

Wanneer iemand  
van wie je houdt  
is overleden...



# INTRODUCTIE

Beste,

Dit is de wegwijzer rouw en nazorg regio Amsterdam | Diemen. In deze wegwijzer vind je diverse onderwerpen die te maken hebben met rouw. Rouw na het overlijden van iemand van wie je houdt. Door op het bolletje met een onderwerp te klikken kom je op de gekozen pagina(s). We hopen dat deze wegwijzer ook echt een wegwijzer voor jou mag zijn.

We hebben bij het maken van deze verzameling niet de intentie om volledig te zijn. Mocht je onderwerpen missen of heb je suggesties voor ons die van toegevoegde waarde zijn? Wij horen het graag. Mail dan naar: [info@npza.nl](mailto:info@npza.nl)



*“Rouw is het proces  
van bewegen  
van verliezen wat je hebt  
naar hebben  
wat je hebt verloren”*

Stephen Fleming

## BOEKEN

Tijdens rouwen kunnen boeken over rouw helpen om herkenning en erkenning te vinden voor gevoelens en gedragingen die bij het rouwen horen.

### ALGEMEEN

#### Helpen bij verlies en verdriet

Manu Keirse

ISBN 9789020982701



Een gids voor het gezin en de hulpverlener. In dit boek worden diverse soorten verlies besproken en het is toegankelijk geschreven.

#### Ze zeggen dat het overgaat

Johans Maes & Evamaria

Jansen

ISBN 9789492934383



Het boek over rouw en verdriet. In dit boek worden een aantal maatschappelijke mythes over rouw ontkracht. Naast theoretische inzichten biedt het boek ook concrete praktijkvoorbeelden met verhalen die raken tot in de ziel. Dat alles maakt van dit boek een mild boek over rouwprocessen, met veel respect en erkenning voor diegene die dag na dag ingrijpend verlies in hun leven moeten meedragen.

#### Vingerafdruk van verdriet

Manu Keirse

ISBN 9789020942231



Vingerafdruk van verdriet is een boek voor hen die het zelf moeilijk hebben, maar ook voor familieleden, vrienden en collega's van wie ze steun verwachten op hun moeilijke reis naar hernieuwd leven. Het is geen boek over dood maar

over het leven. Het emotionele leven van iemand die wordt geconfronteerd met het verlies van een dierbaar iemand.

#### Omgaan met verlies en rouw

Barbelo Uijtenbogaardt

ISBN 9789493172753



Dit boek kan ondersteunend zijn mede door de vele voorbeelden en diverse oefeningen. Barbelo Uijtenbogaardt beschrijft in dit boek hoe belangrijk het is om na verlies een rouwproces toe te staan. Ze schrijft over alledaags rouwen, over jezelf of een ander verliezen en over draagvlak dat nodig is om te kunnen rouwen.

**ALGEMEEN** (vervolg)**Maar niet uit het hart,  
dierenverhalen over afscheid**

Toon Tellegen

ISBN 9789021434490



In dit boek zijn de mooiste dierenverhalen over afscheid verzameld.

**Een hart onder de riem.  
Dierenverhalen vol troost**

Toon Tellegen

9789021434483

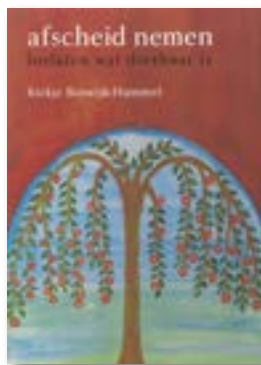


Toon Tellegen is schrijver en dichter, bekend van zijn dierenverhalen. Dit boek gaat over dierenverhalen vol troost.

**Afscheid nemen**

R. Boswijk-Hummel

9789060207796



Dit boek geeft een compleet en overzichtelijk beeld van de emoties waarmee mensen te maken (kunnen) krijgen, wanneer een dierbare naaste overlijdt of als er sprake is van het verlies van gezondheid, (echt)scheiding, verhuizing of emigratie. Door de stijl van het boek zal de lezer zich begrepen en gesteund voelen.

**Natriltijd**

Riet Fiddelaers-Jaspers

9789077179420



Natriltijd is geschreven voor iedereen die geconfronteerd wordt met stormen in het leven, voor mensen die moeten buigen voor het lot waar ze

niet om gevraagd hebben.

