



DOODGAAN





# DOODGAAN

JACQUES KOCH



Culemborg

ISBN: 978-90-5940-458-8

NUR: 450

Trefw.: doodgaan, erven

Omslag en vormgeving: Kay Coenen

Zetwerk: Van Duuren Media B.V.

Cartoons: Gnoe ([www.gnoe.nu](http://www.gnoe.nu))

Druk: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

*Dit boek is gezet met Corel VENTURA™ 10.*

*Dit boek is gedrukt op een papiersoort die niet met chloorhoudende chemicaliën is gebleekt. Hierdoor is de productie van dit boek minder belastend voor het milieu.*

© Copyright 2010 Van Duuren Media B.V.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatie- of andere werken (artikel 16 Auteurswet 1912), in welke vorm dan ook, dient men zich tot de uitgever te wenden.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Registreer uw boek!

**REGISTREER  
uw boek!**

Van Duuren Media biedt haar lezers een unieke service. Op de website [www.vanduurenmedia.nl](http://www.vanduurenmedia.nl) kunt u dit boek kosteloos registreren. Als klant van Van Duuren Media hebt u via de website toegang tot speciale gebieden met:

- Nieuwsberichten
- Interessante links
- Speciale e-zines en archieven

**Extra: Lezers van de GURU-boeken krijgen bovendien toegang tot gratis aanvullende bestanden, zoals bonus-hoofdstukken en een overzicht van internetkoppelingen.**

Registratiecode van deze titel:

**GUR-0004-2**

Registreer u vandaag nog en krijg toegang tot de discussiefora op de website van Van Duuren Media. Bovendien maakt u kans op boeken en leuke prijzen, en ontvangt u regelmatig een nieuwsbrief, met:

- Tips en trucs
- Extra informatie
- Wetenswaardigheden
- Besprekingen van vragen en antwoorden
- Nuttige links

Om te registreren:

- Ga naar [www.vanduurenmedia.nl](http://www.vanduurenmedia.nl).
- Klik op **Registreer!**

Meer informatie over de GURU-boeken? [www.guruboeken.nl](http://www.guruboeken.nl)



## Infographic

---

Beeldgrafiek



## Case

---

Snelle uitleg



## Elders in dit boek

---

Verwijzing naar pagina of hoofdstuk



## Praktijk

---

Voorbeelden



## Advies

---

Advies van de guru



## Op het web

---

Verwijzing naar externe internetbron



## Bron

---

Verwijzing naar literatuur



## Cartoon

---

Ter relativering en met een knipoog







# Inhoud

1	Waarom we bang zijn	1
2	Waar wilt u doodgaan?	11
3	De laatste ogenblikken (en daarna)	23
4	Sneller dood, minder pijn	33
5	Actieve levensbeëindiging (euthanasie)	41
6	Rouwen	55
7	Uitvaartwensen	63
8	Wat kost een uitvaart?	73
9	Uitvaartverzekeringen	81
10	Op de begraafplaats	87
11	De begrafenis	97
12	Crematie	109
13	Asbestemming	119
14	De uitvaart anders dan anders	125
15	Erfrecht en testament	135
16	Fiscaal verstandig doodgaan	151
17	Ontsnappen aan de dood	161
	Over de auteur	169
	Index	171



# Waarom we bang zijn

Angst voor de dood, dat is voor een deel de angst voor de aftakeling en het sterven. Terwijl juist daarover veel met zekerheid is te zeggen (lees ook hoofdstuk 3, 'De laatste ogenblikken'). Maar wat weten we nu van de dood zelf? Schept een voorstelling ervan rust en vertrouwen? Of kunt u beter met een dooddoener de angst het zwijgen opleggen?

## Dooddoeners

- 'De dood betekent 'niet bestaan'. Dat hebben we al lang geleden ervaren, vóór we geboren werden. Toen hebben we geen enkele kwelling gevoeld en dat zal na dit leven niet anders zijn.'
- 'Praten over de dood is tijd verknoeien. Zolang je leeft ben je niet dood, en als je niet meer leeft ben je alleen dood voor anderen.'
- 'We moeten ons geen zorgen maken. De dood is alleen maar de manier waarop het leven ons vertelt dat we ontslagen zijn.'

Het eerste citaat is een tweeduizend jaar oude opvatting van Seneca, een van de belangrijke filosofen die hebben nagedacht over leven en dood en daar zo hun ideeën over hebben bekostuofd. Seneca was een stoïcijn, iemand die een scherp onderscheid maakte tussen de dingen waar je geen en waar je wél invloed op hebt. Doodgaan valt in de eerste groep en dus vond

hij het niet noodzakelijk zich daarover te bekommeren. Volgens deze Romeinse wijsgeer moeten we leven naar de ratio. Driehonderd jaar eerder poneerde zijn Griekse collega Epicurus al een beroemd geworden kwinkslag waarmee hij de doodsangst bestreed (het tweede citaat hierboven is er een variatie op, van schrijver Harry Mulisch): 'Als ik er ben, is de dood er niet. En als de dood er is, ben ik er niet.'

Verstandige gedachten, natuurlijk, alleen jammer dat angst en ratio elkaar slecht verdragen.

## Wat is angst?

Angst is een emotie zoals blijdschap en verdriet dat zijn. In milde vorm is het een knagend gevoel van bezorgdheid, bij hevige angst is vaak sprake van paniek: transpireren, duizelingen, hartkloppingen. In een bedreigende situatie is het een emotie die levensreddend kan zijn. Angst voor de dood heeft zijn nut als uw huiskamer in brand staat: de adrenaline jaagt u zo de straat op. Maar angst kan ook verlammen. Of domweg uw dag verpesten. Want wat moet u met die plotselinge angst voor de dood als u op een terras in het voorjaarszonnetje aan een koud biertje nipt?

## Op het web



*Een verhelderend en zeer leesbaar artikel over angst, de verschillende soorten en het complexe proces ervan in onze hersenen vindt u op [www.elsevier.nl/web/Artikel/162556/Psychologie-Nooit-meer-bang.htm](http://www.elsevier.nl/web/Artikel/162556/Psychologie-Nooit-meer-bang.htm).*

## Waar zijn we bang voor?

- **Het besef van eindigheid** Alles wat u in uw bestaan opbouwt, zult u ook weer verliezen. Mensen en dingen waar u om geeft zomaar moeten achterlaten, dat is geen aangename gedachte.
- **De grilligheid** De dood is grillig en komt vaak op een onverwacht moment. Hoe graag we ook op alles grip willen hebben, de vergankelijkheid maakt ons duidelijk dat we over ons lot eigenlijk maar weinig in de melk hebben te brokkelen.
- **Het onbekende van 'de andere kant'** Zonder filosofische of religieuze invulling is de dood voor veel mensen een groot zwart gat. En zoiets als 'geruststellende zwarte gaten' bestaan nu eenmaal niet. Toch is geloof in een hiernamaals of in reïncarnatie evenmin een garantie voor een leven vrij van vrees. Uit Amerikaans onderzoek komt naar voren dat sommige mensen die overtuigd zijn van een leven na de dood tegelijk doodsbang zijn dat er misschien niets is. Als de dood in een geloof bovendien symbool staat voor het moment waarop een oordeel wordt geveld over uw handel en wandel op dit ondermaanse, dan kan ook dat behoorlijk schrik-aanjagend zijn.
- **Het lot van de achterblijvers** U kunt met angst en beven aan uw kinderen denken die zonder u verder moeten. Of het grijpt u naar de keel als u zich het verdriet van de nabestaanden probeert in te beelden.

Doodsangst kan zich toespitsen op deelgebieden: van de vrees om na het overlijden rond te blijven spoken tot de panikerende gedachte om levend te worden begraven. Is dat laatste u niet

onbekend, dan heeft u stellig een negentiende-eeuwse inborst. In dat tijdvak was de schijndood een van de grootste angsten. Er waren bangerds die daarom testamentair lieten vastleggen dat vóór de begrafenis hun keel werd doorgesneden. Bovendien hadden Nederlandse begraafplaatsen in die tijd een zogenoemd schijndodenhuis (sinds 1825 bij wet verplicht) . Hierin werd op speciaal verzoek of bij twijfel een overledene enkele dagen gehuisvest, een vinger met een ringetje en een draadje verbonden met een bel in het huis van de beheerder.

## Elders in dit boek

---



*Een andersoortige doodsangst: de vrees dat men u laat doorleven als u niet meer kunt aangeven dat wilt sterven. Meer hierover leest u in hoofdstuk 3 en 4.*

## Mate van angst

In tegenstelling tot alle andere levende wezens, is de mens veroordeeld tot het besef dat hij leeft, maar óók dat dit leven eindig is. In welke mate die paradox ons raakt, verschilt per mens. Het hangt af van veel verschillende zaken:

- van uw karakter en leefomstandigheden,
- van uw leeftijd en de wijze waarop u in het leven staat,
- of u single bent of samenleeft,
- of u kleine kinderen hebt ,
- wat u hebt overgenomen van uw ouders,
- welke vroege traumatische ervaringen u met zich meesleept.

In milde vorm is de angst voor de dood een verdriet dat soms wat zeurt en soms pijn doet. In de meest extreme vorm krijgt de angst ziekelijke trekjes. Lijdt u aan 'thanatofobie' dan zult u zich obsessief proberen te onttrekken aan alles wat maar met de vergankelijkheid te maken heeft. Paniekaanvallen liggen altijd op de loer. Als Boudewijn de Groot op de autoradio 'Verdronken vlinder' zingt, ligt u bij het volgende refrein ondersteboven in de berm. Psychische hulp is broodnodig.

## Angst voor het onbekende

---



## Praktijk

---



### Doodsangst als wetenschap

Stel nu eens dat u zich als aankomend wetenschapper wilt verdiepen in de angst voor de dood. Dan boft u. Sinds 1986 is er binnen de sociale psychologie een onderzoeksrichting die zich daar exclusief mee bezighoudt: TMT, ofwel: Terror Management Theorie. Vaak abusievelijk opgevat als een doctrine tegen terrorisme, maar het is toch echt een studie over het omgaan met de eigen sterfelijkheid. De TMT legt de nadruk op defensieve mechanismen die mensen ontwikkelen om hun angst te beteugelen. Deels gaat het daarbij om ontkenning en ontwijking (zie elders in dit hoofdstuk), deels ook om iets wat 'cultureel wereldbeeld' wordt genoemd. Angst voor de dood doet ons naar aansluiting zoeken in een groep, een cultuur. We leven naar de normen en waarden die daarin heersen, proberen te voldoen aan de eisen en slagen er zo bijzonder goed in om onszelf wijs te maken dat we nu in zekere zin onsterfelijk zijn. We maken nu immers deel uit van een groter geheel dat zich generaties ver uitstrekt.



## Hoe kunt u leren leven met de dood?

- **Ontken** Leef in de volle overtuiging dat de dood voor u niet komt.
- **Ontwijk** Doe wat ook prins Bernhard immer deed: mijd begrafenissen en crematies.
- **Ontspoor** Leef elke dag alsof het de laatste van uw leven is.
- **Ontvlucht** Stort u in de wereld van de pseudowetenschappen en leer bijvoorbeeld van een spiritiste als Char (om maar eens een berucht voorbeeld te noemen) dat ook overledenen nog gezellig kunnen keuvelen.

### Helaas, dat werkt niet!

Ontkennen is een gekende 'verdedigingslinie'. En op het hoogtepunt van ieders bestaan (als u hartstochtelijk liefhebt, kinderen op de wereld zet, carrière maakt) is het niet eens zo moeilijk om heimelijk te geloven in onsterfelijkheid. Maar vroeg of laat worden we allemaal met de neus op de feiten gedrukt en is ook ontwijken moeilijk: prins Bernhard kon bijvoorbeeld toch moeilijk de uitvaart van zijn eigen vrouw ontlopen. Bovendien, door te leven alsof elke dag de laatste van uw leven is (stoere BN'ers gaan daar weleens prat op) bent u eerder een slaaf van de dood dan een genietter van het leven.

### Bron

---



*'Doodgaan is niet toevallig, het is deel van ons mens-zijn, van onze bouw als levend wezen. En daar moet je geen ramp van maken, je moet het aanvaarden. Aan leven zit een prijs en die prijs is dood-*

*gaan. Je kunt die niet ontlopen, niet wensen nooit bestaan te hebben, want we hebben onszelf niet verwekt, geen mens is geboren omdat hij dat wilde.' Uit: 'De dood de baas', een 'vrolijk boek over de dood' van Harry Kuitert (uitgeverij Ten Have, ISBN 9789025957568, ook verkrijgbaar als eBook).*

## Hoe kunt u écht leren leven met de dood?

- **Praat** Onuitgesproken angst neemt op den duur ondraaglijke vormen aan. Praten lucht op. Als u zich schaamt voor uw gevoelens (wat u vooral niet zou moeten doen), zoek dan de anonimiteit van internet. Op talrijke fora kunt u met lotgenoten praten over 'de angst der angsten'. Via [www.forumgrazer.net](http://www.forumgrazer.net) zoekt u in Nederlandse discussiesites.
- **Wees bewust** Moffel de dood niet weg in uw onderbewustzijn. Als we de dingen waarvoor we bang zijn voortdurend ontwijken, versterkt dat juist de angst. Dat u, om wat voor reden ook, aan dit boek bent begonnen, is in elk geval een mooie overwinning van de rede!
- **Zoek houvast** Cultuurwetenschappers zullen u vertellen: hoe vrijer u bent, hoe groter de angst. Als het waar is dat angst voor de dood de moeder van alle religies is, dan is het ook waar dat religie een manier is om met die angst om te gaan ('Gods wegen zijn ondoorgroendelijk' is een troost die de wetenschap niet kan bieden).
- **Besteed wel** Leonardo da Vinci zei het vijfhonderd jaar geleden al: 'Zoals een welbestede dag een gelukkige slaap brengt, zo brengt een welbesteed leven een gelukkige dood.' Sommige deskundigen geloven inderdaad dat we door het uitbuiten van kansen en het gebruiken van talenten de angst

voor de dood kunnen overwinnen (zie kader 'Haal eruit wat erin zit'). Maar er zullen altijd criticasters zijn die vinden dat Da Vinci's levenswijsheid thuishoort in het rijtje dooddoeners aan het begin van dit hoofdstuk.

## Case

---



### Haal eruit wat erin zit

Irvin Yalom, een van 's werelds invloedrijkste psychotherapeuten, ontving ruim vijftig jaar terminale en rouwende patiënten in zijn behandelkamer. Tegen een Nederlandse journalist verklaarde hij: 'Mijn patiënten hebben mij geleerd dat er een direct verband bestaat tussen een onbevredigd, onvervuld leven en de angst om te sterven. (...) Als je bang bent voor de dood, ga hem dan niet uit de weg, maar kijk hem recht en onbevreesd in de ogen en haal alles uit het leven wat er nog in zit.'

## Wees wantrouwend

---



De angst voor de dood is een universele angst. Wantrouw iedereen die beweert nooit bang te zijn – en dus óók de auteur van dit boek. Op de achterflap beweert deze schrijver dat ‘niets dodelijker is dan de angst voor de dood’, maar als het erop aankomt, houdt hij zich alleen maar flink. Angst voor de dood beroofde hem als kind vaak van zijn nachtrust. En als volwassene kent de auteur nog steeds zijn zwakke momenten.

## Waar wilt u doodgaan?

De meeste mensen overlijden heel gewoontjes tussen de lakens. Hun sterfbed staat bij voorkeur thuis, maar meestal in een ziekenhuis (nog steeds de plek waar de meeste sterfgevallen – ongeveer eenderde – plaatsvinden) of in een verpleeghuis, in een hospice of, steeds vaker, in een bijnaathuis.

### Thuis sterven

Om te sterven, gaan we liever niet de deur uit. Maar als het eenmaal zover is, vergt de uitvoer van dat verlangen een sterke wil en nogal wat daadkracht.

- Laat uw lichamelijke conditie het toe? (Zijn er niet te veel medische complicaties die gespecialiseerde zorg noodzakelijk maken? In dat geval is er niet zo heel veel te kiezen.)
- Kunt u voldoende zorg optrommelen? (Is er een partner als constante factor in huis die continu aanwezig is?)
- Laat uw woonsituatie het toe? (Is er plek voor een verstelbaar, ruimteverslindend bed?)

### Mantelzorg

De zorgkwestie is het belangrijkste. Heeft u een fitte partner dan is hij of zij stellig bereid om de dagelijkse verzorging op zich te nemen. Heeft uw partner een baan, check dan de mogelijkheid van zorgverlof. Daarnaast kunnen overige familieleden en vrienden, kennissen en buren zorgtaken op zich nemen. Dan hebben we het over mantelzorg en die vergt nogal wat organisatie. Wie helpt wanneer in het huishouden en doet af en toe de bood-

schappen? Wie springt wanneer bij in uw dagelijkse verzorging? Met de bereidwilligheid zit het meestal wel goed (in een enkel onderzoek wordt die zelfs 'extreem hoog' genoemd), maar op de hulp die u in uw eigen netwerk weet op te trommelen, mag u ook weer niet honderd procent vertrouwen, hoe goed ook de bedoelingen:

- Mensen reageren verschillend op de emotionele belasting. Meestal willen ze u niet opzadelen met een schuldgevoel en verzwijgen ze hoe zwaar ze het vinden.
- Niet iedereen is vaardig in de (steeds zwaarder wordende) zorg.
- Beschikbaarheid kan een probleem worden als er sprake is van een langdurig sterfproces.

## Op het web

---



*Zeer gedetailleerde informatie over mantelzorg vindt u op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl), de site van de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg.*

## Thuiszorg

Grote kans dat uw verzorgers het in hun eentje niet redden. In dat geval kan de thuiszorg bijspringen, ofwel: 'zorg zonder verblijf', zoals de overheid het noemt. De verzorgers uit uw directe omgeving krijgen dan aanvullende steun, in de verpleging (bijvoorbeeld door een wijkverpleegkundige), maar ook in de huishouding en de kinderopvang. In dat laatste geval krijgt u een gezinsverzorgende over de vloer.

- **Hulp in huishouding** Valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Aanvragen bij de gemeente die

meestal een apart loket heeft voor vragen over zorg en ondersteuning. Of u wel of geen eigen bijdrage moet betalen, verschilt per gemeente. Ga naar de website van het Centraal Administratie Kantoor, [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl), en klik links op 'Zorg zonder verblijf'. Daar vindt u een berekenaar voor de eigen bijdrage.

