afvinken daarvan een mechanisch proces is met allemaal duidelijke stappen en beslissingen. Dat is – helaas – niet het geval. De periode rondom het overlijden van je partner en daarna is voor iedereen een heel persoonlijke beleving met eigen vraagstukken. Om dat perspectief te geven, bevat elk deel persoonlijke anekdotes en verhalen, van ons en van andere lotgenoten. Ook deze bevatten niet 'de waarheid', maar zijn mogelijk wel een punt van herkenning of erkenning, en bieden misschien inspiratie voor hoe je het zelf kunt aanpakken. Daarnaast delen we persoonlijke verhalen en tips van verschillende mensen in de kring rondom de overgebleven partner: (schoon)familie, vrienden en mensen met een 'officiële' rol.

We willen zo algemeen mogelijk zijn en niet vanuit een bepaalde geloofsovertuiging of culturele achtergrond met suggesties aankomen. We hebben dit boek uit persoonlijke ervaring geschreven en volledig onafhankelijk. We zijn dus niet verbonden aan een organisatie. De tips en verhalen zijn zo algemeen mogelijk weergegeven en niet vanuit een bepaalde geloofsovertuiging of culturele achtergrond geschreven.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek is vooral bedoeld voor mensen die op relatief jonge leeftijd hun partner verliezen. Je geliefde verliezen, of je nou twintig, vijfenveertig of vijfenzeventig bent, is altijd verschrikkelijk. Maar er komen andere zaken op je af als je midden in het leven staat en een gezin met kinderen draaiende moet houden, dan wanneer je nog studeert of juist samen van jullie welverdiende pensioen aan het genieten bent. Met die jonge gezinnen in gedachten hebben we dit boek geschreven. Het is dus vooral bedoeld voor mensen tussen de pakweg vijftwintig en vijfenvijftig jaar oud – met thuiswonende kinderen¹ – van wie de partner overlijdt. Uiteraard kunnen ook mensen die jonger of ouder zijn en/of geen kinderen hebben iets hebben aan de informatie in dit boek. Hoewel misschien niet alles direct op hen van toepassing is, hopen we dat dit boek ook hen zal helpen. Daarnaast is het bedoeld als hulpbron voor mensen die dicht bij de weduwe of weduwnaar staan, zoals familieleden, vrienden en collega's. Zij willen graag tot steun zijn, maar weten vaak niet hoe. We reiken tips en inzichten aan om dat zo goed mogelijk te doen.

Verder kan het boek, en dan vooral het derde deel, ook inzichten en misschien steun bieden aan degene die ziek is en komt te overlijden. Als je terminaal ziek bent, wil je vaak dingen regelen voor als je er niet meer bent. Om je overblijvende partner te helpen, om alles zo goed mogelijk na te laten voor jullie kinderen, om rust te krijgen. Hoe wrang ook, dit boek kan een overzicht bieden van de zaken die geregeld zouden kunnen worden en de wijze waarop, voorafgaand aan het overlijden.

Ten slotte kan het boek ook als hulpmiddel dienen voor hulpverleners en anderen die een 'officiële' rol hebben in het proces rondom het overlijden, zoals werkgevers, schooldirecteuren, notarissen, huisartsen en instanties (zoals de gemeente). Zij kunnen in dit boek misschien nieuwe inspiratie vinden voor de manier waarop met de weduwe of weduwnaar omgaan.

¹ Wanneer we het hebben over kinderen, bedoelen we ook de stiefkinderen, pleegkinderen en andere kinderen die bij een gezin horen.

Hoe is het boek opgebouwd?

Het is opgedeeld in drie delen. Het eerste deel gaat over het moment van overlijden tot en met het afscheid en de uitvaart. De allereerste periode na het overlijden is – in praktische zin – het meest intensief. Je moet een afscheid organiseren, jullie kinderen begeleiden, omgaan met de ‘buitenwereld’ en jezelf staande houden. Een hele hoop zaken in een heel korte tijd, terwijl je misschien het gevoel hebt dat je nergens toe in staat bent. Maar wat moet je precies doen, en hoe?