Daarnaast is het een houvast voor professionals in de gezondheidszorg, hulpverlening, het bedrijfsleven en onderwijs. En voor professionals die zelf door zware stormen getroffen werden, zoals de zorgverleners tijdens de coronacrisis.

**Ik weet niet wat ik zeggen moet**

Mariska Overmars &amp; Rob

Bruntink

9789025908997



Ervaringen met dood, verlies en rouw roepen al snel ongemak op. 'Ik weet niet wat ik zeggen moet...' helpt je op weg om het gesprek toch aan te gaan of een troostende schouder te bieden. Daarnaast geeft het ook handreikingen hoe je met je eigen partner of ouders over de laatste levensfase kan praten. Dit boek biedt praktische tips en slimme handvatten om de juiste woorden te vinden en er op het cruciale moment voor de ander te zijn.

**ALGEMEEN** (vervolg)**Je kunt het maar één keer doen**

Barbara Beukering  
ISBN 9789000372133



Een persoonlijke zoektocht naar sterven, het grootste taboe in ons leven.

**Het is oké om je niet oké te voelen**

Megan de Vine  
ISBN 9789401304702

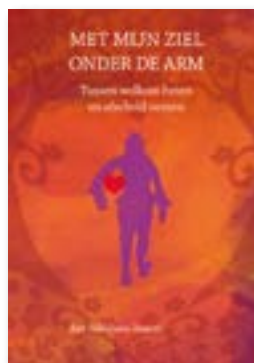


Volgens rouwcoach Megan Devine is er is niks mis met rouw. Het is een natuurlijke en gezonde reactie op verlies. In 'Het is oké om je niet oké te voelen' nodigt Megan uit om rouw 'een plek te geven' in ons leven in plaats van het zo snel mogelijk

te overwinnen en door te gaan. Aan de hand van ervaringsverhalen, onderzoek, tips en creatieve mindfulness-oefeningen neemt het boek de lezer mee naar een ervaring waar we vroeg of laat allemaal mee te maken krijgen.

**Met mijn ziel onder de arm**

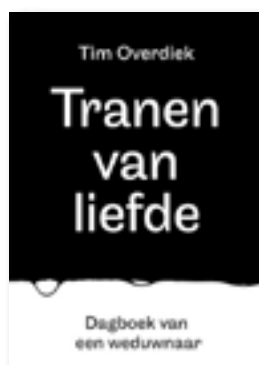
Riet Fiddelaers-Jaspers  
ISBN 9789077179000



In dit boek wordt duidelijk hoe onlosmakelijk liefde en rouw met elkaar verweven zijn. Wie liefheeft, neemt het risico van verlies erbij. Want zonder rouw gaat het niet. Aan de hand van stappen in de verliescirkel neemt Riet Fiddelaers-Jaspers de lezer mee op verkenning door het rouwlandschap. Het boek beschrijft voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. De voorbeelden uit de praktijk maakt het boek makkelijk leesbaar en kan je als lezer diep raken.

**WANNEER JE, JE  
PARTNER BENT  
VERLOREN****Dagboek van een weduwnaar**

Tim Overdiek  
ISBN 9789044617153



Tim Overdiek (1965) is schrijver en therapeutisch coach. In 2009 overleed zijn vrouw Jennifer doordat een motoragent haar op het zebrapad omver reed. Daarover schreef hij *Tranen van liefde*. Over pijn, over verdriet, maar vooral over liefde.

**Je mag mij altijd bellen****1001 dagen van rouw**

Karin Kuiper  
ISBN 9789020978216



Karin Kuiper, weduwe van Karel Glastra van Loon, schreef het

boek over de verwerking van haar verdriet. Een boek vol herkenbare anekdotes met tips voor lotgenoten en hun naasten, die in rouwsituaties wel vaak iets willen doen, maar niet altijd weten wat.

**Nu, is nu nog, zonder jou**

Marloes Harkema  
ISBN 9789491687556



De jonge weduwe Marloes Harkema baant zich na de dood van haar man vallend en opstaand een weg door het landschap van rouw. Ze maakt de lezer deelgenoot van doorwaakte nachten, de stamelende reacties van haar omgeving en het zwijgen over de dood. Op poëtische wijze schrijft ze over huilen in de supermarkt en de weerstand om los te laten. Maar ook over veerkracht, verzachting en over hoe ze stap voor stap de weggevallen fundamenten onder haar leven weer opbouwt.