- **Hulp in de verzorging en verpleging** Daarvoor komt u alleen in aanmerking met een indicatie van het CIZ, het Centrum Indicatiestelling Zorg (aanvragen kan digitaal via [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)). Een medewerker van het CIZ beoordeelt ter plekke of telefonisch of, hoeveel en wat voor zorg u nodig heeft. Uw gemeente regelt daarna dat u de zorg krijgt waar u recht op heeft. De hulp in de verzorging en verpleging wordt betaald uit de AWBZ, de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten. Dit gebeurt 'in natura' (de zorg wordt voor u geregeld) of u krijgt een geldbedrag, het zogenoemde persoonsgebonden budget. Daarmee kunt u de zorg regelen: wie de zorg levert en hoe u deze, op welke momenten van de dag, ontvangt. U moet wel een eigen bijdrage betalen. Ook hier geldt: ga naar [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl) voor de berekening daarvan. Let op: het is mogelijk dat uw aanvraag voor het persoonsgebonden budget door bezuinigingsmaatregelen (tijdelijk) niet wordt gehonoreerd. Check voor het laatste nieuws daarover de website van de belangenvereniging Per Saldo ([www.pgb.nl](http://www.pgb.nl)).

Bij thuiszorgorganisaties kunt u ook terecht voor allerlei hulpmiddelen: van een toiletstoel tot een ziekenhuisbed met anti-doorligmatras. De (lage) huurkosten worden vergoed door de verzekering.

## Zelf kiezen

---



Thuiszorg wordt geleverd door thuiszorgorganisaties, maar ook door verpleeg- en verzorgingshuizen. U mag zelf beslissen welke zorgaanbieder u kiest. De website [kiesbeter.nl](http://kiesbeter.nl) is daarbij, zoals dat altijd zo mooi heet, 'een onmisbaar hulpmiddel'. Deels klopt dat ook wel. U geeft aan wat u zoekt ('thuiszorg'), waar u woont (laten we zeggen: Moddergat) waarna in dit geval een tiental zorgverleners (ja, zelfs in zo'n uithoek!) over het scherm rolt. Daarvan kunt u de 'kwaliteitskaart' bekijken: een beoordeling van de deugdelijkheid van de zorgverlening op basis van sterretjes. Hoeveel invloed heeft u op de zorg, hoe voorzichtig (of juist niet) wordt er met uw broze lichaam omgesprongen? Eén schamele ster is 'veel minder goed dan gemiddeld', vijf sterren is 'veel beter dan gemiddeld'. Een halfuurtje rondsnuffelen op [kiesbeter.nl](http://kiesbeter.nl) en de gebruiker gaat zelf sterretjes zien. Tip: probeer goede thuiszorg in eerste instantie te vinden via de aanbevelingen en adviezen uit uw eigen netwerk.

### Vrijwilligerszorg

U kunt ook een beroep doen op een ruime voorraad vrijwilligers (terminale zorg lijkt populairder dan het penningmeesterschap van een sportclub). Daarvoor moet u naar de website van Vrijwillige Palliatieve Zorg Nederland: [www.vptz.nl](http://www.vptz.nl). Dit is een lande-



lijke vereniging van 210 lokale organisaties met ruim achtduizend medewerkers. Lokale organisaties bieden over het algemeen kosteloze 'zorg op maat'. Tijdens een intake bespreekt u (of uw verzorger) wanneer de aanwezigheid van een vrijwilliger het meest wenselijk is: overdag, 's avonds of 's nachts.

Wat vrijwilligers doen:

- bij u waken,
- hulp geven bij lichte lichamelijke verzorging,
- emotionele steun geven,
- mantelzorgers bijstaan.

Wat vrijwilligers niet doen:

- medische en verpleegkundige taken verrichten,
- zware huishoudelijke klussen.

De inzet van vrijwilligers is gericht op 'palliatie': verzachting en verlichting van het lijden van een stervende patiënt. Met andere woorden: men probeert het u in uw laatste levensfase zo comfortabel mogelijk te maken. Palliatieve zorg is overigens niet hetzelfde als palliatieve sedatie. Dat laatste kan er wél een onderdeel van zijn.

## Elders in dit boek

---

*Lees meer over palliatieve sedatie in hoofdstuk 3.*



## Praktijk

---



Wie krijgt u over de vloer?

Vrijwilligers die hulp bieden als u thuis wilt overlijden, zijn getraind in het begeleiden en verzorgen van stervenden. 'De hulp is onbetaald, maar niet vrijblijvend,' wordt nadrukkelijk vermeld op de site van de VPTZ: 'Voordat ze mogen helpen worden de vrijwilligers getraind in palliatieve terminale zorg'. En ook: 'Veel vrijwilligers zijn bij dit werk betrokken omdat ze zelf een familielid hebben verloren of in de zorg werkzaam zijn (geweest). Ze weten van nabij wat het betekent om een zieke in de laatste levensfase te verzorgen. Ook stimuleren ze familieleden en andere mantelzorgers, de zorg voor de patiënt zoveel mogelijk in eigen hand te houden.' Een verpleeghuisarts vergeleek vrijwilligers in de terminale zorg ooit (in *Trouw*, januari 2001) met 'ramptoeristen' en wantrouwt ze: 'Ik vrees namelijk dat het percentage verknipten, geestelijk getroebleerden of anderszins gehinderde medemensen onder die groep net iets hoger ligt dan onder professionals.' De toenmalige VPTZ-directeur las er vooral het bewijs in dat artsen vrijwilligers niet als volwaardig willen zien.

## Overleg met de huisarts

De centrale figuur in uw stervensproces thuis is de huisarts. Tenminste, dat zou hij moeten zijn. Op z'n minst krijgt u de huisarts af en toe op bezoek voor bijvoorbeeld de toediening van een pijnbestrijder. Als u dat karig vindt: u bent niet de enige. Uit onderzoek blijkt dat patiënten en hun directe verzorgers ietsje meer verwachten van hun huisarts: boven alles een luisterend oor en emotionele ondersteuning. Waak ervoor dat u zulke belangrijke zaken niet stilzwijgend verwacht, maar breng ze ter sprake en maak er afspraken over.

- Wilt u dat de huisarts geregeld op bezoek komt of juist alleen als u er om vraagt?
- Hoe zit het met de (telefonische) bereikbaarheid en beschikbaarheid, ook 's avonds en in de weekeinden?
- Verwacht u van de huisarts volledige openheid over uw situatie en wilt u ook dat hij telkens uitleg geeft over hoe het verder gaat?

## Nadelen van thuis sterven

- Er komen nogal wat 'vreemden' over de vloer, denk aan mensen van de thuiszorg en misschien ook vrijwilligers. Het gevoel dat u alles in eigen hand hebt weten te houden, kan daardoor een fikse knauw krijgen.
- De wens om in alle rust afscheid te nemen kan botsen met de dagelijkse realiteit van de 'zorgplanning'. Feitelijk moet er een klein verpleeghuisje draaiende worden gehouden en dat vergt nogal wat energie.
- Onzekerheid en angst over de vraag of u wel bijtijds medische hulp krijgt als er iets misgaat, kan u parten gaan spelen.

Laatste punt van overweging: voor uw directe omgeving (partner, kinderen) is de zorg in het staartje van uw leven uitputtend, hoe graag zij zich ook over u willen ontfermen en hoezeer ze dit ook zullen ontkennen. Maak goede afspraken, sta erop dat er voor hen zoiets blijft bestaan als 'een eigen leven' en 'ontspanning'.

## Sterven in een bijna-thuishuis/hospice

Bijna-thuishuis: het klinkt een tikkeltje bedrieglijk en laten we eerlijk zijn, dat is het ook. Als bewoner van een bijna-thuishuis (BTH), een kleinschalige voorziening met drie tot vijf bedden, bent u niet 'bijna thuis' maar 'bijna overleden'. Een sterfhuis dus. Gaat u daarheen, dan erkent u dat er geen weg terug meer is, dat u gaat sterven. Heeft u zich over die harde confrontatie met de werkelijkheid heen gezet, dan is zo'n BTH geen slechte plek om de laatste fase van uw leven door te brengen. Als u per se thuis wilt overlijden, maar dat om wat voor reden dan ook niet haalbaar is, dan is een BTH zelfs het beste alternatief. Vrijwilligers proberen er zo goed mogelijk een thuissituatie na te bootsen:

- BTH's zijn vaak ondergebracht in een gewoon huis in een gewone straat.
- De sfeer is informeel, rustig en huiselijk.
- U heeft een eigen kamer met eigen voorzieningen (douche, toilet) waarin u eigen spulletjes kwijt kunt. Vaak mag ook een huisdier mee.
- Er is niet zoiets als een 'dagregime', dus geen vaste etens-, slaap- en bezoektijden.

### Wie verzorgt u?

Uw dagelijkse verzorging is in handen van vrijwilligers én mantelzorgers, dus uw familie of kennissen. Meestal verzorgen de vrijwilligers niet de warme maaltijden en de boodschappen, dat is dus een taak voor de mantelzorgers.

Uw eigen huisarts blijft vaak het medisch aanspreek- en behandelpunt. BTH's hebben geen professionele medische staf, in tegenstelling tot hospices waar verpleegkundigen, ziekenverzorger en artsen samenwerken met vrijwilligers. Dat onderscheid tussen BTH en hospice is overigens een beetje aan het verwateren: er zijn ook grotere BTH's die niet alleen meer door vrijwilligers worden gerund.

### Criteria

BTH's hebben zo hun eigen criteria om iemand als 'gast' te accepteren. Als u geen partner (meer) heeft die u kan verzorgen, is de grootste drempel voor opname al weg. Over het algemeen geldt dat:

- u zelf heeft gekozen voor een opname,
- u een levensverwachting heeft van ongeveer drie maanden.

Overigens zal niemand moeilijk doen als u na negentig dagen nog met één been in het leven staat. Of men na een half jaar genegen is uw verblijf nogmaals te verlengen, verschilt per BTH. Let op: sommige BTH verlangen een indicatie van het Centraal Indicatieorgaan Zorg.

## Kosten

Die zijn er wel, maar worden vergoed door de AWBZ, de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten. BTH's vragen meestal wel een eigen bijdrage voor het verblijf, reken op een bedrag tussen de 5 en 15 euro per dag.

## Op het web

---



*Ga voor adressen van bijna-thuishuizen en hospices in de buurt naar [www.palliatief.nl](http://www.palliatief.nl) (klik op het tabblad 'Zorg kiezen').*

## Sterven in verpleeghuis

Grootste voordeel van het verpleeghuis: het is een plek waar altijd direct adequate hulp (medisch en verpleegkundig) aanwezig is. Maar veel mensen die er ooit een familielid (vaak een ouder) in de laatste levensfase hebben ondergebracht, deinzen terug voor de gedachte er zélf te moeten sterven. Met de enorme opkomst van bijnathuishuizen kun je je ook afvragen of dat nog nodig is. Bevind u zich al in een verpleeghuis omdat u bijvoorbeeld lijdt aan alzheimer, dan valt er niet zoveel meer te kiezen. Bedenk wel dat verpleeghuizen vaak aparte kamers of afdelingen voor stervenden hebben met een rustiger klimaat en een huiselijker sfeer.

## Bron

---



*'In Nederland heeft het verpleeghuis een uitgesproken slechte reputatie. Het verblijf aldaar wordt beschouwd als een noodoplossing. Wanneer het vaststaat dat de terminale patiënt naar het verpleeg-*

*huis zal gaan, staat hij voor een dubbele opgave. Hij ziet zich geplaatst voor de taak om a. bij zichzelf en vaak ook bij zijn omgeving veel weerstand te overwinnen; en b. de 'keuze' voor het verpleeghuis voor zichzelf tenminste acceptabel te maken en liefst in positieve richting om te buigen: gegeven de situatie is dit de beste oplossing. Het leidt tot een ambivalente houding ten opzichte van het verpleeghuis, die door een naaste treffend onder woorden werd gebracht: "Ik hoop er nooit te komen, maar als het nodig is, kun je nergens beter zijn als in het verpleeghuis. Dat geldt dan alleen voor een goed verpleeghuis!"* Fragment uit het onderzoeksrapport 'Waar wilt u doodgaan?' van P. van den Akker en K. Luijkx. Download het rapport via [www.vptz.nl/pdf/wetensch\\_rapport\\_waar\\_wilt\\_u\\_doodgaan.pdf](http://www.vptz.nl/pdf/wetensch_rapport_waar_wilt_u_doodgaan.pdf).

## Sterven in een ziekenhuis

Geen ideale plek om te sterven: een drukke omgeving waarin vooral gewerkt wordt aan het beter maken van patiënten. Maar wat voor een verpleeghuis geldt, gaat natuurlijk ook op voor het ziekenhuis: als er iets gebeurt, heeft u snel een arts aan uw bed. Dat kan rustgevend zijn. Voor stervenden is bijna altijd een eigen kamer beschikbaar waar familie dag en nacht op bezoek kan komen. Soms kunnen bezoekers blijven logeren.

Een klein aantal ziekenhuizen heeft een speciale afdeling voor terminale patiënten (onder andere het kankercentrum Erasmus MC – Daniel den Hoed); ietwat huiselijker en toegespitst op palliatieve zorg.





## De laatste ogenblikken (en daarna)

De dood is misschien niets, maar het doodgaan is heel wat. Er zijn nogal wat symptomen die erop wijzen dat het bijna zover is. In dit hoofdstuk vindt u er een nauwkeurige beschrijving van. Deze kenmerken van een naderende dood komen bij veel mensen voor, maar let wel op de restricties.

- Niet alle symptomen doen zich altijd voor.
- De volgorde waarin de symptomen zich voordoen, verschilt per persoon. De nummering (1 tot 12) zegt dus niet zo veel.
- De symptomen kunnen zich in enkele uren voordoen, maar uw lichaam kan er ook zomaar twee of drie dagen voor uittrekken.

Ook belangrijk om te weten: het sterfproces dat hier wordt beschreven, is van toepassing op iemand die overlijdt aan een terminale ziekte en/of aan ouderdom. Wordt u getroffen door een fatale hartinfarct of slaat uw zeilboot om in de Noordelijke IJszee, dan is vanzelfsprekend sprake van een afwijkend sterfproces.

## Belangrijkste doodsoorzaken



Oorzaak	Aantal
Kanker	42.957
Hart- en vaatziekten	39.357
Aandoening van de ademhalingsorganen	14.179
Psychische stoornissen/aandoeningen zenuwstelsel	11.766

*Aantal sterfgevallen in 2009, het jaar waarin het verkeer overigens 720 levens eiste. Cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek.*

## Kenmerken van een naderende dood

- 1 Verdwijnen van eetlust** De trek in een lekker maal is verdwenen, een glaasje water kan nog net. Maar die behoefte aan drinken verdwijnt ook, vaak omdat het onmogelijk is om nog te slikken.
- 2 Rochelen** Juist omdat we niet meer kunnen slikken, verzamelt slijm zich in de longen, de keel en de mond. De lucht die we daarlangs in- en uitademen veroorzaakt een rochelend geluid: de beruchte reutel. Dit is vaak een signaal dat het overlijden elk moment kan plaatsvinden. Zelf merkt u er niets van, maar de achterblijvers aan uw sterfbed krijgen het er plaatsvervangend benauwd van. Voor velen is het ook een onaangename herinnering. Op de zij rollen wil het gereutel wel eens verhelpen. En anders, ironisch genoeg, een pleister achter het oor tegen reisziekte (deze bevat scopolamine, een middel dat de speekselproductie afremt).
- 3 Slaperigheid** U wordt steeds doezeliger en de buitenwereld lost op. Contact is nog wel mogelijk, maar het is een-

richtingsverkeer: via uw gehoor. Dat is een echte doorbijter, het laatste zintuig dat verzwakt.

- 4 **Doffe blik** De oogopslag wordt glazig; achterblijvers lezen er onverschilligheid en afwezigheid in. Oogcontact zal sowieso nog moeilijk zijn. De verminderde functie van de hersenstam maakt het misschien wel lastig om nog te focus-  
sen. De kans is bovendien groot dat u nauwelijks nog met uw ogen knippert. Knippen van de oogleden verdeelt traanvocht over het oogoppervlak. Als dat niet meer gebeurt, raakt het hoomvlies beschadigd. Druppelen met een bevochtigingsmiddel (zogenoemde kunsttranen) voorkomt dat.
- 5 **Abnormale ademhaling** De manier waarop u ademhaalt, krijgt een onregelmatig (maar terugkerend) patroon: diep inademen, steeds zwakker uitademen en vervolgens een adempauze die soms wel 45 seconden tot een hele minuut kan duren. Deze zogenoemde Cheyne-Stokes-ademhaling (vernoemd naar de twee artsen die er in de negentiende eeuw voor het eerst over rapporteerden) doet zich soms ook voor bij bergbeklimmers op ijle hoogten. Het is ook mogelijk dat u een diepe, regelmatige ademhaling krijgt die lijkt op hijgen.
- 6 **Vertraagde hartslag** Uw hart klopt trager en zwakker, zo zwak dat de polsslag soms niet meer voelbaar is.
- 7 **Dalende lichaamstemperatuur** De bloedsomloop neemt af en beperkt zich tot het midden van uw lichaam. U krijgt koude voeten en koude handen en soms een blauwachtige verkleuring van de huid. Ook uw lippen en nagels kunnen een blauwe tint aannemen. Overigens kan de temperatuur

ook zomaar oplopen tot een graad of veertig: de zogenoemde terminale koorts. Dat betekent ook: veel zweten.

- 8 **Invallend gezicht** Door de verzwakte bloedcirculatie valt de druk op uw huidvaten weg. Daardoor valt uw gezicht een tikkeltje in en wordt uw neus wat spitzer. Wat men noemt: het typische doodsmasker.
- 9 **Onrust** Een plotselinge ontreddeering steekt de kop op, evenals (in meer of mindere mate) angst. Dit is ook een fase waarin u kunt gaan hallucineren.
- 10 **Ongerichte bewegingen** Het lichaam kan een beetje gaan schokken. Die onwillekeurige bewegingen hebben iets weg van de zenuwtrekjes bij een paar weken oude baby. Ze lijken ook op de vreemde sensatie die u soms voelt vlak voor u in slaap valt.
- 11 **Incontinentie** Het verzwakte lichaam is misschien niet meer in staat om de boel binnenboord te houden. Een plots urine- en stoelgangverlies kan dan nog net aan de dood voorafgaan.
- 12 **Stoppen met ademen** Dit is het daadwerkelijke moment van overlijden. Soms zijn het een paar laatste zuchten, vaker is de 'overgang' nauwelijks waarneembaar, zeker als u slaapt of buiten bewustzijn bent. Het gezicht van een stervende die bij bewustzijn is, vertoont soms nog een flauwe glimlach.

