

Steun rondom de uitvaart en na het afscheid

Een rouwkaart of een rouwadvertentie met een uitnodiging voor persoonlijk afscheid in de rouwkamer of thuis en voor de uitvaart kan soms vragen oproepen. Want hoe verloopt een afscheid in een rouwkamer? Krijgt u de overledene dan te zien? En wat kunt u dan het beste zeggen? Mag u de kinderen eigenlijk meenemen naar een opbaring en naar een uitvaart? En ook belangrijk: gelden er kledingvoorschriften bij een afscheid? De volgende tips kunnen u wellicht helpen.

Het afscheid nemen tijdens de opbaring

Hiervoor wordt u uitgenodigd via de rouwkaart of de rouwadvertentie in de krant. Meestal is dit afscheid op een vast tijdstip één of twee dagen voor de uitvaart. Uiteraard mag u zelf weten of u vooraf aan de uitvaart persoonlijk afscheid gaat nemen. Als u dit liever niet doet, kunt u gerust aangeven dat u de overledene liever in gedachten houdt zoals u hem of haar kende bij leven. Daar heeft iedereen begrip voor. Als u ervoor kiest om wel persoonlijk afscheid te nemen, bezoekt u kort het uitvaartcentrum of het thuisadres. Meestal ligt de overledene achter een kamerscherm of in een andere ruimte dan waar de ontvangst is. U kunt hier de nabestaanden condoleren en daarna een laatste ogenblik samen zijn met de overledene. U hoeft dan niets te zeggen als u dat niet wilt. Bereid u erop voor dat de overledene ook direct zichtbaar in de ruimte kan liggen, waar u wordt ontvangen.

De uitvaart

Als u de overleden persoon of de familie goed heeft gekend, is het gebruikelijk om naar de uitvaart te gaan. U kunt dan ook de nabestaanden vooraf of nadien condoleren. Als u een rouwkaart heeft ontvangen maar niet naar de uitvaart gaat, kunt u een kaart of briefje sturen. Als het overlijden bij goede vrienden heeft plaatsgevonden, is een bezoekje of telefoontje zeker op zijn plaats.

Uw kinderen

Kinderen kijken hoe volwassenen omgaan met de dood en afscheid nemen en volgen dat voorbeeld. Als u als volwassene laat zien dat de dood niet eng of beladen is en als u kinderen betreft bij het afscheid nemen, dan geeft u hen een waardevolle ervaring voor de toekomst: u leert hen hoe ze op een goede manier om kunnen gaan met verlieservaringen. U leest er meer over in ons informatieblad 'Kinderen betrekken bij het afscheid' op www.vdstappen.nl/Links-en-downloads.

Kleding

Vroeger gold er voor de kleding echt uitvaartetiquette. Dat betekende dat de dames een zwart mantelpakje droegen en de heren een jacquet met hoge hoed. Tegenwoordig gelden er andere ongeschreven regels. Het kan zijn dat er een kledingvoorschrift is vermeld op de rouwkaart. Als dat niet zo is, zijn donkere kleuren zoals zwart, donkerblauw en donkergrijs altijd geschikt. Wanneer u deelneemt aan de rouwstoet, spreekt het voor zich dat uw auto netjes gewassen en opgeruimd is.



Kom ruim op tijd

Het is goed ruim op tijd te zijn. U kunt dan vooraf nog schriftelijk condoleren. Nadat alle gasten aanwezig zijn, komt meestal pas de familie binnen. In de kerk vergezellen zij vaak de baar met de overledene over het midden gangpad naar voren. Als u verwacht dat uw emoties de overhand gaan krijgen, is het wellicht verstandig wat privacy te zoeken meer achteraan in de ruimte. Het verdriet van de nabestaanden staat immers centraal. Denkt u er ook aan uw telefoon op stil te zetten?

Bloemen

Wilt u nog bloemen geven aan de overledene? Kijk dan goed naar de rouwkaart of er een thema is, waaraan uw bloemen moeten voldoen. U kunt daarbij denken aan een bloemsoort, kleur of één losse onverpakte bloem. U kunt deze bloemen vooraf bestellen, bijvoorbeeld via onze website www.vdstappen.nl/Bloemen-bestellen en laten bezorgen op het adres waar de overledene verblijft tot aan de uitvaart of op het adres van de uitvaart. U kunt ook de bloemen meebrengen naar de uitvaart. Vraag even aan de uitvaartverzorger waar u de bloemen mag neerleggen. Let erop dat er geen water uit de bloemen kan lopen! Tijdens het afscheid liggen de bloemen van de directe familie meestal op de kist en de boeketten en kransen van anderen rondom de kist of een andere speciaal aangewezen plek. Wilt u de nabestaanden bloemen geven vooraf of na de uitvaart om hen te laten weten dat u aan hen denkt? Ook dat kan op www.vdstappen.nl/Bloemen-bestellen.

De uitvaartverzorger weet raad!

Tijdens het afscheid wordt er aangegeven wat er van u verwacht wordt. Wanneer gaat u staan, wanneer kunt u zitten en komt er nog een afscheid waarbij u een laatste maal langs de overledene kunt lopen? De uitvaartverzorger loodst u door het programma heen, dus het is goed zijn of haar instructies op te volgen.

Steun bieden na de uitvaart

De periode vanaf een overlijden tot de uitvaart gaat vaak in een roes voorbij. Ook in de eerste periode na het overlijden krijgen nabestaanden vaak veel aandacht en begrip vanuit hun omgeving. Soms is hierdoor de periode daarna het meest moeilijk, wanneer het stiller wordt qua aandacht en het besef en gemis groter worden. Iedereen gaat anders om met verlies. Toch zijn er dingen die u in het achterhoofd kunt houden als u nabestaanden wilt steunen. Uw steun kan een flink verschil maken met de verwerking van het verlies. Het helpt als u er bent voor de nabestaanden. Bied aan om mee te helpen, dingen te regelen of kook bijvoorbeeld een keer een lekkere maaltijd. Het kan ook iets heel simpels zijn als een keer de hond uitlaten of helpen de rouwkaarten in de enveloppen te doen.