**Stad vol ballonnen**

Femke van der Laan  
ISBN 9789046825709



In 2019 verscheen haar boek *Stad vol ballonnen*, een bundeling van de columns over haar leven in de stad na de dood van haar echtgenoot Eberhard van der Laan.

## WANNEER JE EEN OUDER BENT VERLOREN

### Afscheid van moeder

Manu Keirse

ISBN 9789020956290



In dit boek schrijft Manu Keirse over zijn persoonlijke ervaringen tijdens de ziekte van zijn moeder en bij haar sterven. Afscheid van moeder hielp al tienduizenden lezers om hun gevoelens en ervaringen te ordenen en om te gaan met de ziekte en het verlies van een ouder.

### De dingen die je vergeet.

#### Rouwen voor beginners

Gijs van der Sanden

ISBN 9789026343056



In De dingen die je vergeet gaat Gijs van der Sanden op onderzoek wat het betekent om te rouwen nadat hij als jonge twintiger allebei zijn ouders onverwachts verloor. Aan de hand van herinneringen, beschouwingen en zelfonderzoek probeert hij antwoorden te vinden op de grote en kleine vragen rondom rouw en verlies.

## WANNEER JE EEN BROER OF ZUS BENT VERLOREN

### Rouw in de zijlijn

Minke Weggemans

ISBN 9789043511957



Verhalen van zussen over verlies van een broer of zus. In Rouw in de zijlijn komen voor de eerste keer een groot aantal zussen aan het woord over het verlies van hun broer of zus. Een meestal verborgen en onderschat rouwproces waar in de maatschappij nog weinig aandacht voor is.

### Als je een broer of zus verliest

Minke Weggemans

ISBN 9789043523981



Wanneer in een gezin een kind overlijdt gaat de aandacht vaak uit naar het verdriet van de ouders en/of partner van de overledene. Dit boek is speciaal geschreven voor broers en zussen.

### Broers rouwen ook

Minke Weggemans

ISBN 9789043511957



Uit de verhalen van 'broers rouwen ook' blijkt dat een broer of zus verliezen je hele binnenwereld overhoop haalt, maar ook dat er veel liefde tussen broers en zussen bestaat en blijft bestaan, ook na de dood.

## POËZIE

## Rouw

ISBN 9789403118611



Liefde en dood, zijn misschien wel de meest fundamentele thema's in ons bestaan. Iedereen krijgt ermee te maken, en wanneer dat gebeurt zijn we vaak sprakeloos. In deze bloemlezing Rouw nam Hagar Peeters gedichten op die uitdrukking geven aan de diepste gevoelens van verdriet en gemis.

Met gedichten van onder anderen Marieke Lucas Rijneveld, Judith Herzberg, Ramsey Nasr, M. Vasalis, Menno Wigman, Vrouwkje Tuinman, Ellen Deckwitz, Remco Campert en Antjie Krog.

## Doodgewoon gaan hemelen

## Plint

ISBN 9789059309333



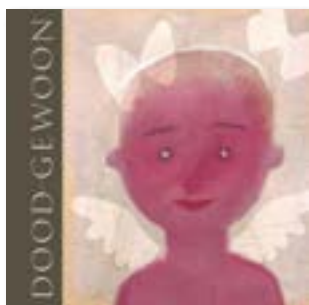
Een boek met gedichten voor als het leven kantelt en je naar woorden zoekt. Een praktisch boek met gedichten voor elke fase van het rouwproces. Een boek met gedichten waar je iets aan hebt als je ontroostbaar bent of was. Een praktisch boek. Bruikbaar bij alles wat meestal binnen een week geredderd en geregeld moet zijn. Met korte gedichten voor de kaart, en lange gedichten om voor te dragen tijdens het afscheid.

## POËZIE EN KUNST

## Doodgewoon

## Bette Westera

ISBN 9789025762353



Echt 'doodgewoon' is een boek over de dood niet - niet voor volwassenen en al helemaal niet voor kinderen. En toch hoort de dood bij het leven. Vroeg of laat krijgt iedereen ermee te maken. Je opa, de buurman, je vader of je moeder, de hond of de poes - allemaal kunnen ze doodgaan.

## De kunst van het afscheid nemen

## Claire van den Abbeele

ISBN 9789020957860



De kunst van het afscheid nemen is een kunstzinnig verslag van een afscheidproces, weergegeven in woord en beeld. De rode draad is niet het lijden, maar de liefde, die mensen hoop en troost biedt. Het wil een anker zijn voor al wie troost zoekt of troost wil geven.