## Bron

---



*De Amerikaanse hoogleraar chirurgie Sherwin Nuland zorgde in de jaren negentig van de vorige eeuw voor een kleine sensatie met zijn boek 'How we die' (Vintage Books, ISBN 9780679742449). Zijn poging om 'het stervensproces te ontmythologiseren' door er zo*

*nuchter mogelijk verslag van te doen, stond maandenlang in de bestsellerlijsten. Nulands bespiegelingen over de laatste momenten van ons leven zijn ook nu lezenswaardig en nog steeds in druk verkrijgbaar.*

## De ene dood is de andere niet

En dood is dood? Dat valt te bezien. Als een van de drie vitale functies van uw lichaam (hersenen, longen, hart) wegvalt, betekent dat niet dat nu de stekker eruit is getrokken en alles in uw lijf in één klap uitvalt. Cellen kunnen bijvoorbeeld nog wel een tijdje blijven leven.

We onderscheiden:

- **De klinische dood** Vaak verward met hersendood (zie kader op pagina 28). Een zeer kort stadium waarin u door reanimatie kan worden 'teruggehaald', mits uw lichamelijke gesteldheid dat toelaat en de medische hulp er tijdig bij is, dat wil zeggen: binnen vijf à zes minuten. Is uw lichaam onderkoeld geraakt (bijvoorbeeld door een val in ijskoud water) dan is er wat meer speling.
- **De onomkeerbare (biologische) dood** Reanimatie is hierbij uitgesloten omdat bijvoorbeeld de zenuwcellen zijn afgestorven en, vooral, de hersencellen onherstelbaar zijn beschadigd. Andere cellen kunnen op dat moment nog bezig zijn met afsterven en het is goed mogelijk dat uw spierweefsel nog reageert op elektrische prikkels.

Eén tot drie uur na de klinische dood zijn alle zuurstof- en andere bouwstofreserves in uw lichaam verbruikt en ja, dan is

het afsterven totaal en is dood ook echt dood. Tenzij... (zie 'Leven na de dood' aan het eind van dit hoofdstuk).

## Donorcodicil?

---



Heeft u een donorcodicil dan is nog een andere term van belang voor u: 'juridisch dood'. Feitelijk is dit hetzelfde als 'hersendood' ofwel: 'Het volledig en onherstelbaar verlies van de functies van de hersenen inclusief de hersenstam en het verlengde merg.' (Omschrijving afkomstig uit de Wet op de orgaandonatie, artikel 14, tweede lid.) In deze situatie is het wettelijk toegestaan om organen te verwijderen voor transplantatie. Met een hart-long-machine (de Volkskrant omschreef het indrukwekkende apparaat ooit als een 'draaitafel van een dj: rijen kleurrijke schakelaars en vier zogeheten rollerpompen die ronddraaien onder glazen stolpen') kunnen uw vitale functies in stand worden gehouden. Zo kunt u als juridisch dode de donor zijn van een kloppend hart.

## Wie stelt de dood vast?

Overlijdt u thuis dan zal de huisarts met een paar korte checks vaststellen of u er inderdaad niet meer bent:

- Kan er geen hartslag meer worden waargenomen (polsslag, luisteren met stethoscoop)?
- Is er geen ademhaling meer waarneembaar?
- Zijn er (met scherp licht) geen reflexen meer te constateren van de pupil en het hoornvlies?

## En dan?

Na het vaststellen van uw dood zal de arts zijn krabbel zetten onder twee verklaringen: de overlijdensverklaring (A) en de doodsoorzaakverklaring (B). Met de A-verklaring dient uw gemeente geïnformeerd te worden over uw overlijden. De gemeente zal de (anonieme) B-verklaring doorsturen naar het Centraal Bureau voor de Statistiek. Op dit moment is uw dood officieel: van een drager van rechten en verplichtingen bent u veranderd in een lijk, een 'iets' waarop de Wet op de lijkbezorging van toepassing is.

## Aangifte van overlijden

Het leven begint en eindigt bij het gemeenteloket. Daar waar ooit aangifte is gedaan van uw geboorte, zal ook uw overlijden gemeld moeten worden. Gewoonlijk stuurt een uitvaartonderneming zijn jongste bediende naar de Burgerlijke Stand met een stapeltje overlijdensverklaringen. Natuurlijker lijkt het dat uw nabestaanden die (symbolische) handeling zélf verrichten. Bij overleg van de verklaring van uw arts, krijgt men een akte van

overlijden. Dit is het bewijs van uw overlijden en het verlot tot begraven of cremeren.

### Laatste verzorging en opbaren

Een laatste kans voor bijvoorbeeld uw partner om nog iets lijfelijks voor u te doen, dit 'afleggen' (een naargeestige term die overigens steeds vaker vermeden wordt). Als u thuis bent gestorven, kan de wijkverpleger precies aangeven wat er moet gebeuren. Of deze verricht de meeste handelingen en uw naaste helpt of blijft er slechts bij als toeschouwer. Wassen is niet altijd nodig, het is meer een ritueel. Handen en gezicht insmeren met een crèmepje kan al volstaan. U krijgt een incontinentieluier aan en een opgerolde handdoek onder uw kin, een van de nettere methoden om te voorkomen dat uw lichaam verstijft met opengevallen mond.

Opbaren kan thuis, gewoon in bed of, heel wat definitiever, in een kist. Uitvaartondernemingen verhuren koelplaten waarmee het ontbindingsproces kan worden vertraagd.

Opbaren in een rouwcentrum is veel minder persoonlijk en niet zelden deprimerend: in het steriele interieur zou u bij leven en welzijn niet dood gevonden willen worden. Er zijn alternatieven (comfortabel ingerichte afscheidskamers, bijvoorbeeld) maar die moeten maar net bij u in de buurt zijn.

Overigens is balsemen in Nederland slechts bij uitzondering toegestaan. Tijdelijke conservering door middel van thanatopraxie mag wel.



## Elders in dit boek

---



*Lees meer over thanatopraxie in hoofdstuk 14.*

## Leven na de dood

Wie niet te veel hecht aan hard wetenschappelijk bewijs, kan de lijst met kenmerken aan het begin van dit hoofdstuk moeiteloos over de dood heen tillen.

13 **Uittreding** U heeft het gevoel uit uw lichaam te treden.

14 **Wegzinken** U gaat een donkere tunnel in. Of: het lijkt alsof u wordt weggezogen in een spiraal.

15 **Hernieuwd zicht** U ziet een helder licht dat de aanvankelijke duisternis verjaagt.

Deze symptomen zouden kenmerkend zijn voor de zogenoemde bijna-doodervaring (BDE). Ze zijn opgetekend uit de monden van mensen die, bijvoorbeeld door medisch ingrijpen, ternauwernood van de dood zijn gered. Kunnen we uit hun ervaringen opmaken wat ons direct ná het overlijden te wachten staat?

Er zijn nogal wat mensen die geloven dat BDE's hét bewijs zijn voor een leven na dit leven. En er is nogal wat literatuur waarin die veronderstelling enthousiast wordt onderbouwd. Van recente datum is de bestseller 'Eindeloos bewustzijn' van publicist Pim van Lommel (ISBN 9789025960452). De voormalig cardioloog deed onderzoek onder ruim driehonderd succesvol gereanimeerde patiënten en kwam tot de conclusie dat 'bewustzijn ook buiten het lichaam kan plaatsvinden'.

Critici zoeken voor deze ervaringen vooral een medische oorzaak, bijvoorbeeld een zuurstoftekort in de hersenen dat voor hallucinaties zorgt. De 'clash' tussen de voor- en tegenstanders is vurig en mooi te volgen in de 'werkkamer' van Wikipedia. Ga naar het lemma 'Bijna-doodervaring' en klik op het tabblad 'Overleg'. Voorzichtig met het inademen van de kruitdampen!

## Bron

---



*In de uitgave 'Koud liggen' (ISBN 9789074336857) filosofeert de arts en schrijver Bert Keizer over een leven na de dood. Liever niet, vindt hij: 'De ziel zit in het lichaam als de stemming in het feestje, en als de stemming eruit is, gaat u niet buiten kijken waar hij gebleven is.'*

## Sneller dood, minder pijn

In de meeste televisieseries wordt comfortabel gestorven. Een kuchje, een duidelijk gearticuleerde afscheidszin, de heldere ogen gaan dicht en het hoofd rolt opzij. Dat was het dan. Op naar de reclame. De werkelijkheid heeft wel een tikkeltje meer zendtijd nodig: een sterfbed kan weken en soms maanden duren. In dit hoofdstuk een overzicht van de mogelijkheden om uw sterfproces te verlichten en/of te versnellen.

### Stoppen met medicijnen

Lijkt misschien een logische stap, maar medicijnen die standaard in de bijsluiters 'een spoedige en milde dood' beloven als u inname achterwege laat, bestaan niet. Sterker nog, door medicatie te weigeren kunt u uw sterfproces verlengen en pijnlijker maken.

### Stoppen met behandeling

Volgens de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBo) hoeft u niet tegen uw wil behandeld te worden, óók niet als door weigering van behandeling de dood sneller intreedt. U kunt bijvoorbeeld besluiten dat u geen trek meer hebt in een aanvullende chemokuur omdat deze slechts één doel dient: tijd winnen. Of die tijdwinst zinvol is, is zo'n vraag die eigenlijk alleen maar door uzelf kan worden beantwoord. Tenzij u wilsonbekwaam bent, met andere woorden: geestelijk dan wel lichamelijk niet meer bij machte om aan te geven dat u geen heil

ziet in verdere behandeling. In dat geval zijn het anderen die beschikken over uw lot, bijvoorbeeld een gevolmachtigde/vertegenwoordiger (zie elders in dit hoofdstuk).

In de meest ideale situatie denkt de arts er precies zo over als uw vertegenwoordiger. Ergo:

- Uw vertegenwoordiger komt tot de slotsom dat de behandeling in uw belang moet gestaakt (omdat de last van de behandeling de baten van het leven overtreft).
- Uw arts is van oordeel dat voortzetting van de behandeling geen enkel redelijk medisch doel meer dient en dus moet worden beëindigd.

Let op: nu kan uw vertegenwoordiger misschien wel vinden dat een verdere behandeling niet zinvol is, maar de feitelijke beëindiging van uw behandeling komt voort uit het medische inzicht van de arts. Die moet een oordeel vormen met, zoals dat zo mooi heet, 'inachtneming van de medisch-professionele standaard'. Dat kan tot een stevige botsing van belangen leiden. En soms loopt dat uit op een gang naar de rechter.

## Behandelvebod en volmacht

Wilt u de touwtjes tot aan het einde toe zoveel mogelijk in eigen hand houden, dan kunt u in een eerder stadium een zogenoemd behandelverbod tekenen en/of een gevolmachtigde aanwijzen.

- **Behandelverbod** Schriftelijke verklaring waarin u aangeeft onder welke omstandigheden u geen medische behandelingen meer wil ontvangen. Een dergelijk formulier kunt u bestellen via de NVVE, de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde ([www.nvve.nl](http://www.nvve.nl)). Zorg ervoor dat naaste

familie en uw arts bekend zijn met deze verklaring. De NVVE geeft overigens ook een niet-reanimerenpenning uit 'voor leden die de natuur hun gang willen laten gang'. Dit aluminium plaatje met plastic coating (waarop onder andere een pasfoto en de tekst 'Ik verbied iedereen onder alle omstandigheden elke vorm van reanimatie op mij toe te passen') heeft dezelfde rechtskracht als een schriftelijke wilsverklaring. U moet wel weten dat ambulancepersoneel en EHBO-ers (nog) werken volgens protocollen die zeggen deze penning te negeren. Een aanpassing volgt mogelijk eind 2010 of in 2011.

- **Volmacht** Schriftelijke verklaring waarin u iemand aanwijst die samen met de arts beslist over behandelingen in situaties waarin u dat zelf niet meer kunt. Let erop dat u iemand machtigt waarvan u zeker weet dat die zal opkomen voor uw wensen. Zo'n machtiging is volgens de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst bindend. Dat is niet niks. Als de gevolmachtigde op één lijn zit met de arts en beslist dat de stekker er bij u uit mag terwijl uw kinderen hier mordicus tegen zijn, dan krijgt de gevolmachtigde toch zijn zin. Ook een volmachtformulier kunt u aanvragen bij de NVVE. Met dat formulier kunt u meteen een plaatsvervanger van de gevolmachtigde benoemen.

## Praktijk

---



‘Hierbij verbied ik’

Wat staat er nu precies in het behandelverbod? Op de website van de NVVE is een voorbeelddocument aanklikbaar en daarin leest u onder andere: ‘Wanneer ik in een toestand kom te verkeren waarin ik uitzichtloos lijd of waarin geen redelijk uitzicht bestaat op terugkeer naar een voor mij waardige levensstaat of mijn verdergaande ontluistering is te voorzien, en ik, door welke oorzaak dan ook, niet meer zelf kan beslissen over mijn medische behandelingen, verbied ik hierbij aan mijn behandelend arts(en) alle verdere medische behandeling met uitzondering van zuiver palliatieve bestrijding van ongemakken als pijn, jeuk, benauwdheid en onrust.’ Deze ‘palliatieve’ behandeling mag u interpreteren als: verzachtende medische lapmiddelen worden nog wél op u toegepast. De behandeling is niet meer gericht op genezing, maar op de kwaliteit van uw leven. Als bijvoorbeeld uw luchtwegen zijn ontstoken, is een antibioticakuur wel zo aangenaam. Een tergend langzame, uiterst oncomfortabele verstikingsdood als gevolg van een longontsteking is niet aan te raden. Maar het betekent wel dat u dus nog evengoed kunt worden volgehangen met infusen en zuurstofslangen.

## Stoppen met eten en drinken

Ook wel: 'versterven'. Het kan een symptoom zijn in de laatste fase van het sterfproces (zie hoofdstuk 3) omdat uw lichaam simpelweg geen behoefte meer heeft aan eten en drinken. Maar u kunt ook bewust vocht en voedsel weigeren om vaart te zetten achter een moeizaam sterfproces. Daarmee begeeft u zich op 'een oude weg naar Rome'. Versterving was al bekend bij de Romeinen als een manier om een punt achter het leven te zetten zonder de inname van een dodelijk middel.

Over het algemeen is sprake van een redelijk milde dood. U raakt snel uitgedroogd waardoor uw bewustzijn daalt en dat heeft zo zijn voordelen: weinig pijnbeleving en een geringere kans op kortademigheid. Het door velen gevreesde 'gekmakende dorstgevoel' ontbreekt meestal, tenminste, als de eventuele symptomen worden verzacht. Zo kan de onvermijdelijke droge mond worden verholpen met kunstmatig speeksel of wat ijschilfers. Afhankelijk van uw conditie sterft u binnen één à twee weken.

## Palliatieve sedatie

Nogal intimiderende aanduiding voor iets wat als normaal medisch handelen wordt beschouwd. De officiële definitie luidt: 'Het opzettelijk verlagen van het bewustzijn van de patiënt in de laatste levensfase.' Dat is iets anders dan een bewustzijnsverlaging die optreedt als neveneffect van een behandeling met bijvoorbeeld morfine.

Als u niet meer te behandelen bent en u heeft nog maar één, hooguit twee weken te leven, dan kunt u met medicijnen in een slaap worden gebracht worden waaruit u niet meer ontwaakt. Met andere woorden: u wordt via een infuuspompje verdoofd (gesedeerd) zodat u op uw gemak en in alle rust kunt sterven, zonder pijn of benauwdheid en zonder angst en verwardheid. De diepte van de slaap is afhankelijk van uw situatie. Er kan ook sprake zijn een oppervlakkige sedatie: u bent dan doezelig, maar nog wel aanspreekbaar.

### Continu of kortdurend

Palliatieve sedatie wordt *continu* toegepast (tot het moment van uw overlijden) of kortdurend (ook wel: *intermitterend*).

- **Kortdurende sedatie** Wordt bijvoorbeeld toegepast om u een time-out te geven als u een angstaanval hebt of als u aan een tijdelijke, onbehandelbare pijn lijdt. U krijgt nog gewoon vocht toegediend.
- **Continue sedatie** U krijgt geen vocht meer toegediend. Door de toch al korte levensverwachting zal dit geen invloed hebben op uw overlijden.

### Op het web

---



Voor een beschrijving van het proces van palliatieve sedatie: ga naar [www.oncoline.nl](http://www.oncoline.nl), klik links op 'Palliatieve zorg' en vervolgens in de alfabetische opsomming op 'Folder palliatieve sedatie'. Als u werkelijk van de hoed en de rand wilt weten, klik daarna dan op 'Sedatiekaart', dit is het protocol voor verplegend personeel.



## Denkfout

---



Maak niet de denkfout die veel mensen maken. Palliatieve sedatie is niet hetzelfde als euthanasie. Het wordt niet ingezet om het leven te bekorten, maar om het lijden te verlichten. Het is een medische handeling waarvan u ook gewoon mag afzien.



## Actieve levensbeëindiging (euthanasie)

Vroeger was euthanasie een kwestie van barmhartigheid. Artsen waren gewend bij hevig lijden de patiënt een 'duwtje' te geven, dat wil zeggen: een extra dosis morfine. Daar werd verder niet of nauwelijks over gepraat, met patiënt noch familie. Goed beschouwd was het ook geen echte euthanasie: de dood trad niet onmiddellijk in.

Tegenwoordig gaat het niet meer om het mededogen van de arts, maar om de wens van de patiënt. Bent u klaar met het leven omdat u het sterfproces niet te harden vindt, dan mag u uw arts om actieve levensbeëindiging vragen.

Tot zover uw zelfbeschikkingsrecht. Want euthanasie is een gunst, geen recht. En er zijn zeer strikte, wettelijke regels waaraan u moet voldoen alvorens u voor die gunst in aanmerking komt. Ook wie gruwt van euthanasie of wie bang is op een kwade dag 'door de dokter om zeep te worden geholpen', moet vooral kennismaken van die regels.

