

Overlijden van een ouder en rouwen

Iedereen heeft ouders. En al die ouders gaan eens dood. Er komt dan zoveel op je af, dat men vaak de weg kwijtraakt in regelgeving, polissen en emoties.

Daarom is het goed als je de praktische zaken van tevoren (jaarlijks bijvoorbeeld) bespreekt met je ouders. Denk dan bijvoorbeeld aan:

- Waar liggen de papieren van de begrafenis verzekering
- Welke wensen zijn er mb.t. de uitvaart?
- Is het testament op orde? Zonder dit wordt het volgens de Nederlandse erfrecht wetgeving geregeld. Wil je dat?
- Is er een lijst van inkomen en vaste lasten die snel ingelicht / opgezegd moeten worden? Denk aan inkomen, toeslagen, vaste lasten en bank.

Ik doe dit jaarlijks met mijn moeder. Mijn beide ouders zijn nu nog gezond maar zijn ook ouder dan 80 jaar. Door het er af en toe gewoon over te praten, weet ik waarop ik moet letten als zij komen te overlijden. Dat geeft mij rust omdat ik dan weer een stukje van mijn leven “op orde heb en houd”

Natuurlijk gaan er ook partners, vrienden, kennissen en kinderen dood. Elk verlies is weer anders. Ik beperk mij nu tot de praktische informatie en ondersteuning over dit onderwerp omdat iedereen ouders heeft.

Sam Sam uitvaart coaching kan je verder helpen

Een crematie of een begrafenis? Welke muziek wordt er gedraaid? Wie gaat er spreken? Wel of geen rituelen? En wat kost het allemaal? Wanneer een geliefde overlijdt, dan krijg je met moeilijke vragen te maken. Als je een laag inkomen hebt, wordt het allemaal nog lastiger. SamSam Uitvaartcoaching helpt mensen met een laag inkomen bij het regelen van een uitvaart. Ook helpt SamSam bij alle zaken die daarna nog geregeld moeten worden. Wij geven juiste en eerlijke informatie, zodat jij de juiste keuzes kan maken. [Lees hier meer over onze werkwijze. https://samsamuitvaartcoaching.nl/](https://samsamuitvaartcoaching.nl/)

Afscheid nemen kan op vele manieren. Kijk voor mooie teksten eens op: www.mooieteksten.eu bij afscheid.

Emotionele kant van rouw

Er zijn in de regio diverse rouw praat groepen waar je met je verdriet terecht kan, o.a. bij: Humanitas:

<https://www.humanitas.nl/afdeling/delft/activiteiten/steun-bij-rouw-en-verlies/>

Bij de kerk kan je ook vaak goed je verhaal kwijt, ga daar naar behoefte eens langs om te kijken of zij iets daarin voor je kunnen betekenen. Afscheid en rouw is iets waarvoor je gewoon de tijd moet nemen. Duurt het lang? Het maatschappelijk werk van de gemeente kan je soms ook verder helpen met ondersteuning en praatgroepen, vraag dat na als je er behoefte aan hebt bij je gemeente.

Het programma *Ik mis je* van de EO gaat daar over: hoe verwerk je verlies van een dierbare. Hoe doen andere personen dat?

In het begin ben je veel met praktische zaken bezig en de emoties en verdriet komen vaak pas later op gang.

Er moeten eerst veel praktische zaken geregeld worden. Hieronder staat daarvoor een checklist die je kunt gebruiken. En een aantal tips om op te letten om later schulden / onverwachte inkomensdaling te voorkomen.

Tip: Opbaren in eigen kamer bij het verzorgingshuis mag niets extra kosten.

Checklist bij overlijden

Wat	Nodig?	Is geregeld door	opmerkingen
Kamerverzorgingshuis leegmaken			
Inboedel lijst maken, niets meenemen			
Uitvaartverzekering opzoeken, inlichten en controleren			
Gemeente inlichten			
Rekening uitvaart checken			
Bank inlichten: niet te snel			
Verklaring van erfrecht			
Overleg met bank over automatische incasso's laten doorlopen bij geblokkeerde rekening			
Zijn er schulden / aanslagen / boetes die nog open staan?			

Mobiel telefoon en internet nog 6 maanden door laten lopen			
Alle andere verzekeringen opzeggen			
Huur opzeggen?			
Toeslagen opzeggen /aanpassen bij belastingdienst			
Nabestaanden uitkering aanvragen / opzeggen			
WMO gemeente aanvragen/ opzeggen			
WLZ via ziekenfonds aanvragen /opzeggen			
AOW aanpassen: van echtpaar naar alleenstaande of opzeggen bij laatste ouder			
Pensioen inlichten			
Erfbelasting betalen			
Wie regelt de geldzaken			
Wie helpt daarbij?			
Wat doen we zelf?			
Wat moet geregeld worden bij de notaris/ executeur?			
Erfenis beneficiair aanvaarden?			
Centraal Testament Register: is er een testament?			
Bij testament: naar notaris			
Fotoboek maken?			
Executeur kwijting en decharge			
Huurwoning opzeggen			
Hypotheek inlichten			
Checklist overheid nalopen			
Nabestaanden uitkering aanvragen?			
Pensioen inlichten: van 2 naar 1 persoon of opheffen			
Kinderbijslag sociale verzekeringsbank: ouder/rekeningnummer			

wijzigen?			
Heeft achterblijver meer (thuis) zorg nodig? Aanvragen bij gemeente / CIZ			

Bron: boek: wegwijzer voor nabestaanden. Marieke Henselmans ISBN 978-94-9098-10-4

Handige websites voor de eerste weken

Centraal Testamenten Register:

<https://www.rijksoverheid.nl/contact/contactgids/centraal-testamentenregister-ctr>

NIBUD: <https://www.nibud.nl/special/nabestaanden/>

Bond van verzekeraars: polis zoeken: <https://zoekservice.vanatotzekerheid.nl/>

Overheid: vragenlijst bij overlijden:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overlijden/vraag-en-antwoord/checklist-bij-overlijden>

Erfrecht

Advies in Delft: <https://www.erfrechtmeesters.nl/>

Overheid: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/erven/vraag-en-antwoord/wat-is-een-verklaring-van-erfrecht-en-wanneer-heb-ik-deze-nodig>

Juridisch Loket: als er geen testament is: <https://www.juridischloket.nl/familie-en-relatie/erfenis/erfenis-testament/#:~:text=Als%20er%20geen%20testament%20is,zijn%2C%20maar%20dat%20hoeft%20niet.>

Rouwverwerking

<https://www.psynd.nl/rouwverwerking/> info vanuit psychologen

<https://www.thuisarts.nl/rouw/ik-rouw> wat kan de huisarts betekenen?

<https://www.rememberme.nl/inspiratie/home-1/10-rouwverwerking-tips-1> 10 tips over rouw

tv programma: *ik mis je* van de EO: <https://ikmisje.eo.nl/> levensverhalen van anderen: hoe gaan zij om met rouw, verlies en herinneringen aan dierbaren bewaren.

Rouwverwerking o.a. dagboek: <https://www.ikrouwvanjou.com/>