## ZELFHULPBOEKEN

### **Rouwdagboek. Meer ruimte voor verdriet**

**Patrik Somers**  
9789020980523



Het dagboek kan helpen bij het rouwproces. Want verdriet om het overlijden van iemand die je dierbaar is, vraagt om ruimte en tijd. Dit boek biedt de lezer 9 maanden lang inspirerende teksten om te lezen, maar ook om zelf notities te maken.

### **Maak je verdriet**

**Hilde Kokshoorn**  
9789020980523

onverwachte momenten komt het verlies weer in alle hevigheid op je af. Wat doe je dan? Hilde Kokshoorn (illustrator) heeft iets bedacht, namelijk je verliesverdriet letterlijk vormgeven. Zij heeft het boekje 'Jouw rouw, niet praten maar maken' ontwikkeld. Misschien iets voor jezelf of aan een ander te geven?

Bij het verlies van een dierbare of van je gezondheid voel je diep verdriet. Dat verliesverdriet is een blijvertje. De scherpe randjes gaan er op den duur wel af, maar op de meest

# HERDENKINGSPRODUCTEN

## VAN PODCAST TOT SIERAARD

Tijdens rouwen kunnen liederen, lezingen, podcast, sieraden helpen om herkenning en erkenning te vinden voor gevoelens en gedragingen die bij het rouwen horen.

### UITVAARTSTORE

Op de website van de UitvaartStore vind je veel informatie over de uitvaart zelf maar ook over urnen, asbestemmingen en opruimen van de boedel, rouwfotografie en de mogelijkheid van het bestellen van de boekjes 'zorgen erna' over verlies van een alleenstaande.



### CARPET FOR LIVE

Als je een dierbare verliest, blijf je niet enkel achter met de leegte, maar ook met een kledingkast vol herinneringen. Bewaar je het, geef je het weg of misschien wordt het wel verdeeld? Wij vonden een andere manier. Carpet of Life biedt een duurzame, unieke manier van rouwverwerking door van jouw dierbare kledingstukken een uniek wand- of vloerkleed te maken. Een tastbare herinnering die bij je blijft.



### HERGEBRUIK BLOEMEN VAN DE UITVAART

[Rememberme.nl](https://www.Rememberme.nl) heeft ter inspiratie de mooiste ideeën op een rij gezet, zodat je de bloemen na de uitvaart nog even wat langer bij je kunt houden als aandenken.



### AS IN SIERAARD

[Gort, goudsmid en juwelier](https://www.gortjuwelier.nl) uit Amsterdam kan helpen bij het rouwproces door het maken van een herinnering sieraad. Dit is een sieraad gevuld met bijvoorbeeld as, zodat je jouw dierbare altijd en overal bij je draagt. Uiteraard wordt het sieraad zo vormgegeven zodat niemand hoeft te zien dat het om een as-sieraad gaat.

Herenstraat 11  
1015 BX Amsterdam  
020-6206240  
[info@juweliERGort.nl](mailto:info@juweliERGort.nl)



**Oogst Sieraden** Oogst is in 2008 opgericht. In een winkel in het hart van de Amsterdamse Jordaan creëren Ellen Philippen en Lotte Porrio als goudsmeden een collectie handgemaakte, uitgesproken en verrassende sieraden en unieke stukken op maat in Oogst stijl. Het grafische handschrift van Lotte en de organische creaties van Ellen; samen zijn zij Oogst.

Tweede Tuindwarsstraat 8  
1015RZ Amsterdam  
020-7558090  
info@oogst-sieraden.nl



### TROOSTDEKEN HAKEN

Samen aan een deken haken voor iemand die wel troost kan gebruiken. Ook wanneer je nog niet haken kunt.

**Tensia.** Hermitagelaan 18, Amsterdam.  
Via whats app: 06 501 29 052



### HERINNERINGSKLEDING

Kleren opruimen na iemands overlijden is vaak een emotioneel proces. Zoek jij een mooie bestemming voor deze kleding of nagelaten stoffen? Ik maak er voor jou een mooi herinneringskledingstuk van.