### Wat is euthanasie?

De correcte definitie vindt u in de 'Wet toetsing levensbeëindiging op verzoek en hulp bij zelfdoding', kortweg de Euthanasiewet. Direct na de intro ('Wij Beatrix, bij de gratie Gods, Koningin der Nederlanden, Prinses van Oranje-Nassau, enz. enz. enz.') liggen de kaarten op tafel: euthanasie, dat is levens-

beëindiging door een arts op verzoek van een patiënt. Daaronder valt ook de hulp van een arts bij zelfdoding.

## En wat is euthanasie niet?

- De arts vindt uw medische situatie hopeloos en ziet af van verdere behandeling (*geen euthanasie*).
- U verzoekt de arts een medische handeling te staken of zelfs niet te beginnen en de arts moet uw beslissing respecteren (*geen euthanasie*).
- De arts probeert uw pijn te verlichten of uw benauwdheid te onderdrukken met steeds hogere doses opiaten die een duidelijk neveneffect hebben: ze verkorten uw leven (*geen euthanasie*).

## Uw arts om euthanasie verzoeken

In de Euthanasiewet uit 2002 staat omschreven waaraan uw arts moet voldoen om straffeloos euthanasie uit te voeren (of hulp bij zelfdoding te bieden). Let op: die handelingen vallen nog steeds onder het strafrecht, tenzij aan een aantal zorgvuldigheidseisen wordt voldaan. Dit zijn de zogenoemde strafuitsluitingsgronden.

Uw arts moet nogal wat. Hij

- moet zeker menen te weten dat u uw verzoek tot levensbeëindiging **vrijwillig** en **weloverwogen** hebt ingediend;
- moet ervan overtuigd zijn dat uw lijden **uitzichtloos** en **ondraaglijk** is;

- moet u zo nauwkeurig mogelijk hebben **voorgelicht** over uw huidige situatie én over uw vooruitzichten;
- moet samen met u tot de conclusie komen dat er **geen redelijke andere oplossingen** zijn;
- moet de levensbeëindiging (of hulp bij zelfdoding) **medisch zorgvuldig uitvoeren**.

Daar blijft het niet bij. Voordat uw arts handelend mag optreden, moet hij een onafhankelijke collega raadplegen die de zorgvuldigheidseisen stap voor stap beoordeelt. Komt deze toetsingsarts in een gesprek met u tot de conclusie dat uw (huis)arts inderdaad volgens de zorgvuldigheidscriteria heeft gehandeld, dan rest nog één ding: een dag en een tijdstip afspreken waarop u wilt dat uw leven wordt beëindigd.

Nadien is de arts verplicht de euthanasie (of hulp bij zelfdoding) te melden bij de gemeentelijke lijkschouwer. Die moet de inmiddels toch danig afgematte dokter nog even stevig aan zijn jas trekken: heeft hij/zij inderdaad voldaan aan de wettelijke zorgvuldigheidscriteria? Het hele proces moet op schrift worden gesteld en zal dan nog een keer worden gecontroleerd, ditmaal door de Regionale Toetsingscommissie (RT). Een jurist, artsen en een ethicus beoordelen of aan de eisen is voldaan en zullen de betrokken arts eventueel verzoeken zijn handelen schriftelijk of mondeling toe te lichten.

## Praktijk

---



### Verkokerde blik

Onafhankelijke artsen die de zorgvuldigheidseisen toetsen bij een (huis)arts, zijn daarvoor meestal speciaal opgeleid door het SCEN (Steun en Consultatie Euthanasie Nederland). Overbodig zijn ze niet, blijkt uit gegevens van het SCEN. In vijf à tien procent van de consultaties concludeert men dat er nog niet is voldaan aan de zorgvuldigheidscriteria. Bekende oorzaak is de verkokerde blik. Een (huis)arts kan tijdens een langdurig stervensproces zo intens meeleven met een patiënt dat hij te snel meegaat in diens wens om te sterven.

## Geen verplichting

Ook als u aan alle voorwaarden zou voldoen, is een arts niet verplicht om euthanasie uit te voeren. Zelfs is hij niet verplicht om u door te verwijzen naar een arts die dat wel zou doen. Op z'n zachtst gezegd: actieve levensbeëindiging schuurt nogal met die andere belangrijke taak van een arts: alles in het werk stellen om uw leven te redden en uw lijden te verlichten of weg te nemen.

In een laat stadium op zoek moeten naar een arts zonder bezwaren, is niet aantrekkelijk. Zorg er daarom voor dat u weet

hoe uw arts over dit onderwerp denkt. U kunt bijvoorbeeld melden dat u een euthanasieverklaring (zie hieronder) hebt getekend en zijn of haar reactie peilen.

## De euthanasieverklaring

U bent niet verplicht een euthanasieverzoek schriftelijk in te dienen, een mondeling verzoek volstaat. Uw arts, en later ook de onafhankelijke tweede arts, zal uw verzoek vastleggen. U kunt al wel een euthanasieverklaring tekenen als van een ondraaglijk lijden nog helemaal geen sprake is. Er kan zich namelijk een situatie voordoen waarin u geestelijk en/of lichamelijk zo ver heen bent dat u geen zinnig woord meer over de lippen krijgt. U bent dan niet meer wilsbekwaam. Dat is in meerdere opzichten pijnlijk als u zich heeft voorgenomen niet tot het bittere einde toe een doodstrijd te willen voeren. Op zo'n moment erkent de wet een schriftelijke verklaring die u eerder hebt opgemaakt.

De euthanasieverklaring is onbeperkt geldig en verjaart niet. U geeft erin aan onder welke omstandigheden u zou willen dat uw arts euthanasie bij u uitvoert. Voor de arts is dit document belangrijk omdat hij er achteraf mee kan aantonen dat zijn actieve hulp bij het beëindigen van uw leven ook inderdaad uw wens was. In theorie vergroot u er de kans mee dat hij uw wens uitvoert. In praktijk zal dat echter zelden of nooit voorkomen.

## Misverstanden

---



Let op, een euthanasieverklaring is zo'n papiertje dat slechts voor één uitleg vatbaar mag zijn. Het moet, met andere woorden, doortimmerd in elkaar steken. Het is echter een misverstand om te denken dat het door een notaris moet worden opgesteld. De NVVE, de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde, geeft een modelcontract uit. Het is niet gratis (10 euro) en u moet verenigingslid worden voor 17,50 euro per jaar (kijk op [www.nvve.nl](http://www.nvve.nl)). En nog een misverstand: hoewel het regelmatig voorkomt dat artsen naar de NVVE verwijzen voor dit standaardformulier, voldoet een zelfgeformuleerde verklaring evengoed. Deze kan zelfs authentieker en overtuigender overkomen.

## Onuitgesproken regels

Artsen zullen meestal zeer terughoudend op een euthanasieverzoek reageren. De antropoloog Robert Pool, die in een ziekenhuis in de randstad drie jaar lang onderzoek deed naar levensbeëindiging, concludeerde dat patiënten die te veeleisend waren en die op hoge toon aangaven recht te hebben op euthanasie 'omdat het in de wet staat', juist het tegenovergestelde bereikten: (voorlopig) geen hulp. Hun sterfwens mocht dan aan alle criteria voldoen, het nadrukkelijk zelf willen vaststellen van



datum en tijdstip van overlijden en het commanderen van artsen, viel niet in goede aarde: 'Zo iemand moet eerst maar eens een toontje lager zingen'.

U moet dus niet alleen aan de criteria uit de Euthanasiewet, maar ook aan een aantal onuitgesproken regels voldoen. Zo vergroot u de kans dat uw sterfwens door artsen wordt ingewilligd. Houdt u zich daar niet aan, dan is het effect vaak averechts.

## 9 do's en don'ts bij een euthanasieverzoek

- 1 **Niet:** Eis met klem van uw arts dat hij uw verlangen om te sterven honoreert.  
**Wel:** Toon in woord of gebaar aan dat u snapt dat euthanasie een gunst is en geen recht.
- 2 **Niet:** Maak duidelijk dat het op dit moment alleen nog maar om úw leven gaat.  
**Wel:** Geef toe dat u zich bewust bent van de moeilijke positie en de emoties van de arts.
- 3 **Niet:** Zet uw eis kracht bij door een vitale indruk te maken.  
**Wel:** Zet uw verzoek kracht bij door in woord en gebaar de nadruk te leggen op uw 'ondraaglijk en uitzichtloos' lijden.
- 4 **Niet:** Beklaag u langdurig over hoe slecht u zich wel niet voelt.  
**Wel:** Maak duidelijk waarom u zich zo slecht voelt, bijvoorbeeld omdat u door het wegvallen van het gezichtsvermogen niet meer kunt lezen (iets wat altijd uw grote liefde is geweest).
- 5 **Niet:** Praat veel over de toekomst die niet meer voor u is weggelegd.

**Wel:** Praat veel over het heden en de rust die u gevonden hebt in de gedachte dat het wel klaar is, dat uw tijd is gekomen.

- 6 **Niet:** Huil veel, maak een wanhopige indruk, verklaar dat u nergens meer plezier aan beleeft en dat u zich eenzaam voelt.

**Wel:** Laat uit uw houding blijken dat uw verzoek weloverwogen is en niet voortkomt uit een depressie.

- 7 **Niet:** Wijs erop hoezeer uw familie gebukt gaat onder uw verzorging.

**Wel:** Benadruk dat uw familie grote moeite heeft met uw euthanasieverzoek, maar het wel respecteert.

- 8 **Niet:** Focus u volledig op uw directe sterfswens, negeer de alternatieven die de arts aandraagt.

**Wel:** Laat u door de arts uitvoerig voorlichten over andere behandelmogelijkheden.

- 9 **Niet:** Verklaar dat u bewust kiest voor euthanasie omdat u zoiets als palliatieve sedatie maar een hoop gedoe vindt.

**Wel:** Verklaar uw keuze voor euthanasie door andere behandelmogelijkheden (bijvoorbeeld palliatieve sedatie) met goede argumenten af te schrijven.

## Op het web



Een gedetailleerde lijst met 'suggesties voor een succesvolle stervenswens' vindt u op <http://medischcontact.artsennet.nl/blad/Tijdschriftartikel/Euthanasie-voor-beginners.htm>. Let op de belangrijke 'bijsluiter' bij dit artikel! De auteurs geven expliciet aan gekozen te hebben 'voor het stijlmiddel van de overdrijving. Niet met het doel de praktijk belachelijk te maken of artsen in diskrediet te brengen,

*maar om invloedrijke spelregels en valkuilen rond euthanasie op prikkelende wijze bloot te leggen.'*

## Voor uzelf opkomen



Pijnlijke situatie: u verzoekt om euthanasie, uw arts heeft alleen oog voor de aanzienlijke 'biochemische' verbetering na uw laatste chemokuur. In zo'n geval is het zaak ondubbelzinnig voor uzelf op te komen (en/of naasten te hebben die heel precies uw wensen kennen). Uiteindelijk móet uw boodschap bij de behandelend arts binnenkomen. Of dezelfde arts dan de persoon is die uw euthanasieverzoek zal uitvoeren, valt te betwijfelen. Maar u heeft een hoop nare toestanden aan uw sterfbed voorkomen.

## Hoe overlijdt u?

Nadat de arts voor de laatste keer wil weten of u nog steeds achter uw besluit staat, zal uw zelfgekozen afscheid zich in twee stappen voltrekken:

- 1 **Het verwekken van een coma** U krijgt van de arts een medicijncocktail ingespoten die u in een toestand van diepe bewusteloosheid brengt. Vaak gaat het om een kortwerkend slaapmiddel in combinatie met een modern narcosemiddel.

**2 Toedienen van een spierverslapper** Zo'n heftig middel verslapt alle lichaamsspieren, dus ook die waarmee u ademt. Zonder lucht geen leven en al na een aantal minuten treedt de dood in. U voelt er niets van, u bent immers in een diepe coma. Het hart houdt er ook vrij snel mee op en van een wanhopig luchthappen is geen sprake.

Soms blijft het bij de eerste stap en veroorzaakt de eerste injectie niet alleen een coma, maar ook de dood.

In plaats van via de injectienaald kunnen de middelen ook per infuus worden toegediend. Als u er lichamelijk toe in staat bent, kunt u in dat geval, door het omdraaien van het kraantje, ook zelf het proces op gang brengen.

## Een laatste glaasje

De arts kan ook letterlijk een cocktail van medicijnen maken, een drankje dat u zelf achterover slaat. In dat geval is geen sprake van euthanasie, maar van 'hulp bij zelfdoding'. Ook hierbij gelden voor de arts dezelfde zorgvuldigheidseisen.

De dood laat bij zo'n laatste glaasje wat langer op zich wachten omdat het middel niet meteen in de bloedbaan komt. Als u de aanwezige arts even over het hoofd ziet, kunt u er een intiem laatste uurtje van maken, met de mensen van wie u houdt, een wijntje, een muzikje. Tenminste, als u daar nog een spoortje kracht en energie voor hebt. De praktijk is vaak net iets weerbarstiger en bij de meeste gevallen van actieve levensbeëindiging is een patiënt zo ziek dat een afscheid in zo'n bewust ongedwongen sfeertje een paar flinke stappen te ver is.

## Ondubbelzinnige afspraak



De dood is grillig. Maar als u kiest voor euthanasie zult u zélf het tijdstip van overlijden moeten bepalen. Wordt het maandagmiddag of woensdagochtend? Iets na tweeën of stipt om 10.00 uur? Die dagen en tijden staan hier zo expliciet vermeld om aan te geven hoe onwezenlijk zake-lijk zo'n emotionele beslissing plots is. Onderschat de impact daarvan niet. Zeker uw nabestaanden zullen het moeilijk hebben met zo'n ondubbelzinnige 'afspraak met de dood'.

### Euthanasie bij 'twijfelgevallen'

- Bij mensen met een **chronische psychiatrische aandoening** wordt een euthanasieverzoek vrijwel nooit ingewilligd. Alleen in 2008 zijn twee verzoeken om hulp bij zelfdoding door psychiaters ingewilligd en achteraf door de toetsingscommissie goedgekeurd.
- Lijdt u aan **dementie** dan heeft een verzoek om hulp bij levensbeëindiging evenmin een goede kans van slagen. Artsen komen hoogst zelden aan zo'n wens tegemoet. In 2003 werd er één euthanasiegeval bij de toetsingscommissie gemeld, in 2009 waren dat er zes. De NVVE heeft bij het standaard euthanasieverzoek een 'Bijzondere clausule dementie' als aparte verklaring toegevoegd. Hierin kunt u

aangeven waarom voor u het leven in een gevorderd stadium van dementie ondraaglijk is en u uw arts om euthanasie verzoekt. Daar gaat de sterke suggestie vanuit dat, als u eenmaal wilsonbekwaam bent, een arts louter op basis van deze schriftelijke verklaring euthanasie zal uitvoeren. In praktijk komt dat echter zelden of nooit voor.

## Case

---



### Angst voor de toekomst

In een actualiteitenrubriek op de Nederlandse televisie vertelt een huisarts dat zij euthanasie heeft toegepast bij een 67-jarige dementerende vrouw die absoluut niet in een verpleegtehuis wilde worden opgenomen. Zij had bij haar vader 'gezien hoe erg dat was' en wilde dit niet zelf meemaken. Was het lijden van deze vrouw 'uitzichtloos en ondraaglijk'? De arts erkent dat haar lijden vooral bestond uit angst voor de toekomst. Zij stemde toe in de euthanasie van haar patiënt. Uiteindelijk werd haar handelen ook goedgekeurd door de toetsingscommissie. Het CDA en de ChristenUnie zijn grote tegenstanders van euthanasie bij dementerenden. Zij gaan bij minister Hirsch Ballin van Justitie aan de orde stellen 'hoe het mogelijk is dat euthanasie wordt toegestaan bij patiënten, louter omdat zij opname vrezen in een verpleeghuis'.

## Door de dood vergeten?

---



En als u oud en der dagen zat bent? Ofwel: u bent wel 'klaar' met het leven, maar de dood klopt maar niet op uw deur? De initiatiefgroep 'Uit Vrije Wil' zorgde begin 2010 voor veel ophef met haar streven om 'onder voorwaarden van zorgvuldigheid en toetsbaarheid stervenshulp aan ouderen, die het gevoel hebben zichzelf te overleven en door de dood te zijn vergeten, te legaliseren'. Volgens de leden van de groep bestaat er niet zoiets als 'een plicht tot leven'. Tegenstanders wijzen er onder andere op dat het initiatief van 'Uit Vrije Wil' de bestaande euthanasiewetgeving met alle zorgvuldigheidseisen uitholt. Het debat is fel en de vraag is of u het wel moet volgen. En ja, dat moet u! In dit hoofdstuk heeft u sec met de procedurele kanten van euthanasie kunnen kennismaken. Door de juridisering en bureaucratisering zou je bijna vergeten dat dit nog steeds een zeer beladen onderwerp is. Voor- en tegenstanders liggen bijna dagelijks met elkaar in de clinch met vaak waardevolle argumenten. Daar moet u vooral kennis van nemen. Ze kunnen doorslaggevend zijn als u een moeilijke knoop moet doorhakken.





# Rouwen

Na uw dood rest de achterblijvers niets anders dan een rouwproces. Dat u daar niet meer bij betrokken bent, is een van de bittere pillen van het sterven. Maar het rouwen kan al (ruim) voor uw overlijden beginnen.