Het tweede deel gaat over de periode na de uitvaart. De eerste hectische periode en de waas van het overlijden tot en met het afscheid zijn voorbij. Het is haast ondenkbaar, maar het leven – jouw leven en dat van jullie kinderen – gaat verder. Dat betekent dat veel zaken geregeld of anders georganiseerd zullen moeten worden. Denk aan financiële vraagstukken (uitkeringen, toeslagen, hypotheek, bankzaken, enzovoort), maar ook aan veel praktische onderwerpen die zowel jou als jullie kinderen aangaan (bijvoorbeeld de verzekeringen en documenten die je moet meenemen als je op reis gaat met jullie kinderen) en nog veel meer. Deze zaken zetten wij voor jou op een rijtje.

In het derde deel bespreken we zaken die kunnen spelen in de periode vóór het overlijden, de periode waarin je partner ziek is. Hoewel niet iedere weduwe of weduwnaar hiermee te maken krijgt, willen wij het toch opnemen in dit boek, want ook tijdens een terminaal ziekteproces zijn er veel praktische vraagstukken. Wat kunnen jullie voorbereiden, welke keuzes hebben jullie te maken en wanneer beginnen jullie waarmee? Hoe begeleiden jullie de kinderen, wat en hoe communiceren jullie met de ‘buitenwereld’, hoe kom je nog aan jezelf toe? Voor deze onderwerpen en meer bieden we handvatten in deel III.

Het komt in eerste instantie misschien vreemd over dat we de periode voorafgaande aan het overlijden van je partner pas in het laatste deel bespreken. Maar niet iedereen die zijn of haar partner verliest, zal deze periode meemaken of hebben meegemaakt. Het overlijden kan immers heel plotseling en onverwachts zijn. Waar iedereen voor wie dit boek vooral bedoeld is wél door wordt getroffen, is het overlijden van de partner. Daarom beginnen we in deel I met het moment van overlijden.

Tot slot

Het schrijven van dit boek is gepaard gegaan met een traan en een lach. Waar de traan vandaan kwam (en komt) moge duidelijk zijn. Er zijn er vele gevloeid. De lach is misschien minder voor de hand liggend. Maar we hebben wel degelijk gelachen: om de dingen die ons zijn overkomen of die we zelf hebben gedaan in onze machteloosheid, onwetendheid of staat van verwarring. In het begin voelde het raar en ongepast om te lachen als we aan het schrijven waren over dit nare, verdrietige onderwerp. We voelden ons bijna schuldig als we een harde grap maakten. Maar na verloop van tijd hadden we het groeiende besef dat humor een krachtig wapen is om je even lichter te voelen en sterker te maken om weer verder te kunnen. Het is gewoon zo dat, als de tranen even op zijn of je het allemaal niet meer weet, humor soms je enige redmiddel is. Om die reden hebben we ervoor gekozen het boek hier en daar wat ‘luchtiger’ te maken met cartoons.

We hopen dat er in dit boek veel tips zullen staan die je in praktische zin kunnen helpen om door deze heel zware periode van je leven heen te komen. Zodat je het overlijden van je partner in spreekwoordelijke zin overleeft én van overleven weer naar leven kunt groeien.

Maar we hopen ook dat er af en toe iets in zal staan waar je om kunt (glim)lachen. Als we die twee zaken voor elkaar kunnen krijgen, dan zijn onze ervaringen nog ergens een héél klein beetje goed voor geweest en heeft dit boek zijn doel bereikt.

We wensen je heel veel sterkte en een zucht van herkenning of – beter nog – soms een glimlach tussen de tranen door.

Emilie en Xandra

DEEL I

HET MOMENT VAN OVERLIJDEN
TOT EN MET HET AFSCHIED

Dit eerste deel gaat over de periode vanaf het moment dat je partner overlijdt tot en met het afscheid. In de meeste gevallen betreft dat een periode van tussen de vijf en tien dagen. Een heel heftige, intense periode waarin er ongelooflijk veel gebeurt en moet gebeuren.

Het begint al meteen als je partner dood is. Na de eerste gigantische schok komen de vragen: wat nu? Wat moet ik doen? Wat moet ik regelen? Wat moet ik aan wie laten weten?

In elk geval moet er binnen één tot twee dagen een uitvaartondernemer gebeld worden en worden besloten – als je dit niet al van tevoren samen hebt besproken – of je partner wordt gecremeerd of begraven.² En het afscheid zal moeten worden geregeld.