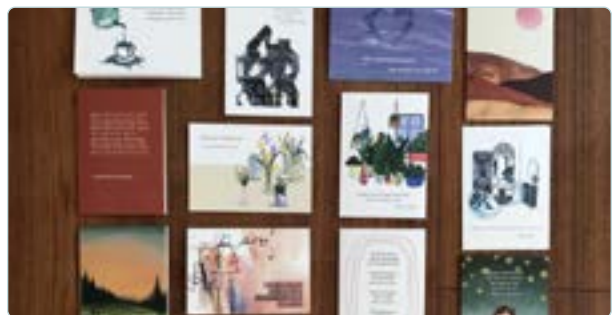
#### **Atelier Jiske van der Vliet**

2e Kostverlorenkade 115-3  
1053 SC Amsterdam  
06-46022011



### KUNST EN KAARTEN

**Verlieskunst.** Met Verlieskunst is Marlon Doomen op een missie om een nieuwe (beeld)taal te creëren voor rouw en verlies, omdat we het niet kunnen laten zitten bij 'woorden schieten te kort'



## LEZINGEN EN GESPREKKEN

### Hoe ga je om met rouw en verlies? (26:38)

Iedereen heeft op een manier wel in zijn leven met de dood te maken gehad. In deze aflevering praat Iris Enthoven met rouwcoach Remco Groenewegen. Hij verloor op jonge leeftijd beide ouders en heeft op een harde manier geleerd hoe je moet omgaan met rouwen en het verlies van dierbaren. Nu probeert hij jongeren te helpen wanneer zij iemand zijn verloren. Wat is de beste manier om iemand te benaderen die in rouw zit? Hoe maak je het bespreekbaar in je vriendengroep?

### Lezing Rouwarbeid; vragen aan Manu Keirse

(1:22:26)

Manu Keirse is met zijn troostvolle verhalen uitgegroeid tot de rouwdeskundige van België en Nederland. In deze lezing neemt hij ons mee in zijn levenslessen over rouw.

## PODCASTS

### De slagersdochter

Over hoe je om kunt gaan met rouw en verlies, of er gradaties zijn in verlies (bijvoorbeeld of het verliezen van een partner door de dood erger of makkelijker is dan doordat hij of zij het uitmaakt) en hoe de slagersdochters aan kijken tegen alle theorieën over rouw en het rouwproces.

### Doodgewoon

Benthe en Sabien vinden dat de dood bij het leven hoort en daar willen ze het best een keer over hebben.

### Een Doodnormale Podcast

Je bent jong en iemand van wie je heel veel houdt, sterft. Hoe ga je daarmee om? Twintigers en ervaringsdeskundigen Benthe Göbel en

Sabien Rehler onderzoeken in Een Doodnormale Podcast wat het betekent om jong te rouwen. Ze interviewen jonge schrijvers, muzikanten en theatermakers die een dierbare verloren en vragen experts het hemd van het lijf. Want omgaan met de dood wordt vooral gekleurd door ongemak, de struisvogeltactiek en heel goed de andere kant op kijken. In deze podcast halen Benthe en Sabien hun kop uit het zand en kijken de dood en rouw recht aan.

### Zullen we over de dood praten?

Bureau MORBidee is in oktober 2020 gestart met de podcast 'Zullen we over de dood praten?' Tijdens de podcast staat één thema centraal, en komen rubrieken 'Het Nieuwtje van de week' en 'De vraag van de week' voorbij. De podcast laat zich luisteren als een soort keukentafelgesprek over de dood. Serieus, maar ook met ruimte voor een lach. Onderwerpen die zoal besproken worden variëren van uitvaartzorg tot bijna-dood-ervaringen en van palliatieve zorg tot rouw.

## FILMS

### Tout s'est bien passé

André, 85 jaar krijgt een beroerte. Hij raakt daardoor voor de helft verlamd en het leven is niet meer wat het was. Hij vraagt zijn dochters om hem te helpen een einde aan zijn leven te maken voordat hij nog verder achteruitgaat.

### **P.S. I Love You**

Deze film wordt omschreven als een klassieker. Het is een ontroerende, maar hoopvolle film voor mensen die zelf hun partner verloren zijn. Holly heeft haar man verloren aan een hersentumor. Ze vindt een brief in haar post van haar man. Dit blijkt de eerste brief van in totaal twaalf brieven te zijn. Elke maand een brief waarin hij haar instructies geeft die zij moet opvolgen. De brieven en opdrachten helpen Holly weer lichtpuntjes in haar leven te zien.