## Rouw in vijf fases

Als het om rouwverwerking gaat, is het bijna onmogelijk om *niet* Elisabeth Kübler-Ross te citeren. Deze van oorsprong Zwitserse psychiater publiceerde in 1969 voor het eerst haar beroemde 'vijffasentheorie'. Er gingen honderden interviews met terminale patiënten aan vooraf. Op basis daarvan kwam Kübler-Ross ertoe het stervensproces op te delen in vijf rouwfases:

- 1 **Ontkenning** 'Het kan niet waar zijn!' 'Niks ervan, ik voel me prima!' Deze *state of denial* biedt u, na het horen van het schokkende nieuws, de gelegenheid om weer tot uzelf te komen zonder in paniek rare dingen uit te halen.
- 2 **Woede** 'Waarom ik?' 'Net nu ik een nieuw huis heb!' Een optelsom van ergernis, wrok en afgunst. De directe omgeving kan er moeilijk mee om gaan.
- 3 **Onderhandelen** 'Ik leg me erbij neer dat ik doodga, maar laat me nog wel mijn kleinkind zien.' In deze fase wordt druk gemarchandeerd met een hogere macht: 'Geef me de kracht om nog één keer de marathon te lopen.'
- 4 **Depressie** 'Het kan me allemaal niks meer schelen.' 'Niets doet er meer toe!' Men onderscheidt twee soorten depressies: de reactieve depressie en het zogenoemde stille ver-

driet. In het eerste geval treurt u om wat er niet meer is, de geleden verliezen. De baan die u hebt moeten opgeven, de dochter die u niet meer naar de sportclub kunt fietsen. Het stille verdriet neemt een voorschot op wat u dreigt te verliezen, en dat is natuurlijk niet mis (dat is, laten we er niet omheen draaien, alles).

- 5 **Acceptatie** 'Laat maar komen!' De fase die ook wel wordt gezien als 'het einde van de doodstrijd'. Er is verontwaardiging geweest en er is getreurd, nu is er de aanvaarding van het onvermijdelijke.

## Praktijk

---



Eerder berusting dan aanvaarding

Met de bravoure uit het citaat in fase 5 ('Laat maar komen!') zou u het gros van de stervenden overklassen. Psychiater Kübler-Ross maakt wat dat betreft een onderscheid tussen acceptatie en berusting. Begin jaren tachtig noteerde ze (in 'Living With Death and Dying'): 'Aanvaarding is een gevoel van triomf, een gevoel van vrede, van rust, van positieve onderwerping aan dingen die we niet kunnen veranderen. Berusting is meer het gevoel van verslagenheid, van bitterheid, van: waar dient het voor, ik ben het vechten moe. Ik denk dat tachtig procent van de patiënten in verpleeghuizen in een toestand van berusting verkeert.'

## Maar wat heeft u aan die theorie?

De emoties die u doormaakt in het staartje van uw leven, zijn herkenbaar. Dat is de belangrijkste les van Kübler-Ross. Woede, depressie: in meer of mindere mate zullen ze zich aandienen. Met andere woorden: u bent weer eens helemaal niet uniek. Of u die kennis geruststellend vindt, of misschien zelfs troostend, zal moeten blijken.

## Geen vast traject

Kübler-Ross is met haar vijffasentheorie (die ze overigens nog een aantal malen heeft aangepast) niet onomstreden. Er zijn critici die haar verwijten een verkeerd verwachtingspatroon te wekken: *Dit is het traject dat ik moet volgen en daar moet/mag ik vooral niet van afwijken*. Over het eindpunt, de aanvaarding van het lot, is men het eens. Maar het traject daar naartoe (lees: de volgorde en intensiteit van de fases) zal uiteindelijk voor iedereen verschillend zijn. Er zijn variaties gemaakt op het gedachtegoed van Kübler-Ross. Ook die bieden u een zekere mate van houvast (*Wat staat me te wachten?*), maar ook die zijn niet zaligmakend.

## Praktijk



### Theorie versus praktijk

In theorie wordt van een 'normale' rouw gesproken als, in wisselende volgorde, een aantal fases (ontkenning, woede enzovoort) wordt doorlopen. Gaat het anders dan spreekt men van pathologische rouw. De Nederlandse psychiater en publicist Andries van Dantzig vond dat niet stroken met de praktijk. In het Maandblad voor Geestelijke Volksgezondheid schreef hij: 'Rouw begint niet in een vacuüm, maar midden in een leven dat al vorm gekregen heeft, bij iemand, die al een patroon van wereldbeheersing heeft gevormd. Wanneer hij of zij daarmee tot nu toe is uitgekomen, en het lukt ook bij deze rouwverwerking met dat patroon uit te komen, zie ik niet hoe men dat pathologisch kan noemen.' Dat rouw niet in een vacuüm begint, schrijft Van Dantzig, 'betekent ook: de manier waarop gerouwd wordt, is de manier waarop tot dan toe geleefd werd.'

## Rouw bij uw nabestaanden

Van de gemoedstoestanden waarmee u voor uw dood te maken krijgt, zullen uw nabestaanden ook hun portie krijgen. Zoals u hebt kunnen lezen, maakte Kübler-Ross haar vijffasen-theorie op basis van ervaringen met stervende patiënten. Maar

gaandeweg is het een model geworden dat toepasbaar is zo'n beetje alle grote verliezen en tegenslagen die we in ons leven voor de kiezen krijgen. De woede over uw lot ('Waarom ik!') is ook de woede van bijvoorbeeld uw partner, voor ('Waarom treft mijn geliefde dit lot!') en na uw dood ('Waarom is dit mij overkomen!').

## Praten over het rouwproces

U deelt emoties en krijgt tegen wil en dank een indruk van de pijn die bijvoorbeeld uw partner na uw dood te wachten staat. Daar kunt u met elkaar over spreken, maar bega niet de fout het voor de achterblijver hanteerbaar te willen maken. Hoe goed u uw partner ook kent, het blijft ongewis hoe hij of zij het verlies verwerkt. Uw adviezen zijn ongetwijfeld goedbedoeld, maar zinloos. Een enkele keer snijden ze wél hout.

- **Goedbedoelde, maar zinloze raadgeving** 'Ik wil dat je de draad zo snel mogelijk weer oppakt.' Beter dat u dat niet zegt. Uw partner krijgt al te maken met een omgeving die domweg korter door verdriet is overmand. Dat leidt tot twijfels ('Stel ik me aan?') en tot een schuldgevoel ('Ik zou de draad toch snel weer oppakken?'). De duur van een rouwproces staat niet vast; een korte rouwperiode is niet 'beter' of 'slechter' dan een lange. Nooit goed is: een rouwproces onderdrukken. Vroeg of laat leidt dat tot psychische en lichamelijke klachten.
- **Waarachtige raadgeving** 'Voel je niet schuldig over wat je voelt.' Beruchte gekmakers in een rouwproces zijn schuldgevoelens. Nabestaanden voelen zich schuldig omdat ze bijvoorbeeld opgelucht zijn over het sterven van hun partner

(na een langdurige ziekte) of omdat ze een ontspannen avondje hebben met vrienden. In dat geval geldt: uw geruststellende stem kan niet hard genoeg 'over het graf' klinken.

## Case

---



### Bevindingen van een psycholoog

Klinisch psycholoog en psychotherapeut Jos de Keijser promoveerde op sociale steun en professionele begeleiding bij rouw. Twee belangrijke bevindingen uit zijn onderzoek:

- Uw nabestaanden kunnen er maar beter bovenop komen met steun van familie, vrienden en kennissen dan met professionele rouwbegeleiding. Er is niks mis met de steun van professionele hulpverleners, maar de consequentie is dat de nabestaande ontevreden raakt over zijn/haar familie. Waarom hier wél voortdurend een luisterend oor en niet in de eigen kring?
- Het is een misverstand om te denken dat je een verlies eerst moet verwerken voor je in een nieuwe relatie kunt stappen. Rouwen kan evengoed in een nieuwe relatie. Volgens De Keijser is de nieuwe partner degene met wie je het best over je verlies kunt praten.

## Op het web



Soms lijkt internet louter uitgevonden als immense vergaarbak voor informatie over rouwverwerking. Als u tussen de bomen het bos niet meer ziet, kunt u zich in elk geval troosten met één gedachte: de halve wereld worstelt met een verlies. Ja, het is moeilijk. Maar u bent de enige niet en bij ontelbare lotgenootgroepen staat de deur wagenwijd open. Goed vertrekpunt op het web is rouwverwerking.startpagina.nl. Een zeer uitgebreid literatuuroverzicht vindt u op [www.rouwboeken.nl](http://www.rouwboeken.nl) dat uitblinkt in een behulpzame titelindeling voor volwassenen en kinderen (tot 4, tot 8, tot 12 en vanaf 12 jaar). Op [www.rouw.nl/enquete](http://www.rouw.nl/enquete) staat de opmerkelijke 'rouwmeter', een door psychologen ontwikkelde test. De score geeft uw nabestaanden een indruk van de risico's die zij lopen op onverwerkte of gecompliceerde rouw.

## Kinderen en rouw

Laat u kinderen achter? Verdiep u dan in de wijze waarop kinderen met de dood en met rouwverwerking omgaan. Die verschilt aanmerkelijk per leeftijdscategorie.

- **Tot vijf à zes jaar oud** zien kinderen de dood als iets dat tijdelijk is. Ze kunnen zich niet voorstellen dat iemand niet meer terugkeert.
- **Van zes tot negen jaar oud** zijn kinderen al beter in staat om iets van het definitieve karakter van de dood te snappen. Schuldgevoelens ('Mama gaat dood omdat ik niet lief tegen haar ben') en angst ('Straks gaat papa ook dood') leiden in deze leeftijdscategorie vaak tot gedragsstoornissen.

- **Vanaf tien jaar oud** snapt een kind echt wat dood zijn betekent. Driekwart van de elfjarige kinderen heeft zelfs al te maken gehad met een verlies door overlijden.

Tip: bezoek samen de website van de stichting Achter de Regenboog ([www.achterderegenboog.org](http://www.achterderegenboog.org)). Klik op 'KIDS' en u rolt een geanimeerde wereld binnen waar kinderen vanaf 5 jaar tot ouder dan 15 op een slimme manier veel leren over rouw en verlies.

## Uitgestelde rouw

---



Bij kinderen in de puberteit komt vaak een 'uitgestelde rouw' voor: eerst puberen, dan verwerken. Daar kunt u in zekere zin op anticiperen. Dus niet uw as laten uitstrooien boven de Waddenzee, maar kiezen voor een 'fysieke asbestemming' (columbarium) of liever nog een begrafenis. Uw kind heeft dan, als hij alsnog in een rouwproces komt, een plekje om naartoe te gaan.



# Uitvaartwensen

Soms zijn mensen snel uitgepraat over hun uitvaart ('Ik wil gecremeerd en waag het niet om oom Karel uit te nodigen'), soms willen ze niets aan het toeval overlaten en beslaat hun wensenlijst vele kantjes ('De kist mag pas dichtgeschroefd tijdens het inzetten van het slagwerk in *Stairway to heaven*'). Het kan allebei. Feitelijk is alleen helemaal niets regelen ('Zet mij maar in een zak aan de straat') nogal ontregelend voor de nabestaanden.

## Wat mag? En wat niet?

Natuurlijk, tussen droom en daad staan wetten in de weg en praktische bezwaren. Maar los van de vraag of u werkelijk droomt van uw uitvaart, valt het met de praktische bezwaren wel mee. Uitvaartondernemers pochen graag dat zij het onmogelijke mogelijk maken. En wat de wetten betreft: alleen de Wet op de lijkbezorging kan (een beetje) roet in het eten gooien.

### Wet op de lijkbezorging

In deze wet is vastgelegd wat er moet en mag gebeuren met uw stoffelijke resten, en wat niet. Als u de moeite neemt de 96 artikelen door te nemen dan zult u ontdekken: er mag een hoop en slechts over een bescheiden aantal zaken is de wetgever strikt. Belangrijkste regel is misschien wel artikel 16: 'Begruaving of crematie geschiedt niet eerder dan 36 uren na het overlijden en uiterlijk op de zesde werkdag na het overlijden.' Heeft u familie in onherbergzame streken op een afgelegen continent die nimmer binnen de gestelde termijn bij uw uitvaart kunnen zijn, dan

biedt artikel 17 respijt. Uw nabestaanden kunnen uitstel aanvragen bij de gemeente, de burgemeester moet daar formeel toestemming aan verlenen (en zal daar over het algemeen niet moeilijk over doen).

De 36-uursregel is ooit ingevoerd om een toestand van schijn dood te ontdekken. Tegenwoordig geldt die anderhalve dag voor de wetgever als norm om een eventueel misdrijf aan te tonen. Een ontheffing is mogelijk, daarvoor is toestemming nodig van een officier van justitie.

## Wensen vastleggen

Artikel 18 van de Wet op de lijkbezorging laat er geen onduidelijkheid over bestaan: een uitvaart moet volgens de (vermoedelijke) wensen van de overledene plaatsvinden ('tenzij dat redelijkerwijs niet gevegd kan worden'). Als u wensen heeft en die wilt vastleggen, dan heeft u daarvoor verschillende mogelijkheden:

- **Wensenformulier** Google op 'uitvaartwensen vastleggen' en u heeft de kant-en-klare wensformulieren voor het uitzoeken. Daarop is meestal al één wens ingevuld ('Ik wil mijn uitvaart laten verzorgen door...'). Gewoon wissen, daarna uitdraaien, invullen en bewaren bij uw belangrijke papieren. En vooral ook in uw familie bekendmaken dat zo'n formulier er is! De Amerikaanse president Franklin D. Roosevelt schreef vier pagina's vol met zeer expliciete aanwijzingen voor zijn uitvaart ('kist van uiterste eenvoud', 'weinig genodigden'), maar het document werd drie dagen ná zijn drukbezochte uitvaart in zijn brandkast aangetroffen.

Let op! Een wensenformulier heeft 'geen rechtsgevolgen': nabestaanden kunnen er straffeloos van afwijken.

- **Afspraken bij uitvaartondernemer** U kunt alvast een uitvaartondernemer benaderen voor uw begrafenis/crematie en daar uw wensen doorspreken en vastleggen. Ook hier geldt: die afspraken zijn niet bindend. Nabestaanden kunnen voor iets anders kiezen, zelfs voor een andere uitvaartondernemer.
- **Testament/codicil** Het is de instinker van artikel 18: de uitvaart moet volgens uw wensen plaatsvinden, maar voor strikte naleving moeten die wensen wel zijn vastgelegd in een bindend document. Wilt u per se dat uw uitvaart volgens uw eigen wensen wordt uitgevoerd, dan moet u deze laten vastleggen in een testament of in een codicil, een handgeschreven wilsbeschikking, gedateerd en ondertekend.

U kunt uw wensen ook bindend vastleggen om duidelijk te maken wat u absoluut *niet* wilt. Géén crematie, om maar eens wat te noemen. Of: geen kerkelijk afscheid want u bent al tientallen jaren niet meer in de kerk is geweest.

## Elders in dit boek

---



*Lees meer over het testament en het codicil in hoofdstuk 15.*

## Gelikt maar begrensd

---



Wie verder speurt op het web, komt ook gelikte 'uitvaartdesignplanners' tegen. Monuta ([www.monuta.nl](http://www.monuta.nl)) heeft er bijvoorbeeld eentje op de site. Nadeel van dit soort planners is dat ze doen voorkomen dat alles mogelijk is, maar dat ze in wezen uw wensen inperken. Op een papiertje kunt u eenvoudig noteren dat u wilt dat er een dessertwijnkje wordt geschonken (bijvoorbeeld die fijne Sauternes waar u nooit genoeg van kreeg). In een planner op internet kunt u alleen aangeven dat u 'wijn' wilt, 'rood' of 'wit', en dat is het meestal wel. De meter gaat tikken (2,50 euro per glas) maar wát uw nabestaanden nu precies geserveerd zullen krijgen, blijft onduidelijk.

## Wensen over de afscheidsbijeenkomst

Kloppend hart van de uitvaart is de afscheidsbijeenkomst. Zulke diensten kennen grosso modo een voorspelbaar verloop: een welkomstwoord, het in memoriam, toespraken of gedichten van diverse sprekers, een afsluitingswoord, en dit telkens afgewisseld met muziek en rituele handelingen. Over die muziek hebben de meeste mensen wel eens gefantaseerd en zich ook uitgesproken. Moeite zullen nabestaanden waarschijnlijk vooral hebben met het bedenken van rituelen. Vroeger was het eenvoudig, want

toen bood de kerk houvast met eeuwenoude gebruiken. Tegenwoordig verzinnen mensen kleine handelingen die het afscheid toch een spiritueel tintje geven (het aansteken van kaarsen, gearmd rond de kist staan). Er zijn uitvaart-/ritueelbegeleiders die daarbij hulp kunnen bieden. Zelf uitgebreid uw wensen hierover vastleggen, is geen goed idee. Dan worden uw nabestaanden een soort acteurs die op uw regieaanwijzingen iets moeten doen of voelen.

Waarover u uw wensen kunt formuleren:

- **Locatie** Geen afscheid in de kerk (met bijvoorbeeld een protestants-christelijke uitvaartdienst of een rooms-katholieke requiemmis)? Dan is het alternatief meestal een samenkomst in de aula('s) waarover bijna alle begraafplaatsen en crematoria beschikken. Uw nabestaanden mogen er gewoonlijk een half uurtje gebruik van maken (verlengen altijd mogelijk, voor gemiddeld zo'n 75 euro per kwartier). Maar het hoeft niet. Als u hecht aan sfeer en deze bijvoorbeeld niet terugziet in de ontvangstruimte van uw uitvaartlocatie, weet dan dat het afscheid overal kan plaatsvinden: in uw stamcafé, in de kantine van uw bedrijf, op de planken van uw toneelvereniging. En als u een BN'er bent en/of een goedgevulde portemonnee hebt, huurt u gewoon Carré af. Daarna kunt u zich bijvoorbeeld in kleine kring naar de begraafplaats of het crematorium laten brengen.
- **Sprekers** Niet over nadenken, die dienen zich vanzelf aan. Tenzij u heel graag wilt dat iemand iets over u gaat zeggen, of bijvoorbeeld een gedicht voordraagt dat u hebt uitgezocht. U kunt postuum ook zelf nog een woordje kwijt, via een afscheidsbrief die wordt voorgelezen, of die u zelf voorleest

via een geluidsdrager. Dat laatste alleen als u bewust de tranen wilt aanjagen. U kunt ook 'buitenstaanders' inhuren. Een zogenoemde funerair spreker kan u en uw familie en vrienden uitvoerig interviewen en op basis daarvan een 'in memoriam' schrijven en uitspreken dat helemaal recht doet aan uw leven. Ook mogelijk: een freelance pastor of dominee die uw afscheid alsnog een religieus karakter geven.