Alles bij elkaar een enorme opgave in een intens verdrietige en vaak chaotische tijd. Hoe pak je dit aan en hoe zorg je daarbij zo goed mogelijk voor jullie kinderen? En last maar zeker niet leest: hoe houd je jezelf daarbij staande?

In dit deel bespreken we de meest relevante zaken om deze eerste, heel heftige periode zo goed mogelijk door te komen.

² In de toekomst zal het waarschijnlijk ook mogelijk worden om te kiezen voor resomeren. Daarbij wordt het lichaam door middel van een chemisch proces opgelost in water. Later in dit boek komt dit uitgebreider aan bod.

1

WAT TE DOEN EN BESLISSEN DIRECT NA HET OVERLIJDEN?

In dit hoofdstuk komen de belangrijkste twee onderwerpen aan bod waar je mee te maken hebt vanaf het moment dat je partner overlijdt: wat je als eerste moet doen en wat er met het lichaam van je partner gebeurt.

Wat moet je als eerste doen?

- Bij overlijden:
 - Thuis: bel de huisarts.
 - In een ziekenhuis of verpleeghuis: overleg met de arts en/of verpleegkundigen.
 - Na een auto-ongeluk: bel 112, en later ook de maatschappij waar de autoverzekering is afgesloten.
 - In het buitenland: bel 112 (of het noodnummer van het land waar je bent) en binnen vierentwintig of maximaal zesendertig uur de alarmcentrale van je reisverzekering.
- Bel een uitvaartondernemer. (Aan de keuze hiervan besteden we aandacht in hoofdstuk 2.)
- Verzamel de volgende documenten:
 - geldig ID-bewijs van je partner
 - trouwboekje of bewijs van geregistreerd partnerschap
 - polis van eventuele uitvaartverzekering

Tip: wanneer je partner thuis, in het ziekenhuis of verpleeghuis overlijdt, dan hoef je na het moment van overlijden niet metéén wat te doen. Je mag de tijd nemen om rustig bij je partner te zijn en naasten dat ook te laten doen. Je hebt zeker een paar uur de tijd voordat er iets móét.

Wat gaat er met het lichaam van je partner gebeuren?

- Allereerst wordt er een verklaring van overlijden opgesteld. Pas daarna mogen er handelingen met betrekking tot het lichaam plaatsvinden.
 - Deze verklaring wordt altijd gegeven door een medicus: de huisarts of een arts in het ziekenhuis.
 - In geval van euthanasie moet er, naast de verklaring van de primaire (huis)arts, een verklaring worden afgegeven door de zogenoemde SCEN-arts. De (huis)arts is verantwoordelijk voor het contact leggen met deze SCEN-arts. (In het interview met huisarts Mirella Buurman in hoofdstuk 22 wordt het proces rondom euthanasie in meer detail beschreven.)
- Wanneer je partner in het ziekenhuis is overleden, zal zijn of haar lichaam naar het mortuarium van het ziekenhuis worden gebracht. Daar vinden de volgende handelingen plaats:
 - De noodzakelijke handelingen worden uitgevoerd. Je kunt hierbij denken aan een infuus verwijderen of het lichaam klaarmaken voor orgaandonatie.
 - Binnen drie uur na overlijden wordt het lichaam gekoeld.
 - Er kan – op verzoek – aanvullende zorg worden verleend, zoals aankleden en wassen. Dit mag je eventueel ook zelf doen.
- In alle gevallen – met uitzondering van een (vermoed) misdrijf – heb jij, als direct nabestaande, het recht om te bepalen waar je partner na het overlijden naartoe gaat en wat er vervolgens met het lichaam gebeurt.

De plekken waar je partner kan zijn tussen het moment van overlijden en het afscheid

Deze drie plekken zijn:

- thuis
- in een rouwcentrum
- in een mortuarium

De eerste optie is dat je partner thuisblijft of thuiskomt.