### **Tonio**

Gebaseerd op het gelijknamige boek van A.F.Th. van der Heijden. De schrijver verloor zijn zoon door een fataal ongeluk en schreef een aangrijpende roman over het rouwproces van zijn vrouw en hemzelf. Zie hier voor een uitgebreide filmbespreking van Tonio.

# SOCIALE KAART

## BROCHURES/FOLDERS

### Folder 'Een dierbare verliezen'

De folder bevat informatie over rouw en rouwverwerking en beschrijft emoties die zich kunnen voordoen na het verlies van een dierbare. De folder is als printversie te bestellen bij de webshop en direct te downloaden.

[Een dierbare verliezen](#) (downloaden)

[Een dierbare verliezen](#) (webshop)



Meer informatie vindt u hier: [inloopspreekuur maatschappelijk werk](#). Als u naar beneden scrolt vindt u informatie over het telefonisch spreekuur. U kunt ook het [Centrum voor Levensvragen Amsterdam|Diemen](#) benaderen. Hier kunt u de [flyer 'In gesprek over levensvragen'](#) bekijken.

## TROOSTBOX

Ken je dat gevoel dat je niet goed weet wat je kunt geven aan iemand die net een dierbare verloren is? Je wilt een stukje liefde, zorg of ontspanning bieden, maar je weet niet hoe. De Troostbox is dan een heel mooi troostgeschenk. De box is gevuld met mooie en lieve artikelen die je kado kunt doen aan iemand in rouw.



## LOTGENOTENCONTACT

Onder Rouwzorg Amsterdam vindt u een aantal organisaties die [lotgenoten](#) met elkaar in contact brengen. In de gemeente Diemen biedt Madi Diemen de mogelijkheid om in groepsverband over de verliessituatie te praten. Twee keer per jaar, in het voor- en najaar vindt de cursus '[Verliesverwerking](#)' plaats.

## CARESPACE

CareSpace biedt training, educatie en begeleiding aan mantelzorgers en iedereen die betrokken is bij ziekte, verlies en sterven. Persoonlijke hulpbronnen voor veerkracht en compassie. Essentiële vaardigheden voor de zorg rond leven en sterven.

## ONDERSTEUNING BIJ ROUW

Onder Rouwzorg Amsterdam vindt u organisaties die individuele begeleiding geven wanneer u daar behoefte aan heeft. Madi Diemen kent inloopsprekuren en telefonische spreekuren, wanneer u graag een individueel gesprek wilt over verlies en rouw.

Waterspiegelplein 10D,  
1051 PB Amsterdam  
06 30342059

## ROUW-ENTROOSTCAFÉS

Een **rouw of troostcafé** biedt ruimte voor gesprek voor iedereen die leeft met een verlies.

In het nabestaandencafé van Kuria kun je anderen mensen ontmoeten die begrijpen wat iemand doormaakt wanneer iemand van wie je houdt is overleden.

## TROOST EN HULPLIJNEN

Op Rouwzorg Amsterdam vindt u een aantal organisaties **die telefonische en online ondersteuning** aanbieden.

## OVERIG

### UITVAARTFOTOGRAFIE

**Afscheidsmomenten** is een landelijk netwerk van gekwalificeerde afscheidsfotografen met allemaal dezelfde passie: het vastleggen van het afscheid van een dierbare. Zo ontstaat er een beeldverhaal van een bijzondere dag. Leidraad is daarbij dat niet de verdriet wordt vastgelegd maar de liefde.

085-0162491  
info@afscheidsmomenten.nl



### AS IN SIERAARD

**Gort, goudsmid en juwelier** uit Amsterdam kan helpen bij het rouwproces door het maken van een herinnering sieraad. Dit is een sieraad gevuld met bijvoorbeeld as, zodat je jouw dierbare altijd en overal bij je draagt. Uiteraard wordt het sieraad zo vormgegeven zodat niemand hoeft te zien dat het om een as-sieraad gaat.

Herenstraat 11  
1015 BX Amsterdam  
020-6206240  
info@juweliergort.nl



**Oogst Sieraden** Oogst is in 2008 opgericht. In een winkel in het hart van de Amsterdamse Jordaan creëren Ellen Philippen en Lotte Porrio als goudsmeden een collectie handgemaakte, uitgesproken en verrassende sieraden en unieke stukken op maat in Oogst stijl. Het grafische handschrift van Lotte en de organische creaties van Ellen; samen zijn zij Oogst.