- **Muziek** 'Afscheid nemen bestaat niet,' zingt de nummer 3 van de DELA-begravenis Top 50. En: 'Ik ga wel weg maar verlaat je niet.' Toepasselijke woorden, maar als de muziek van Marco Borsato u niet aanstaat, zijn het geen toepasselijke klanken. Waar gaat het om bij afscheidsmuziek? Om de sfeer (bijvoorbeeld het droevige thema van 'Erbarme dich' uit de Matthäus-Passion), om de woorden ('Time to say goodbye' van Andrea Bocelli), om de herinnering (een Keltische folk song die memoreert aan uw liefde voor Ierland), om de laatste boodschap die u uw achterblijvers wilt meegeven ('Non, je ne regrette rien' van Edith Piaf). Kiezen hoeft niet, u kunt zelf uw muzikale fruitmand samenstellen en branden op cd. Houd er wel rekening mee dat sommige begraafplaatsen en crematoria alleen muziek draaien vanaf originele cd's. En vergeet niet dat ook live muziek mogelijk is: dochter speelt saxofoon, of een professionele inbreng van een zanger, muzikant of orkest.

## Spreekverbod



Er zijn mensen die uitdrukkelijk vastleggen dat ze geen sprekers willen. Dat levert meestal ongemakkelijke bijeenkomsten op waar een hoop arme zielen hun emoties niet kwijt kunnen. Verplaats u eerst nog even in de achterblijvers voordat u daadwerkelijk zo'n wens vastlegt.

Stille tip voor nabestaanden die toch willen spreken en niet terugdeinzen voor een beetje valsspelen: treed naar voren, verklaar dat de afscheidsdienst een paar minuutjes wordt onderbroken, doe uw zegje en sluit af met: 'We gaan verder met het afscheid zoals de overledene dat wenste.'

## Voorbeeld van een wensenlijst

- Kiest u voor een begrafenis of een crematie?
- Als u voor een begrafenis kiest: heeft u een voorkeur voor een begraafplaats? Wilt u een nieuw graf of wilt u bijgezet worden in een bestaand graf? Heeft u bepaalde wensen voor een gedenkteken en een inscriptie?
- Als u voor een crematie kiest: heeft u een voorkeur voor een crematorium? Wilt u verstrooid worden en zo ja: hoe en waar? Wilt u dat uw as bewaard blijft en zo ja: hoe en waar?
- Wilt u een begrafenis dan wel crematie 'in besloten kring' of is iedereen welkom?

- Wat voor soort kist wilt u? Een eenvoudig of luxe standaardmodel? Een handgemaakte kist?
- Hoe wilt u erbij liggen? Handen gevouwen of de armen naast u? In mooie uitgaanskleding of in een zijden pyjama?
- Wilt u dat er iets meegaat in de kist? De as van uw kat? Of (stiekem, want niet fijn voor het milieu!) uw mobiele telefoon?
- Waar wilt u opgebaard worden? In uw eigen huis? In het mortuarium? Op een bijzondere plek? Of wilt u helemaal niet opgebaard worden?
- Wilt een overlijdensadvertentie in een bepaalde krant? En heeft u wensen over de inhoud?
- Heeft u wensen over de vormgeving en de inhoud van de rouwkaart en/of de herinneringskaart?
- Waar wilt u dat de uitvaartplechtigheid plaatsvindt en heeft u ideeën over de inhoud van de plechtigheid?
- Waar wilt u dat de gasten na de uitvaart samenkomen? In de condoleanceruimte of in een horecagelegenheid?
- Hoe zit het met de catering? Koffie met cake? Wijn met toast? Gezamenlijke maaltijd?
- Heeft u wensen over het vervoer van de kist? Bijzondere route, bijzonder voertuig? Laatste meters gedragen door familieleden, vrienden?
- Hoe moeten familie en gasten vervoerd worden? Standaard volgauto's of iets bijzonders?
- Heeft u een voorkeur voor een bepaald soort bloemen? Kleur? Of helemaal geen bloemen?
- Wilt u iets toevoegen aan uw uitvaart? Kleinkinderen die hartvormige ballonnen oplaten? Een doedelzakspeler bij het zakken van de kist?



## Inspiratie...

... haalt u vooral van het web. Voor de hand liggend vertrekpunt is Startpagina.nl, met name de dochterpagina sterven.startpagina.nl en de 'kleindochters' sterven-grafmonumenten.startpagina.nl en sterven-uitvaart.startpagina.nl. Het enorme aanbod kan intimiderend zijn: van een funerair harpiste tot een verhuurbedrijf voor witte duiven.

Dat uitvaart commercie is, zult u vooral merken op de vele uitvaartbeurzen in het land. Soms drukbezocht, soms louter een onderonsje voor de standhouders. Als u het in één keer goed wilt aanpakken, bezoek dan de tweejaarlijkse internationale uitvaartbeurs in Le Bourget, bij Parijs ([www.salon-funeraire.com](http://www.salon-funeraire.com)). Twintigduizend vierkante meter 'geïndividualiseerde uitvaartattributen'. In een enkele hal waant u zich eerder op een transportbeurs, met rouwauto's, rouwboten, rouwbakfietsen en rouwmotoren met een kist op een zijspan.

Voor de menselijke maat en indirecte inspiratie kunt u beter naar Museum Tot Zover, het Nederlandse uitvaartmuseum op begraafplaats De Nieuwe Ooster in Amsterdam, met een mooie presentatie van oude en moderne uitvaartrituelen ([www.totzover.nl](http://www.totzover.nl)).

## Hoe ver gaat u?

---



De meeste mensen die nadenken over hun eigen uitvaart, bereiken al snel het punt dat ze hun schouders ophalen: 'Waarom zou ik? Ik ben er toch niet meer bij.' En zo is het natuurlijk. De enkeling die zich werkelijk vastbijt in de organisatie, trapt al snel in de valkuil van de details: zie de wensenlijst hierboven. Voor u het weet, zit u inderdaad te piekeren over de vraag of u met gevouwen handen in die kist wilt liggen. Is dat erg? Welnee, maar dan moet u ook hebben nagedacht over een andere vraag, namelijk of de uitvaart van u is of van de nabestaanden. Met andere woorden: mogen de achterblijvers een eigen aandeel hebben in uw afscheid (wat vaak een begin is van het verwerkingsproces én een welkome afleiding) of wilt u ook na uw dood alles in eigen hand houden? Dat laatste kan natuurlijk ook een finale getuigenis zijn van uw persoonlijkheid.

## Wat kost een uitvaart?

Wat kost een uitvaart eigenlijk? Een verzekeraar zal vlot antwoorden: 'Altijd meer dan u denkt!' Maar net als bij zoveel andere zaken in het leven (keuken, vakantie, bruiloft) luidt het correcte, neutrale antwoord: 'U kunt het zo duur maken als u zelf wilt'.

### Zelf kiezen

Sommige uitvaartkosten staan vast en zijn onvermijdelijk: de akte van overlijden bijvoorbeeld (11,40 euro). Grafkosten zijn regionaal en plaatsgebonden, weinig transparant en kunnen enorm uiteenlopen (zie de rekenvoorbeelden in hoofdstuk 10). Bij de meeste andere kostenposten hebt u de keus. Wel of niet doen? Dit doen of dat doen? Dus: wel of niet 1500 euro reserveren voor een advertentie in een landelijk dagblad? En: de afscheidsbijeenkomst voor drie tientjes op cd of voor 500 euro op dvd? Let op: een besparing is niet per definitie een versobering. Voor ruim 500 euro regelt een uitvaartonderneming voor een paar uurtjes drie muisgrijze volgauto's, voor de helft van dat bedrag huren uw nabestaanden elders zomaar vijf Fiatjes 500. Even stijlvol in de rouwstoet én de hele dag beschikbaar. Zonder chauffeur, maar voor de meeste uitvaarten geldt: veel mensen popelen om iets te mogen doen! Daaruit volgt dat u (of uw nabestaanden) zich nog een andere vraag moeten stellen:

## Wel of geen uitvaartonderneming?

Er zijn mensen die geloven dat zij wettelijk verplicht zijn om een uitvaartondernemer te bellen als iemand in hun nabijheid is overleden. Niks van waar. Belangrijkste is dat de begrafenis of crematie niet binnen 36 uur mag plaatsvinden, dat er aangifte moet worden gedaan van overlijden en dat de uitvaart binnen zes werkdagen moet plaatsvinden.

En in de tussentijd? Lichaam opbaren, kist regelen, kaartjes versturen, crematorium huren of afspraak maken met de begraafplaatsbeheerder, ruimte huren voor het afscheid, vervoer, catering. 'Het stelt allemaal niet veel voor,' zegt een uitvaartverzorgster (zie het interview elders in dit hoofdstuk). Zij vergelijkt het met het organiseren van een reünie, maar dan met de emoties erbij. Dat laatste, plus onbekendheid met het uitvaartwereldje, doet de meeste mensen toch terugvallen op de full service van een uitvaartonderneming. Daar is niks mis mee, maar er hangt een prijskaartje aan dat heel vaak niet transparant is.

### Hoge provisiekosten

Veel uitvaartondernemers werken op provisiebasis: geen kosten voor de uren dat ze aanwezig zijn, wel een (hoge) toeslag op bijvoorbeeld de kist en de huur van de aula. Dat betekent dat ze belang hebben bij de keuzes die uw nabestaanden maken en dat ze daar bewust of onbewust op kunnen sturen:

- 'Thuis opbaren, zou u dat wel doen?' (In een uitvaartcentrum levert het geld op.)
- 'Maar de meeste mensen kiezen voor dit drukwerk!' (Aan andere kaartjes verdienen we niks.)

Belangrijkste tip voor uw achterblijvers: vertrouw op de eigen intuïtie. Klikt het niet met een uitvaartondernemer? Gewoon vriendelijk bedanken en een ander laten langskomen.

Nog drie aandachtspunten:

- Uw nabestaanden kunnen ook slechts een deel van het dienstenpakket van een uitvaartonderneming inhuren (bijvoorbeeld alleen het vervoer en de koelplaat voor het thuis opbaren).
- Een lijkauto is niet verplicht! De wet zegt niets over het vervoer van een overledene. Uw nabestaanden mogen ook de achterbank van uw Volvo opklappen om ruimte te maken voor de kist. Vaak wordt erop gewezen dat de Algemene Plaatselijke Verordening (APV) dit mogelijk niet toestaat, maar hier geldt: wat niet weet, wat niet deert.
- Naast uitvaartondernemers zijn er ook uitvaartbegeleiders die niet zeggen hoe het zou moeten, maar die 'langs de kant' de boel in goede banen leiden. Uw nabestaanden stropen dan zelf de mouwen op, maar hebben wel een vangnet en een praatpaal.

## Praktijk

---



### Waardebepaling achteraf

In gesprek met Vinada Drijver-Voorthuijsen, uitvaartbegeleidster en oprichtster van uitvaartonderneming De Iris ([www.uitvaartdeiris.nl](http://www.uitvaartdeiris.nl)):

- Hoe moeilijk is het om een uitvaart te organiseren?

‘Het stelt organisatorisch allemaal niet veel voor. Eigenlijk is het weinig werk, niet veel meer dan een familie-reünie organiseren. Dat doe je meestal ook zelf. Alleen heb je nu de emoties erbij. Maar sommige uitvaartondernemingen houden het graag ingewikkeld. Die slagen erin enorme lijsten te maken met wat ze allemaal voor je doen. Maar als je dan goed kijkt, houdt het niet zoveel in. Een simpele handeling aan het gemeenteloket wordt dan bijvoorbeeld opgedeeld in drie grote administratieve handelingen.’

- Brengen uitvaartondernemingen te veel in rekening?

‘Er zijn uitvaartondernemingen die menen dat het de klant toch niet uitmaakt wat het kost. Dat doet het wel, maar achteraf komt men niet meer zo snel in actie tegen onduidelijke posten op de factuur. Misschien is er het gevoel dat je daarmee de uitvaart minder mooi maakt. Zelf werkte ik met een vast tarief, daarna volgens uur-tarief. Maar in beide gevallen vond ik het lastig om de factuur transparant en realistisch te houden.’

Ik doe nu een proef met een zogenoemde waardebepaling achteraf, ben ook lid geworden van een LinkedIn-groep die zich bezighoudt met dit thema. Ik zet mijn kosten op de factuur, reken geen provisie en laat één post open. Mijn klanten mogen zelf bepalen hoe waardevol zij mijn ondersteuning vonden, hoeveel ze er voor willen betalen. Dat kan even schrikken zijn: “O jee, wat nu, wat is redelijk?” Het is wennen, aan beide kanten.’

## Nogmaals, wat kost een uitvaart?

Als u niet vies bent van een natte vinger: tussen de 4000 en 5000 euro voor een crematie. Reken voor een begrafenis 1000 à 1500 euro extra. Let op: dit zijn gemiddelde bedragen voor een gemiddelde uitvaart: zonder overdreven veel franje, maar ook niet tot op het bot uitgekleed. Naar dat laatste is overigens wél vraag, getuige de opkomst van de budgetuitvaarten door bedrijven met namen als Uitvaart Compact, de Uitvaartconcurrent en Budgetuitvaart.

## Boodschappenlijstje



Niet volmaakt, wel zeer verhelderend: een boodschappenlijstje waarmee u globaal de kosten van uw uitvaart kunt berekenen. Ga naar [www.uitvaart.nl](http://www.uitvaart.nl) en klik op ‘uitvaart regelen’.

## Praktijk

---



### Prijsvechten aan de onderkant van de markt

De Aldi onder de uitvaartondernemingen, zo werd de franchiseformule Budgetuitvaart.nl al meer dan eens genoemd. De oprichter van deze prijsvechter, Alexander van der Pijl, lijkt er geen moeite mee te hebben: in de pers benadrukte hij dat zijn bedrijf 'net als de Aldi en de Lidl' hart heeft voor zijn klanten. De bedrijfswebsite heeft in elk geval de looks van die andere prijsvechter, easyJet, inclusief het opzichtig communiceren van een vanaf-prijs die bij nader inzien toch net even hoger uitvalt. Tarief voor een 'basispakket budgetbegrafenis of -crematie' ligt tussen de 2500 en 3500 euro, afhankelijk van de regio. Op de kwaliteit wordt niet beknipt, bezweert Van der Pijl. Tegen een journalist van het Financieele Dagblad verklaarde hij: 'Een budgetuitvaart kan op incurante tijden, om negen uur 's ochtends, wanneer de tarieven van crematoria lager liggen. Of tussen twee uitvaarten door, om zo "gaatjes" te vullen.'

### Wie gaat dat betalen?

Uw nabestaanden draaien op voor de kosten van de uitvaart. In veel gevallen geldt: zij kunnen die kosten onttrekken aan de nalatenschap. Het gros van de mensen sterft niet 'in de rode cijfers'.



Laat u geen vermogen na, dan nog zal er waarschijnlijk geld vrijkomen waarmee uw uitvaart kan worden betaald, bijvoorbeeld uit een levensverzekering, overlijdensrisicoverzekering of lijfrenteverzekering. Daarnaast geldt:

- Overlijdt u in loondienst dan heeft uw echtgenoot of geregistreerde partner recht op een overlijdensuitkering (ook wel 'nabestaandenuitkering' genoemd). Het wettelijke minimum is één bruto maandinkomen, maar in de cao kan geregeld zijn dat aan uw partner drie bruto maandsalarissen worden uitgekeerd (inclusief vakantiegeld en dertiende maand). Deze bedragen zijn belastingvrij. Is de uitkering echter hoger dan driemaal het maandsalaris dan valt dit onder het belastbaar loon en moet er worden afgedragen aan de Belastingdienst. Is er geen partner dan moet uw werkgever uitkeren aan uw minderjarige kinderen. In alle andere gevallen is er geen wettelijke plicht tot betaling van een overlijdensuitkering.
- Ontvangt u een uitkering (WAO, WAZ, WW, AOW) dan keert de Sociale Verzekeringsbank eenmalig het bruto maandbedrag uit aan uw echtgenoot, geregistreerde of minderjarige kinderen, inclusief de vakantie-uitkering (berekend vanaf de maand mei tot de maand van uw overlijden).
- Overlijdt u arm en eenzaam, dat wil zeggen: zonder geld en zonder nabestaanden, dan heeft de gemeente een uitvaartplicht. De Sociale Dienst verzorgt een sobere begrafenis (in een algemeen graf) en draait op voor de kosten. Met een beetje geluk doet men een beroep op stichting De Eenzame Uitvaart en krijgt u een 'dichter van dienst' (waaronder Eva Gerlach, Bart Chabot en Judith Herzberg) toegewezen die u een laatste saluut brengt.



# Uitvaartverzekeringen

## Goede verzekeraars...

...weten zich altijd verzekerd van uw geld. En in Nederland hoeven zij daarvoor niet eens zoveel inspanningen voor te verrichten. Net als de fiets en het notoire 'kopje koffie met één koekje' hoort de schoenendoos met assurantiepolissen tot de diepste expressie van onze volksaard. Of al die verzekeringen onmisbaar zijn, is een tweede. In een 'Top 5 van overbodige verzekeringen' plaatste de vereniging Consument & Geldzaken de uitvaartverzekering direct na de glasverzekering op een derde plaats.

## Wel of niet verzekeren?

Zet het rendement eens af tegen de netto-inleg en de conclusie ligt voor de hand: uitvaartverzekeringen zijn zo'n beetje de duurste verzekeringen die er zijn. Alleen als u jong overlijdt en geen buffer hebt, lijkt een uitvaartverzekering aantrekkelijk. Dat zeven-tig procent van de Nederlanders toch heeft gekozen voor zo'n verzekering, heeft niet zozeer een financiële reden. Men kiest massaal voor het 'gemak' van een naturaverzekering (zie de opsomming hieronder).

## Soorten uitvaartverzekeringen

### Kapitaalverzekering

Ook wel: kapitaaluitvaartverzekering, sommenverzekering. Periodiek (maandelijks of per kwartaal) betaalt u de premie voor een

kapitaal dat na uw overlijden wordt uitgekeerd. De hoogte ervan spreekt u af met de assurantietussenpersoon. Er zijn maatschappijen die een jaarlijkse rente bijschrijven, die u laten meedelen in de winst of die het verzekerde bedrag indexeren. Bij dit soort verzekeringen geldt over het algemeen een leeftijdsgrens (60-75 jaar). Bij voortijdig stopzetten zal geen restitutie van de betaalde premies plaatsvinden.