- Overwegingen hiervoor zijn:
 - Je partner 'dichtbij' willen houden.
 - Toegankelijkheid: jij, de kinderen en eventuele anderen kunnen eenvoudig op elk moment van de dag bij je partner zijn.
 - Door deze 'toegankelijkheid' kunnen (jonge) kinderen makkelijker wennen aan het feit dat hun vader of moeder niet ligt te slapen, maar echt dood is.
 - Het biedt jou en jullie kinderen de gelegenheid om de mensen die afscheid komen nemen zelf te zien en te spreken.
 - De kosten zijn lager dan ergens anders opbaren.
- Mogelijke redenen dat je je partner niet thuis zou willen opbaren:
 - Het is voor jou en/of de kinderen mogelijk (te) confronterend of een 'enge gedachte' dat je overleden partner en hun overleden ouder thuis ligt.
 - Het kan in de toekomst nare associaties met zich meebrengen: de kamer of plek wordt geassocieerd met de dood van je partner/hun ouder.
 - Er is gebrek aan een (aparte) ruimte.
 - Alle mensen die afscheid komen nemen, moeten ontvangen worden en blijven mogelijk langer dan je lief is.
- Eenmaal thuis kan je partner in een bed of (open) kist opgebaard worden.

Tip: kijk of een kamerscherm of andere afscherming zoals een kast uitkomst kan bieden.

Tip: spreek af (of laat een ander dat zeggen), net als bij bijvoorbeeld kraamvisite, dat bezoekers bijvoorbeeld maximaal vijftien minuten mogen blijven.



De tweede optie is dat je partner in een rouwcentrum komt te liggen.

- Dit kan in een privékamer of in de algemene koeling.
 - De keuze hangt af van de vraag of jij wilt dat iemand je partner nog kan zien.
 - Een van de redenen om dat niet te willen, is wanneer je partner is overleden door een ongeluk en er verwondingen in het gezicht of de hals zijn. Laat je hierbij goed door je uitvaartondernemer informeren; tegenwoordig zijn er bijzondere 'restauratie'-technieken, waarbij verwondingen heel mooi 'weggewerkt' kunnen worden.
- De argumenten om je partner naar een rouwcentrum te brengen kunnen zijn:
 - Het is misschien minder confronterend.
 - Je hoeft de mensen die afscheid komen nemen niet te spreken.
- De tegenargumenten voor een rouwcentrum zijn mogelijk:
 - Het gevoel hebben je partner 'weg te brengen'.
 - Het is lastiger om hem of haar te bezoeken, ook voor de kinderen: er moet een afspraak worden gemaakt en vervoer worden geregeld.
 - Het is duurder dan thuis opbaren. De kosten zijn circa 125 euro per dag.

Tip: sommige rouwcentra hebben een zogenoemde 24 uurskamer. Dat is een privékamer waar je partner kan liggen, waarvan je de sleutel krijgt en die je dus vierentwintig uur per dag kunt bezoeken. Het is vaak wel wat duurder dan de hierboven genoemde 125 euro.

De derde optie is dat je partner in een mortuarium verblijft.

- Wanneer je partner is overleden in het ziekenhuis of in het buitenland, kan je partner in het mortuarium van het ziekenhuis of van Schiphol blijven tot het afscheid. Om logistieke redenen kun je ervoor kiezen om je partner in zo'n mortuarium te laten blijven tot aan het afscheid.
- In feite zijn dit ook rouwcentra waar alle postmortale zorg – zorg na de dood – wordt gegeven en waar je ook op bezoek kunt gaan.
- De overwegingen zijn daarom bijna dezelfde als voor een rouwcentrum, zoals zojuist beschreven.

Opmerking: of de kinderen de overleden ouder wel of niet mogen zien of regelmatig mogen bezoeken, is een vraag apart. De algemene mening van deskundigen is dat het raadzaam is voor een kind om diens ouder na het overlijden te zien. Het maakt de dood, hoe afschuwelijk ook, tastbaarder en echter: mama of papa is echt dood. Voor kleine kinderen is dat vaak niet te begrijpen en ook voor oudere kinderen niet goed te bevatten. Als een kind papa of mama echt niet meer wil zien, is dwingen onverstandig. Een lichte aanmoediging is raadzaam, maar dwang zou traumatisch kunnen zijn. De behoefte en noodzaak verschillen uiteindelijk per situatie en per kind. Overleg dit bij voorkeur met een (kinder)psycholoog.

Verzorging en kleding van je partner

- Om het lichaam zo goed mogelijk te houden, kun je kiezen tussen twee opties:
 - Het lichaam ligt op een koelplaat op een bed of op een koelplaat in een kist.