Tweede Tuindwarsstraat 8  
1015RZ Amsterdam  
020-7558090  
info@oogst-sieraden.nl



### HERINNERINGSKLEDING

Kleren opruimen na iemands overlijden is vaak een emotioneel proces. Zoek jij een mooie bestemming voor deze kleding of nagelaten stoffen? Ik maak er voor jou een mooi herinneringskledingstuk van.

#### Atelier Jiske van der Vliet

2e Kostverlorenkade 115-3  
1053 SC Amsterdam  
06-46022011



### TROOSTDEKEN HAKEN

Samen aan een deken haken voor iemand die wel troost kan gebruiken. Ook wanneer je nog niet haken kunt.

Tensia. Hermitagelaan 18, Amsterdam.  
Via whats app: 06 501 29 052



### KNUFFELMAKERS

Knuffelmakers bestaat uit Liesbeth en Caressa. Zij maken herinneringen tastbaar door het verknuffelen van portretfoto's van mensen en dieren. Alle producten zijn handgemaakt en van kwalitatief hoogwaardige materialen.

hallo@knuffelmakers.nl



### REMEMBER ME

Voor overige bestemmingen en voor verwerkingen van as kunt u kijken deze website.



# WEBSITES

## ALGEMEEN

### [Rouw.nl](#)

Hulp bij afscheid en omgaan met verlies  
Iedereen krijgt vroeg of laat in het leven te maken met het verlies van een dierbare. Rouw is als een vingerafdruk, voor iedereen herkenbaar, maar bij niemand hetzelfde. Op deze website belichten wij het rouwproces vanuit verschillende theorieën.

### [Steunbijverlies.nl](#)

Hulp en advies bij rouw en verlies

### [Pratenoververlies.nl](#)

Verlies is er in vele vormen: een dierbare sterft, je verliest je gezondheid, je relatie etc.  
Je rouwt. Het kan helpen en steun geven om hierover te praten.  
Anoniem kun je met een vrijwilliger via de chat praten.

### [Slachtofferhulp.nl](#)

Rouw uit zich door allerlei gedachten, gevoelens en ervaringen, maar ook door uw eigen reactie op die gevoelens en de manier waarop u ermee omgaat. Rouw is dus geen passief ondergaan van alles. Dat maakt ook dat rouw niet voor iedereen hetzelfde is. Hoe iemand reageert, verschilt per persoon en hangt ook samen met bijvoorbeeld de omstandigheden van het overlijden of de mensen in de omgeving.

### [Mindkorrelatie.nl](#)

Heb je behoefte aan persoonlijke hulp of advies? Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn MIND Korrelatie. Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen.

### [Begrafenis-Amsterdam](#)

Op deze site leest u alle informatie over het thema uitvaart in Amsterdam. U vindt hier antwoorden op al uw vragen of ze nou betrekking hebben op zaken die u bij leven kunt regelen voor de begrafenis of crematie, zaken direct na het overlijden van een dierbare of over de tijden na het overlijden van een dierbare. Er is een overzicht van alle onderwerpen in de infotheek.

### [Humanitas steun bij rouw](#)

Bij een verlies bieden herkenning en erkenning vaak troost. Steun Bij Rouw kan dat betekenen. Een vrijwilliger, vaak een lotgenoot, reikt graag de hand en bezoekt mensen thuis.

### [Centrum voor Levensvragen](#)

In gesprek over levensvragen, ook bij rouw.

### [Thuisarts.nl](#)

Ik rouw. Informatie op de site van thuisarts.nl

**[Psychned.nl](#)**

Rouwverwerking. Pschynded biedt naast informatie ook ondersteuning en hulp.

**[Rouwnetwerk Jong](#)**

Rouwnetwerk Jong is er voor de jongeren die behoefte hebben aan een plek waar zij stil kunnen staan bij het rouwen en alles wat daarbij komt kijken. Een centrale plek voor alle jongeren voor informatie, herkenning, erkenning, steun en positiviteit.

**TRAUMATISCHE ROUW****[ARQ](#)**

Kenniscentrum Traumatische rouw.

# VERKLARENDE BEGRIPPENLIJST

## Akte van Overlijden

Een akte van overlijden is een officieel bewijs dat iemand is overleden. Dit bewijs krijgt u na aangifte van overlijden. Dit kan de uitvaartondernemer, uiterlijk 5 dagen na het overlijden, voor u regelen bij de burgerlijke stand van de gemeente waar de persoon is overleden.