Let op: de kosten voor een uitvaart stegen de afgelopen dertig jaar met gemiddeld vijf procent. Houd daar rekening mee als u met een kapitaalverzekering het volledige prijskaartje wilt dekken. Is de verzekering geïndexeerd, dan wordt de waarde automatisch aangepast aan de kostenstijging van een uitvaart.

### Uitvaartdeposito

Een eenmalige storting waarvan na uw overlijden de uitvaart wordt betaald. Is feitelijk geen verzekering, maar verzekert uw nabestaanden wel van een geldsom waarmee de uitvaartfactuur (grotendeels) kan worden betaald. In Nederland staat ruim 200 miljoen euro op uitvaartdeposito's. Dit kan fiscaal aantrekkelijker zijn dan het geld op een spaarrekening te parkeren; informeer bij een belastingadviseur of dat in uw specifieke geval inderdaad zo is.

Storten kunt bij een verzekeringsmaatschappij of bij de uitvaartondernemer zelf. Let erop dat u elk jaar inzage krijgt in de rentebijbeschrijving. En wees overtuigd van de eerlijkheid van de beheerder van uw geld. Het is sneu voor de nabestaanden als uw fonds samen met de beheerder naar de Bahama's is vertrokken.

## Naturaverzekering

Ofwel een verzekering op basis van diensten en producten. Aan het einde van de rit wordt geen geld uitgekeerd, maar een dienst verleend en een product geleverd. Lees: de uitvaart wordt 'volledig' verzorgd, van het vervoer van uw lichaam tot het delven van het graf. Voor dit basispakket betaalt u maandelijks een premie, meestal tot uw overlijden. Voor extra en/of afwijkende diensten (geen vijftig, maar honderd rouwkaarten; geen standaardkist, maar een luxe exemplaar) moet u bijbetalen.

Voordeel:

- de achterblijvers hoeven na uw overlijden slechts één telefoontje te plegen naar de verzekeringsmaatschappij en zijn daarna van alle 'rompslomp' verlost.

Nadelen:

- het is vaak niet helemaal duidelijk wat u nu precies koopt (hoe is de kwaliteit van de kist, om wat voor soort rouwkaarten gaat het enzovoort),
- 'volledig' is een rekbaar begrip. Nabestaanden moeten vaak bijbetalen voor een uitvaart waarvan men dacht dat deze volledig verzorgd zou zijn. Die kosten kunnen zelfs erg fors uitvallen als bijvoorbeeld de grafkosten buiten de dekking vallen,
- de diensten waarvan geen gebruik is gemaakt, worden niet altijd verrekend of vergoed,
- de keuze van uitvaartonderneming en rouwcentrum is meestal niet vrij (willen uw nabestaanden toch een vrije keuze maken, dan moet daar extra voor worden betaald),
- het voordeel van naturaverzekering is niet per definitie een voordeel (zie advieskader aan het eind van dit hoofdstuk).

Naturaverzekeraars hebben dikwijls een eigen onderneming die de uitvaart zal verzorgen. Of men heeft contracten afgesloten met één of meer uitvaartverzorgers. De transparantie van de prijzen komt daardoor in het geding. Want wat die kist nu eigenlijk precies kost en hoeveel er exact wordt uitgekeerd voor het verzorgen van de begrafenis of crematie? Het blijft vaak onduidelijk.

### Natura-sommenverzekering

Bij deze 'oneigenlijke naturaverzekering' worden de diensten vergoed die nodig zijn om de uitvaart te regelen. Er wordt dus geen vast bedrag uitgekeerd, maar ook geen vast dienstenpakket. Nabestaanden verzorgen zelf de organisatie van de uitvaart.

### Wat kost een uitvaartverzekering?

Voor een maandpremie van rond de 15 euro heeft u een natura-sommenverzekering met een looptijd van dertig jaar en een uitkeringsbedrag van 7000 euro. Het is slechts een indicatie: verzekeringsproducten laten zich vaak moeilijk met elkaar vergelijken. Voor de helft of zelfs nog minder premie per maand vindt u naturaverzekeringen voor een 'ingetogen uitvaart'. Vergelijkingsite [Independer.nl](http://Independer.nl) concludeerde in 2008 dat de premiever verschillen over de hele looptijd kunnen oplopen tot 6000 euro. Blijf in elk geval kritisch als u voor een vergelijkend warenonderzoek het web op gaat. Als het om uitvaartverzekeringen gaat, presenteert zich op internet een duizelingwekkend aantal aanbieders. Meestal gaat het om tussenpersonen voor een klein aantal verzekeraars die tevens zogenaamd onafhankelijke prijsvergelijkingsites beheren.

Laat u ook niet in de luren leggen door de inhoud van de 'uitgebreide pakketten aan producten en diensten'. Daar staat altijd een hoop onzin tussen ('Kosteloze registratie van uw uitvaartwensen') om maar de suggestie te wekken dat er enorm veel voor u gedaan wordt.

## Banksparen

Sinds 2010 kunt u ook banksparen voor uw uitvaart. Zonder dat er een verzekeraar aan te pas komt, zet u geld opzij op een geblokkeerde rekening. Tot een bedrag van 6703 euro hoeft u hierover geen 1,2 procent vermogensrendementsheffing te betalen in box 3. Voordeel ten opzichte van de begrafenisverzekering: u omzeilt de vaak hoge extra kosten (marketing, administratie, bijdrage voor tussenpersoon) die verwerkt zijn in de premie. Maar het gespaarde geld mag alleen voor de uitvaart gebruikt worden. Wilt u het toch voor iets anders aanwenden, dan moet u er alsnog belasting over betalen.

## Rompslomp? Och...

---



Google op 'uitvaart rompslomp' en de zoekmachine haalt bijna 10.000 resultaten naar boven. 'Overlijden rompslomp' resulteert zelfs in een indrukwekkende 130.000 treffers. Het betekent dat de grote aanbieders van naturapolissen (DELA, Yarden en Monuta) tot nog toe een zeer geslaagd reclameoffensief hebben gevoerd. Met gelikte advertenties en televisiespotjes is de boodschap ons ingepeperd: doodgaan betekent vooral een hele hoop heisa voor de achterblijvers. En: verstandige mensen regelen nu iets voor 'later', want daarmee tonen ze dat ze hun verantwoordelijkheid nemen. Daar valt best iets tegenin te brengen. Bijvoorbeeld dat het wel meevalt met die zogenaamde rompslomp. We zijn alleen structureel onzeker gemaakt: kunnen we dit wel? Natuurlijk kunnen we het en we vinden het vaak nog 'leuk' ook om ingespannen bezig te zijn. Er moeten knopen worden doorgehakt, keuzes gemaakt. Uw nabestaanden zijn kortom druk doende met uw laatste gang en zoiets geeft voldoening. Door de achterblijvers te 'ontzorgen' (een term die ook vaak door uitvaartverzekeraars wordt gebruikt) ontzegt u hen die afleiding. De kist is al geregeld, het standaard bloemenarrangement betaald. Wilt u dat? Willen uw nabestaanden dat? Dat zijn de vragen die u moet hebben beantwoord voordat u uw krabbel onder een naturapolis zet.



# Op de begraafplaats

10

‘Ga je mee naar het kerkhof, kijken wie er allemaal al dood zijn?’  
Pikant voorstel van Koot en Bie op een oude scheurkalender.  
Tussen de regels leest u een aperte waarheid: wie zich laat  
begraven, heeft nog altijd een bezoekadres.

## Maar waar?

De meeste mensen willen een beetje in de buurt blijven, maar u mag zelf kiezen waar u begraven wilt worden. Tenminste: op welke begraafplaats (voor een begrafenis op eigen grond of in zee: zie hoofdstuk 14). Of u vervolgens inderdaad de laatste rustplaats krijgt die u wenst, is niet zeker. Begraafplaatsen kunnen eisen stellen waaraan u moet voldoen. Bent u inwoner van de gemeente of heeft u er familie wonen? Bent u lid van het kerkelijke genootschap dat de begraafplaats beheert? Die voorschriften zijn vastgelegd in een verordening (bij algemene begraafplaatsen) of in een reglement (bij bijzondere begraafplaatsen).

### Algemene begraafplaats

Ook wel: gemeentelijke begraafplaats. Hier staat het hek voor iedereen open. Beheer, onderhoud en administratie zijn in handen van de gemeente.

### Bijzondere begraafplaats

Aangelegd en beheerd door een stichting of kerkgenootschap (rooms-katholiek, joods, protestants). Hier is bij wijze van spreken controle bij het hek: men mag u weigeren als u niet gelovig

bent, maar bijvoorbeeld louter voor de ambiance kiest. Besturen moet zich verder aan dezelfde wettelijke eisen houden als de algemene begraafplaatsen.

## Praktijk

---



### Natuurbegraafplaats

Grenzend aan bossen, akkers en velden, geen afrastering, geen sluitingstijden, geen rijen graven, geen aangeharkte paden en geen grafmonumenten, hoogstens een zwerfkei of een struik. Natuurbegraafplaatsen vindt u in Limburg (Bergerbos, bij Sint Odiliënberg) en in Gelderland (Westerwolde, in Hoog Soeren). U bent hier, zoals men het zo mooi zegt, ‘één met de natuur’. Let op, zo’n natuurlijke begrafenis is niet per definitie beter voor de natuur. Ook als u in een milieuvriendelijke kist (op Bergerbos vreemd genoeg niet verplicht) of zonder kist wordt begraven: u bent zélf het grootste probleem. Al bij leven is de mens een chemisch afvaldepot, met cadmium in de nieren, kwik in het vet en lood in de botten. Bij begraven komen die stoffen in de bodem en het grondwater, bij cremen in de as en in de lucht. Wie per se een ‘groene uitvaart’ wil, moet weten dat winst niet is te behalen middels de wijze van begraven (of cremen) maar middels de wijze van vervoer.

Bijzondere begraafplaatsen kunnen deel uitmaken van een algemene begraafplaats. Bij de oude eik linksaf en zie, daar is een veld exclusief bestemd voor joodse graven. Of voor islamitische graven waarin de doden op hun rechterzij met het aangezicht richting Mekka liggen. Animo voor die laatste graven is overigens (nog) zeer gering. Islamieten, met name Turken en Marokkanen, kiezen nog steeds voor een begrafenis in het oude vaderland.

## Soort graf

Het ene graf is het andere niet. En dan gaat het nog niet om sobere of uitbundige grafmonumenten, maar om de aard van het graf. Er zijn twee soorten graven: het algemeen graf en het particulier graf.

### Algemeen graf

Vooraf te vinden op de begraafplaatsen van de grotere steden, waar de grond schaars of duur is. Wordt beheerd door de begraafplaatsbeheerder die bij een begrafenis een plek toewijst in het graf. Over het algemeen geldt: in een algemeen graf zijn drie plekken te vergeven, in volgorde van binnenkomst. U ligt dus onder, boven of tussen twee vreemden. Het enige wat u met hen deelt, is de dag of week van overlijden. Als u dat een vervelend vooruitzicht vindt of het lijkt u niet zo prettig voor uw nabestaanden, moet u kiezen voor een particulier graf.

## Weet waar u ligt

---



Heeft u een uitvaartverzekering en dan met name een natura-polis (zie ook hoofdstuk 9), check dan voor wat voor soort graf u premie betaalt. Vermoedelijk moet u daarvoor naar de kleine lettertjes en vaak weet u dan nog niets. In de algemene voorwaarden van het DELA UitvaartPlan wordt bijvoorbeeld alleen maar gesproken over 'een door DELA geselecteerd graf'.

### Particulier graf

Dit is sinds de aanpassing van de Wet op de lijkbezorging (in januari 2010) de algemene aanduiding voor het eigen graf (of familiegraf). Het particuliere graf staat op naam. Als dat uw naam is, mag u bepalen wie erin begraven wordt, u bezit de grafrechten. Meestal is er plek voor twee of drie personen. Maar let op, een particulier bezit is het zeker niet: u bent geen eigenaar maar huurder van het graf, en wel voor een periode van minimaal tien jaar. De huurpenningen gaan (gewoonlijk in één betaling) naar de echte eigenaar, de gemeente.

Waar bij een algemeen graf de begraafplaatsbeheerder bepaalt waar u komt te liggen, mag u dat bij een particulier graf vaak zelf beslissen. (Sommige begraafplaatsen geven echter ook particuliere graven uit op volgorde.) In de schaduw op het 'oude deel' van de begraafplaats of lekker dicht bij de ingang? Wie een kam-

peerverleden heeft, zal de speurtocht naar het beste plekje bekend voorkomen!

In de kelder, in de muur

Sommige begraafplaatsen hebben naast de reguliere zandgraven ook keldergraven, andere bieden de mogelijkheid voor een 'bovengrondse begrafenis' in een wand- of muurgraf (ook wel galerijgraf), een soort columbarium voor kisten. Op oude begraafplaatsen is het soms mogelijk om een grafmonument te adopteren. U verplicht zich dan tot onderhoud en beschikt nu tegelijkertijd over een monument en een graf.

## Elders in dit boek

---



*In hoofdstuk 14 leest u meer over begraven boven de grond.*

## En wat kost 't?

De hoogte van de grafkosten verschilt per begraafplaats en per gemeente. Die verschillen zijn vaak onbegrijpelijk groot. In de stad Groningen betaalt u bijvoorbeeld voor het recht om dertig jaar in een particulier graf op een stadsbegraafplaats te mogen liggen 7000 euro. Dan ligt u in het zuidoostelijk gelegen Haren voor dezelfde periode niet alleen rustiger, maar ook onstuimig veel goedkoper: 300 euro. De cijfers zijn afkomstig van uitvaartcoöperatie DELA die vermoedt dat een aantal gemeenten hun openbare begraafplaatsen gebruiken om veel winst te maken. Wilt u prijsbewust begraven worden dan zit er niets anders op dan flink te gaan 'shoppen'. Waar moet u, bij het vergelijken van de prijzen, vooral op letten?

- **Begraafrecht** Dit zijn de kosten die in rekening worden gebracht voor het gereedmaken van het graf en de begrafenis. Niet te verwarren met het grafrecht.
- **Grafrecht** Het zogenoemde 'uitsluitend recht' dat u koopt om gebruik te mogen maken van een particulier graf.
- **Grafrust** Ofwel: hoelang mag u ongestoord blijven liggen en wat betaalt u daarvoor? Voor een algemeen graf geldt een wettelijke periode van tien jaar. Daarna mag het graf worden geruimd (wat overigens niet betekent dat dat ook automatisch gebeurt). De grafrust voor een particulier graf is minimaal tien jaar. Een langere periode is mogelijk, evenals verlenging. Daar moet u in alle gevallen voor betalen.
- **Aantal personen** Hoeveel personen mogen u in een particulier graf op den duur gezelschap houden? Twee of drie?
- **Onderhoud** Wie verricht het onderhoud aan het graf? Wordt dit apart in rekening gebracht en zo ja, hoe? Kunnen de onderhoudskosten in één keer worden afgekocht?

Daarnaast zijn er nog een groot aantal andere posten die in rekening kunnen worden gebracht: van het tijdelijk naambordje (dat wordt geplaatst in afwachting van het eigen gedenkteken) tot de reserveringskosten van een graflocatie.

## Zoeken naar eeuwige grafrust

Kunt u in de eenentwintigste eeuw nog de garantie voor een eeuwigdurende grafrust kopen? In Nederland is dat niet meer zo eenvoudig. Er zijn een aantal bijzondere begraafplaatsen (met name joodse) waar de graven ongemoeid blijven. Maar verder zijn er nauwelijks nog begraafplaatsen waar u met een gerust

hart tot in de eeuwigheid kunt blijven liggen. En ook als er wel een zogenoemd 'recht voor onbepaalde tijd' wordt uitgegeven, is dat geen garantie dat u op den duur niet wordt geruimd. Het grafrecht kan vervallen als het niet meer op naam staat en als bijvoorbeeld het graf ernstig verwaarloosd is. Trucje om dat voorkomen: een overeenkomst sluiten met de Stichting Grafzorg Nederland ([www.grafzorg.nl](http://www.grafzorg.nl)) die het onderhoud en de tenaamstelling op zich neemt.

## Praktijk

---



### Begraven aan de Maas

Stel dat u op de Zuiderbegraafplaats in Rotterdam begraven wilt worden. Samen met de beheerder zoekt u een mooie locatie voor een particulier graf, waarin ooit ook uw partner zal worden bijgezet. U heeft al een zeer bescheiden gedenkteken uitgezocht (van nog geen zes vierkante meter) dat onderhouden moet worden door de gemeente. De beheerder vertelt u dat particuliere graven een grafrust hebben van dertig jaar. Dat vindt u te weinig, u wilt een halve eeuw ongestoorde grafrust. Daar is wel een mouw aan te passen, stelt de beheerder u gerust.

Het prijskaartje ziet er als volgt uit:

- Bepalen van de graflocatie 53 euro.
- Reserveren van de locatie 265 euro.
- Particulier graf voor twee personen 2567 euro.

- Begraafrecht 863 euro.
- Vergunning voor het plaatsen van een gedenkteken 126 euro.
- Onderhoudskosten per jaar 113 euro.

Een particulier graf in Rotterdam heeft een grafrust van dertig jaar. Om u een halve eeuw grafrust te garanderen, zal het grafrecht tweemaal met een periode van tien jaar moeten worden verlengd. Dat kost u tweemaal 857 euro. Uw begrafeniswensen kosten dus 5588 euro exclusief de jaarlijkse onderhoudskosten. Let op: dit is natuurlijk nog exclusief de uitvaart en het gedenkteken!

Ter vergelijking: voor slechts een zesde van dat bedrag kunt op dezelfde begraafplaats ook kiezen voor een algemeen graf. Dat kost u in totaal 863 euro. Twee overduidelijke nadelen: u deelt uw laatste rustplaats niet met uw partner, maar met twee vreemden. En na vijftien jaar is het gedaan met de rust en wordt u geruimd.

*(Prijzen uit 2010.)*



## Lastig vergelijken

---



Het Rotterdamse rekenvoorbeeld elders in dit hoofdstuk was eenvoudig samen te stellen omdat de gemeente Rotterdam de kosten helder én transparant op het web heeft gezet ([www.rotterdam.nl](http://www.rotterdam.nl), zoek daarna op 'begraven in Rotterdam' en open de gelijknamige pdf). Te veel gemeenten laten het wat dat betreft afweten. Het vergelijken van prijzen, waarvoor in dit hoofdstuk wordt gepleit, is daarom zelden een eenvoudige opgave.