- Dit is meestal voldoende als je partner binnen een week begraven of gecremeerd zal worden.
- De koeling zal een beetje brommen en het lichaam zal verkleuren en koud aanvoelen.
- De kosten hiervan zijn ongeveer 35 euro per dag. Dit geldt als het lichaam thuis is opgebaard. Als dit in het uitvaartcentrum is, zijn de kosten voor de koelplaat al in de totale kosten daar inbegrepen.
- Er wordt een lichte balseming (*thanatopraxie*) toegepast.³
 - Het lichaam blijft tot tien dagen goed en voelt minder koud en hard aan.
 - De overledene krijgt (bijna) de natuurlijke kleur terug.
 - Er zal geen koeling nodig zijn, waardoor er geen brommend motortje is.
 - De kosten zijn eenmalig ongeveer 550 euro.
- Beide opties geven geen garantie dat de conditie van het lichaam ‘goed’ blijft tot de dag van de uitvaart. Vooral bij overlijden na een ziekte met veel medicijngebruik (bijvoorbeeld een chemokuur) kan de toestand van het lichaam snel achteruitgaan en kan het beter zijn om de kist al eerder te sluiten omdat het lichaam er minder fraai uit gaat zien.
- De handelingen die plaatsvinden meteen na het overlijden worden samen ‘de laatste verzorging’ of, met een naargeestig woord, ook wel ‘afleggen’ genoemd.
 - Dit houdt onder meer in: de ogen sluiten, wassen, scheren en het haar verzorgen, de make-up en kleding.
 - Je kunt de verzorging zelf doen, maar een uitvaartondernemer kan het ook doen op jouw aanwijzingen.
- Aan het uiterlijk van je overleden partner kan vaak nog het een en ander gedaan worden.
 - Denk aan make-up, zeker bij vrouwen, om het gezicht wat kleur te geven. Houd het in de stijl van de overledene en vermijd te felle kleuren. Vraag hulp van een zus of goede vriendin.
 - Het haar is ook een belangrijk aandachtspunt. Misschien kun je zelf de gewenste ‘coupe’ creëren. Vraag anders een kapper of naaste om je daarbij te helpen. Kinderen kunnen ook helpen bij het kammen of borstelen van het haar.

³ Zie kader aan het eind van dit hoofdstuk.

- In alle gevallen kun je zelf beslissen welke kleding en eventuele sieraden je partner aanheeft als hij of zij opgebaard is of in de kist ligt.
- Leg eventueel andere spullen waar jij en/of de kinderen een fijne herinnering aan hebben op het bed of in de kist.
 - Dit kan van alles zijn: van knuffels tot en met briefjes en bepaalde lievelingsvoorwerpen.
 - Je kunt overwegen om toe te laten dat anderen dan jezelf of jullie kinderen iets in de kist achterlaten.
- Je kunt overwegen om de te dragen kleding, sieraden, enzovoort met andere naasten te bespreken, zoals jullie kinderen en de directe familie van je partner.

Tip: het kan gebeuren dat de mond openvalt. Dit is vaak een naar gezicht. Gebruik een rolletje – bijvoorbeeld een opgerold washandje – onder de kin om de mond dicht te houden. (Dit heeft alleen zin meteen na overlijden, voordat het lichaam stijf wordt.) De uitvaartondernemer kan hier ook bij helpen en de mond met een klein hechtinkje sluiten.

Tips bij het beslissen over kleding

- Denk aan de prettige associaties die je bij zijn of haar kleding en sieraden hebt; wat stond hem of haar goed, wat is een typisch kledingstuk of sieraad dat altijd gedragen werd?
- Realiseer je dat de kleding en sieraden die je partner bij de uitvaart draagt niet meer beschikbaar zullen zijn om zelf als herinnering te houden. Een speciaal aandachtspunt is de eventuele (trouw)ring. Misschien wil je die zelf houden of is het juist een fijne gedachte als die in geval van een begrafenis wel mee in de kist gaat: een heel persoonlijke keuze.
- Een optie is om sieraden voorafgaand aan het sluiten van de kist weer af te doen en zelf te dragen of bijvoorbeeld voor de kinderen te bewaren.
- Betrek de kinderen bij het uitkiezen van de kleding en het aankleden. Wat was typisch papa of mama? Wat willen zij dat de overledene aanheeft?
- Wit is een minder geschikte kleur voor de bovenkleding of het kussen onder het hoofd. Dit maakt het gezicht kil en koud. Kies liever een warme kleur.