## Beneficieren aanvaarden van de nalatenschap

Je aanvaardt de nalatenschap onder het voorrecht van boedelbeschrijving: als de schulden de bezittingen overtreffen hoeft de erflater deze schulden niet af te betalen.

## Codicil

Een met de hand geschreven verklaring voorzien van datum en handtekening. Alleen inboedel / goederen, sieraden en kleding kunnen worden nagelaten in een codicil.

## Curatele / curator

De meest ingrijpende maatregel waardoor iemand niet meer handelingsbekwaam is en geen handelingen meer kan verrichten zonder toestemming van de curator.

## Digitale nalatenschap

Wat gebeurt er met de accounts op social media, e-mails en tegenwoordig ook cryptovaluta? Als inloggegevens van de account onbekend is, blijft het account voortbestaan.

## Donorcodicil

In het donorregister vult u uw keuze in over donatie van uw organen en weefsels na uw overlijden. In Nederland krijgt iedereen vanaf 18 jaar de mogelijkheid keuzen kenbaar te maken.

## Levenstestament

Een levenstestament is bij voorkeur een notariële akte waarin de maker aanwijst wie zijn of haar taken moet behartigen. Als de maker dit zelf niet meer kan of wil, hoe men de zaken geregeld wil hebben. Een combinatie van een volmacht en een overzicht van persoonlijke wensen op allerlei gebied.

## Mentorschap / mentor

Dit is bedoeld voor het behartigen van de persoonlijke belangen van de betrokkenen persoon. Het betreft dus niet geld of goederen maar zaken zoals verzorging verpleging en (medische) behandeling.

## Nalatenschapsdossier / levensdossier

Dit dossier omvat informatie over persoonsgegevens, banken, verzekeringen, bezittingen, schulden, pensioenen, verplichtingen, contracten, inlogcodes, vindplaatsen, lidmaatschappen en abonnementen.

## Niet reanimeren penning

Als je besluit dat je niet gereanimeerd wilt worden kun je dat opschrijven in een wilsverklaring. Je kunt ook een niet reanimeren penning nemen want dat is een gelijkwaardige wilsverklaring. Met een wilsverklaring maak je jouw wensen over je medische behandeling duidelijk wanneer je daar zelf niet meer over kunt beslissen. Met een niet reanimeren penning verbied je dokters en andere zorgverleners onder alle omstandigheden te reanimeren. Het is te bestellen bij de [Nederlandse Patiëntenfederatie](#).

**Onderbewindstelling / bewindvoerder**

Dit betreft het behartigen van de financiële belangen van de betrokken persoon. De bewindvoerder wordt benoemd door de kantonrechter en neemt samen met de persoon de beslissingen ten aanzien van financiën.

**Testament**

Een notariële akte waarin iemand zelf nadrukkelijk verklaart wat er met de nalatenschap moet gebeuren. Je kijkt hiermee af van de wettelijke regels van erfrecht en bepaalt zelf hoe de nalatenschap moet worden verdeeld.

**Verklaring van erfrecht**

Een officiële verklaring van de notaris, in akte, waarin staat wie de erfgenamen zijn en wie eventueel gemachtigd is om namens de erflater te handelen. Ook of een testament is opgemaakt door de erflater (degene die overleden is)

**Verklaring van executele**

De verklaring waarin de executeur wordt aangewezen. Een onafhankelijke executeur is het aanspreekpunt voor de erfgenamen. De executeur zorgt dat alles op de juiste manier wordt geregeld en afgewikkeld.

**Volmacht**

Je geeft met een volmacht iemand anders de mogelijkheid om namens jou bepaalde handelingen te verrichten. Je blijft zelf bevoegd tot handelen en kunt deze volmacht ook weer herroepen. Er zijn algemene en bijzondere volmachten, denk bij het laatste bijvoorbeeld aan: voogdij uitoefenen, huis verkopen bij leven wanneer iemand bijv. naar een verpleeghuis verhuist. Er bestaan ook volmachten met bijzondere taken: bijv. de erfenis afhandelen, medische zalen en/of vermogensrechtelijke volmacht, waarmee alle bankzaken kan worden afgehandeld namens de volmachtgever.

**Wilsverklaring**

Dat is een document waarin staat welke behandelingen je wel en niet wilt. Zorgverleners zullen jou geen behandeling geven die je niet wilt en doen hun best om de wensen over behandelingen die je wel wilt te respecteren. Er zijn op internet allerlei voorbeelden te vinden van wilsverklaringen.