De kist kiezen

- Met de keuze voor een bepaald type kist en het regelen daarvan zal de uitvaartondernemer je helpen.
- Grafkisten zijn gemaakt van vele natuurlijk afbreekbare materialen, van karton tot riet tot massief hout. Een grafkist mag vanwege de grondvervuiling niet van kunststof of metaal zijn. In geval van cremieren moet de grafkist kunnen branden en in het geval van begraven moet het lichaam binnen tien jaar kunnen vergaan. Dit laatste is wettelijk bepaald en heeft ook te maken met het gebrek aan ruimte in Nederland.
- Het materiaal van de grafkist is sterk bepalend voor de kosten ervan; vergeet niet hiernaar te vragen en dit vast te leggen. Massief houten kisten zijn bijvoorbeeld heel duur.
- Bij je keuze kun je bedenken of je wilt dat de kinderen en andere naasten de kist kunnen beschilderen, of er met een stift iets op tekenen of schrijven. Denk ook na over de vraag of de kist open zal zijn tijdens het afscheid, waardoor de binnenkant dus zichtbaar zal zijn. Het alternatief is dat de kist helemaal niet zichtbaar zal zijn omdat er bijvoorbeeld iets overheen zal liggen; in dat geval is het uiterlijk van de kist minder belangrijk.
- Ten slotte: een kist is niet verplicht. Een overledene mag ook in een wade (een doek) gewikkeld worden. Realiseer je dan wel dat de contouren van het lichaam enigszins zichtbaar blijven. Het lichaam, gewikkeld in een wade, wordt meestal op een zogenoemde opbaarplank gelegd.

Eigen ervaring van Emilie met Jeroen thuis opbaren

Eigenlijk wilde ik Jeroen liever niet meer zien na zijn overlijden. Ik wilde me hem herinneren zoals hij echt was en vond het daarbij simpelweg te confronterend en naar. Ondanks deze gevoelens is hij wel thuis opgebaard. Iedereen raadde me aan om dat voor de kinderen te doen, en ik vond het idee dat hij ergens anders zou liggen afschuwelijk.

Maar eigenlijk vond ik het maar niets. Ik kwam dan ook zo min mogelijk in de studeerkamer, waar hij lag. Onze dochter Isabelle vond het wel fijn om bij hem te kunnen zijn. Zij heeft meerdere keren tijd bij hem doorgebracht, samen met een vriendinnetje en mijn zusje.

Op een gegeven moment, nadat ze weer bij hem was geweest, kwam ze naar me toe en zei ze heel resoluut, met haar twaalf jaar, dat ze absoluut wilde dat papa zijn trouwring zou omhouden als hij begraven zou worden. Ik was enigszins overdonderd, maar stemde meteen in. Ik vond het heel fijn dat ze aangaf wat zij belangrijk vond en het voorkwam dat ik zelf de moeilijke beslissing moest nemen wat ik met zijn ring zou doen. Ik had eraan gedacht dat ik zijn ring misschien bijvoorbeeld aan een kettinkje zou gaan dragen, maar het idee dat Jeroen zelf de ring 'voorgoed' zou dragen, vond ik eigenlijk heel fijn.

Ik was blij dat Isabelle dit had bedacht toen ze bij Jeroen was. Thuis opbaren was duidelijk toch een goed idee geweest.

Thanatopraxie is een lichte vorm van balseming die ervoor zorgt dat het ontbindingsproces tijdelijk wordt stilgezet. Het lichaam kan met deze behandeling voor een aantal dagen een natuurlijke uitstraling en kleur krijgen en houden.

Het bloed uit het lichaam wordt vervangen door een conserverende vloeistof die het normale ontbindingsproces met maximaal tien dagen vertraagt. De overledene blijft hierdoor toonbaar en kan tot het moment van de uitvaart worden opgebaard zonder koeling.

De kosten van thanatopraxie zijn gemiddeld ongeveer 550 euro.