## Verbannen naar de knekelput

Graven zijn niet (meer) voor eeuwig. Algemene graven worden vaak na tien jaar (het wettelijke minimum) of vijftien jaar geruimd oftewel leeggehaald. Uw nabestaanden moeten het verstrijken van die termijn zelf in de gaten houden, als zij bijvoorbeeld de gedenksteen een leuk plekje in de tuin willen geven. Heeft u een particulier graf dan zal bij het verstrijken van de grafrechten contact worden gezocht met uw nabestaanden (vaak wordt een bordje geplaatst bij het graf). Willen zij de grafrechten verlengen? Zo niet, dan zal ook het particuliere graf worden geruimd. Overigens geldt in beide gevallen dat ruimen pas geschiedt als de ruimte ook echt nodig is.

Na een ruiming worden uw botten, overeenkomstig artikel 31 van de Wet op de lijkbezorging, in een verzamelgraf gedeponeerd, de zogenoemde knekelput. Cremeren kan ook, maar dat mag niet zonder uitdrukkelijke toestemming van een nabestaande.

Een graf kan ook worden 'geschud'. Bij dit schudden worden in bijvoorbeeld een algemeen graf de overblijfselen laag voor laag opgegraven en helemaal onderin weer herbegraven. Er is dan weer ruimte voor drie nieuwe kisten. Heeft u een grafrecht dan kunt u een verzoek indienen tot het schudden van, bijvoorbeeld, uw familiegraf zodat er weer ruimte is voor een nieuwe generatie.

## Op het web

---



*Het fenomeen 'knekelput' maakt nogal wat emoties los. Er zijn mensen die driftig actievoeren tegen deze 'stortplaats van menselijke resten'. Zie [www.vk.tv/knekelput](http://www.vk.tv/knekelput).*

# De begrafenis



## Laatste gang

Wat een begrafenis voor heeft op een crematie: er is u een laatste gang vergund. Over dit wandeltochtje naar en het afscheid bij het graf zullen uw nabestaanden een paar knopen moeten doorhakken. Anderzijds is het voor u zo'n bepalend 'laatste moment op aarde', dat het helemaal niet vreemd om er een paar wensen over vast te leggen:

- Hoe wilt u naar uw laatste rustplaats worden vervoerd? Kist op een baarwagen of loopkoets? Op de schouders van speciale dragers? Gedragen door familieleden, vrienden?
- Wilt u dat er nog gesproken wordt aan uw graf? Door familie? Een geestelijke?
- Wilt u een laatste afscheidsmuziekje (live gespeeld, mobiele geluidsinstallatie), bijzonder ritueel (glas heffen, ballonnen oplaten)?

## Zakken van de kist

Voor het zakken van de kist gebruiken veel begraafplaatsen een hydraulische of mechanische grafliift. Wilt u niet middels kogel-lagers, tandwielen en een wormas in de bodem zinken, dan ligt het ouderwetse touw voor de hand. Let op: begraafplaatsbe-heerders willen het meestal tijdig horen als een kist met de hand moet worden gevierd, en ook door wie.

## Case

---



### Spektakel

‘Discokoning Manfred Langer arriveerde per roze lijkwagen in een roze kist, gedragen door roze gogo-dansers. Het was een drukte van jewelste op Zorgvlied: “Het lijkt hier wel de iT”, zei iemand. Rond het graf sloeg iedereen aan de whisky en wodka.’ (Verslag van de ‘grande finale’ van Manfred Langer, eigenaar van de befaamde Amsterdamse discotheek iT. In *HP/De Tijd*. Het volledige verhaal vindt u op [www.sandergroen.nl/zorgvlied/](http://www.sandergroen.nl/zorgvlied/).)

### De puntjes op de i

Rest de vraag: een schepje aarde op uw graf? Of een handvol rozen? Of vindt u het wel een mooi idee dat uw nabestaanden het gat in de grond tot de laatste schep zand vullen? Daar moeten nabestaanden natuurlijk maar net voor voelen. Waak ervoor dat de achterblijvers geen willoze spelers worden in een door u tot in de puntjes geregisseerd schouwspel (zie ook hoofdstuk 7 over uitvaartwensen).

### En dan?

Dan vertrekken uw nabestaanden voor de condoleance en blijft u achter met een variëteit aan bodemorganismen zoals pissebedden, miljoenpoten, insectenlarven en, jawel, wormen. Die zullen niet aan u gaan knabbelen, daarvoor ligt u te diep in de aarde.

Komt bij dat wormen toegewijde vegetariërs zijn. Nee, de ontbinding is al direct na uw overlijden begonnen ín uw lichaam.

### Hoe u ontbindt

Het vernuftige aan uw lijf is dat het zich grotendeels zelf opeet. Deze finale maaltijd vangt aan in de maag en de overige onderdelen van uw spijsverteringskanaal. Daar wemelt het van de micro-organismen (bacteriën) die ongebreideld hun gang kunnen gaan nu het afweersysteem is weggefallen. Ze doen zich te goed aan uw dode cellen. De mate en snelheid waarop uw lichaam verteert, is afhankelijk van een hele reeks factoren:

- In wat voor soort kist ligt u?
- In wat voor soort (zuurstofrijke?) bodem?
- En wat is de bodemtemperatuur?

Uw billen en dijen mag u nog het langst bij u houden om de simpele reden dat vet het langzaamst verteert.

Over het algemeen geldt dat u aan het einde van uw minimale grafrust (tien jaar) een proper geraamte bent. Ligt u in een particulier graf met een grafrust van bijvoorbeeld dertig jaar dan resten er na die periode waarschijnlijk enkel nog een schedel en de dijbeenderen.

In zeer uitzonderlijke omstandigheden ontbinden uw resten niet, maar is er sprake van uitdroging. Om het resultaat van zo'n natuurlijke mummificatie te aanschouwen, kunt u een bezoekje brengen aan de befaamde grafkelder van Wieuwerd (Friesland). Daar dient het perkamenten huidje van vier gemummificeerde stumpers als toeristische attractie.

## Bron

---



*Meer (lees: werkelijk alles) weten over wat er na de dood allemaal met uw lichaam kan gebeuren? Lees dan *Death to Dust: What Happens to Dead Bodies* van Kenneth V. Iserson (ISBN 9781883620073).*

### In welke kist?

Een van de populairste kisten van het land is taps toelopend met knoppen, is van spaanplaat en is bekleed met folie met houtopdruk. Wordt wel spottend de 'behangkist' genoemd en zuigt zich in de bodem vol met vocht. Productiekosten: vijf tientjes. Heeft u een natura-verzekering bij een grote uitvaartverzekeraar dan is de kans groot dat u hierin uw laatste gang maakt. Voor die keuze van eenvormigheid valt iets te zeggen ('In de dood zijn we allemaal gelijk'), maar waarom we dan maar massaal begraven moeten worden in zo'n onooglijk fabrieksproduct blijft natuurlijk een beetje vreemd.

### (Bijna) alles is mogelijk

Wat voor de uitvaart geldt, gaat ook op voor de kist: alles is mogelijk, van het model tot de handgrepen en de bekleding binnenin.

- **Model** Met plat of verhoogd deksel. Taps toelopend of met een knik ter hoogte van de schouders. Vooral kleine, ambachtelijke kistenmakers durven af te wijken van de bekende vormen: coconkisten, kisten in de vorm van een sarcofaag, kisten met een natuurlijk deksel van mos of plantjes.

- **Materiaal**  Spaanplaat met folie of met fineer. Massief hout, bijvoorbeeld eiken, vuren of mahonie. Ook mogelijk: sloop-hout en steigerhout, karton, pitriet, gevlochten wilgentenen, papiertouw weefsel, bamboe. Wat niet is toegestaan, volgens het Besluit op de lijkbezorging: kunststoffen of metalen. Een kist van brons, verguld met veertien-karaats goud (de familie van Michael Jackson betaalde er 25.000 dollar voor) mag in Nederland dus niet de grond in. Dat betekent overigens niet dat uw kist niet kan worden dichtgeschroefd. Metaal en kunststof zijn wettelijk wél toegestaan in handgrepen, ornamenten en verbindingselementen.
- **Afwerking**  Fineer met houtpatronen. Gelakt of ongelakt. In een afwijkende kleur. Beschilderd. Bespoten met schoolbordverf zodat de nabestaanden tekst en tekening kunnen achterlaten. Dat laatste kan ook prima op ongelakt hout. Veel mensen zullen terugschrikken voor een mogelijke kliederboel, maar toch: het kan een ontroerend saluut zijn van familie en vrienden.
- **Binnenwerk**  Ofwel: het interieur. Sober (enkel een hoofdkussen met stro) tot klassiek luxe (zijden bekleding, satijn, gecapitonneerd). Ook voor het binnenwerk geldt: geen metalen, geen kunststoffen.

## Praktijk

---



### Doos

De kartonnen kist bestaat al tientallen jaren, maar duikt als curiosum telkens weer op in de Nederlandse media. Het is een beetje veel aandacht voor een product dat commercieel geen groot succes is. De lage prijs (200 à 300 euro) noch de milieuvriendelijkheid trekt veel kopers over de streep. Ontegengesteld zijn het stevige kisten, maar de gedachte dat je 'een lijk toch niet zomaar in een doos stopt' is blijkbaar onuitroeibaar.

Tussenoplossing is de kartonnen kist met houten omhulsel dat vlak voor de begrafenis wordt verwijderd. Op [www.kartonnenkist.nl](http://www.kartonnenkist.nl) probeert de importeur haar bijzondere kisten ('De eerste bestelling kwam van een directeur van een kartonfabriek') toch aan de man te brengen met een nog onvermeld argument: ze zijn zeer geschikt voor beschildering of decoratie. Overigens is op de milieuvriendelijkheid is nog wel wat af te dingen: wie gecremeerd wil worden in een kartonnen kist, moet weten dat er dan veel meer brandstof nodig is.

### Shoppen loont

Grote kistenfabrikanten als bijvoorbeeld Bogra ('Het halve land ligt in onze kist') en Unigra (60.000 kisten per jaar) verkopen niet aan particulieren, maar exclusief aan uitvaartondernemingen. Die bepalen zelf de prijs die zij berekenen aan de klant. Een Bogra-



kist kan bij de ene uitvaartondernemer tweemaal zo duur zijn als bij de andere, afhankelijk van de wijze waarop men werkt (op basis van ondernemerskosten of op provisiebasis, bijvoorbeeld). Zo kan een eenvoudig fabrieksproduct zomaar duurder uitvallen dan een handgemaakte kist. Shoppen loont dus absoluut, hoewel u er snel zult achterkomen dat prijstransparantie in deze branche vaak ver te zoeken is.

## Praktijk

---



### Eigen kist

In gesprek met Radboud Spruit, sinds 1995 eigenaar van grafkist.nl, het kleinste kistenfabriekje van Nederland (150 à 200 kisten per jaar):

- Hoe eigentijds is het om je eigen kist uit te zoeken?

‘Mensen zoeken er eentje uit op mijn site. Het komt weinig voor dat ze zelf langskomen, er zijn niet veel mensen die dat durven. Het is toch vooral de familie. Een kennis van me die nog kort had te leven, had er een besteld. Na negen maanden belde hij op: “Sorry, maar ik leef nog steeds.” Het record is een kist die hier vier jaar heeft gestaan. Ik wilde de vrouw die ‘m had uitgezocht, niet bellen met de vraag hoe het nou met haar was. Uiteindelijk belde haar familie. Ze was overleden en men had in haar papieren gelezen dat ze door mij een kist had laten maken. Ik wil niet dat mensen voor hun dood voor de kist betalen, dus dan krijg je dit soms.’

## Zelf bouwen

Een enkeling maakt gewoon zelf zijn of haar kist. Dat mag en het is niet al te moeilijk. Ga naar [wetten.overheid.nl](http://wetten.overheid.nl), zoek op 'Lijkomhulselbesluit 1998' en u krijgt een regeling op het scherm die u kunt lezen als een bouw instructie. Maten worden in de wetgeving niet genoemd. Voor de lengte gaat u uit van uw eigen lichaamslengte plus 15 centimeter. Voor de breedte: 50 à 60 centimeter. Hoogte: plusminus 40 centimeter. Let op: dit zijn binnenmaten. Heeft u een eigen ontwerp gemaakt en twee linkerhanden, ga dan naar een meubelmaker.

## Of toch maar geen kist?

Er is geen wettelijke regel die u verplicht in een kist te worden begraven. Zonder kist mag het ook. Maar uw lichaam moet wel aan het oog onttrokken zijn, in een wikkelkleed of lijkwade. Net als de kist moet deze gemaakt zijn van natuurlijk materiaal: wol, zijden, linnen, katoen. En net als bij de kist geldt: het kan goedkoop, het kan ook duur. Een lijkwade zonder tierelantijnen, maar helemaal handgemaakt kan zomaar 900 euro kosten. Om u te vervoeren, is er dan ook nog een draagplank (draagbaar) nodig.

## Marketingtrucje

---



De boekenkast-kist, de PSV-kist, de kist-met-brievenbus ('om onuitgesproken woorden mee te geven'): laat u in de zoektocht naar een mooie kist niet te veel afleiden door obscure creaties. De media smullen ervan en producenten weten dat: verkoopsuccessen zijn het nooit, wel een slimme manier om met de eigen winkel voor het voetlicht te komen.

## Op het web

---

Voor ambachtelijk gemaakte kisten: [www.grafkist.nl](http://www.grafkist.nl), [www.sterre-enzo.nl](http://www.sterre-enzo.nl), [www.ibisproduct.nl](http://www.ibisproduct.nl). Voor waden en opbaarpanken: [www.wikkelgoed.nl](http://www.wikkelgoed.nl). Voor beschildering van kisten: [www.doodgewonezaak.nl](http://www.doodgewonezaak.nl).

## Welk grafmonument?

Dankbare taak voor uw nabestaanden: het uitzoeken van een grafmonument. Wordt het een zerk of een grafsteen of...? Er is geen haast bij (de meeste begraafplaatsen gunnen hun 'gebruikers' minimaal een jaar bedenktijd) en dat is misschien maar goed ook. Het aanbod is zo overweldigend dat veel mensen toch maar kiezen voor de eenvoudigste oplossing. Via de uitvaartondernemer komen ze bij een steenhouwer die hun precies

vertelt (en uiteindelijk levert) 'wat anderen over het algemeen nemen'. Heeft u zelf specifieke wensen dan moet u dat bespreken en misschien wel vastleggen.

Aan de basis...

... liggen de grafsteen en de zerk.

- **Grafsteen** Opstaande steen bovenaan het graf. Ook wel stèle genoemd.
- **Grafzerk** Platte steen die op het graf ligt. Bij particuliere graven dekken ze meestal het hele graf. Bij algemene graven (met drie overledenen) is gewoonlijk sprake van drie kleine zerken. Zerken hebben meestal een zogenoemde roef, een betonnen of natuurstenen verhoging waardoor de steen schuin afloopt en het regenwater makkelijk wegloopt.

Hierop zijn legio variaties mogelijk, in vorm (bijvoorbeeld een beeldenpartij in plaats van een steen) en in materiaal:

- De meest onderhoudsvriendelijke steensoort is **graniet**. Vaak glanzend gepolijst. Vochtig doekje erover, schoon. Als u dit gladde karakter een tikkeltje te synthetisch vindt, kies dan voor ruw of een combinatie van ruw en gepolijst.
- Populair is het stemmig grijze **hardsteen**. Goed te bewerken, maar niet zo hard als graniet. Vuil en algen kunnen er relatief snel in doordringen. Smaken verschillen, maar veel mensen vinden zo'n verweerd gedenkteken alleen maar mooier.
- **Marmer** is extra gevoelig voor verwerking, ook (zeker) door luchtverontreiniging. De verkleuring die daardoor optreedt, is niet altijd even fraai.

Maar waarom steen, als glas ook mogelijk is? Of keramiek, hout? Of combinaties van materialen? Omdat er zoveel kan, is er over een gemiddelde prijs eigenlijk niets zinnigs te zeggen. Desalniettemin reserveren berekenaars voor uitvaartkosten vaak een bedrag van 2500 euro voor de post 'grafmonument'.

### Tekst en afbeeldingen

Mooi puzzelwoord voor grafschrift: epitaaf. Die van de Amerikaanse stemacteur Mel Blanc (1908 - 1989) is wereldberoemd: 'That's all folks.' (Blanc deed de stem van Bugs Bunny.) De epitaaf die de vrouw van de wiskundige Ludolph van Ceulen (1540 - 1610) in zijn steen liet beitelen, mocht er ook zijn: 3,14159265358979323846264338327950288. Van Ceulen was de eerste die de waarde van pi tot op 35 decimalen wist te berekenen (en aldus was zijn grafschrift de eerste wetenschappelijke publicatie op een grafsteen).

Voor een mooie epitaaf geldt: 'Less is more.' Wilt u dit niet aan de achterblijvers overlaten, dan moet u misschien ook nadenken over de wijze van belettering: verdiept of in reliëf, ingelegd met bladgoud of 'opgelegde' metalen letters.

Ook afbeeldingen kunnen in de steen worden aangebracht. Bekende voorbeelden: palmtak, gebroken bloem. Vroeger werden tekst en afbeeldingen met hamer en beitel aangebracht, tegenwoordig gebeurt het vooral door middel van zandstralen. Door inzet van computertechnieken is elk lettertype en bijna elke afbeelding mogelijk.

## Digitale grafzerk

---



Als beeldschermen in koelkastdeuren zitten, waarom dan ook niet in grafzerken? De Nederlandse ingenieur Henk Rozema presenteerde in 2007 de 'digizerk': een grafsteen met ingebouwd lcd-scherm waarop nabestaanden foto's en filmpjes van de overledene kunnen bekijken. Uitgevoerd in roestvrijstaal met gelaagde glasplaat en vandalisme- en weerbestendig. Nooit meer mijmeren voor een verschoten foto achter een glaasje met condens. Veel eigentijdsder kan het niet, en toch geen succes. In 2009 was er in Nederland pas eentje verkocht.

### Let op de regels

Alles kan worden gemaakt, maar let op: niet alles kan altijd worden geplaatst. Begraafplaatsen stellen in hun reglementen op zijn minst eisen aan de afmetingen. Soms is er een verbod op bepaalde materialen of wordt een ontwerp afgekeurd omdat men dit niet vindt passen bij 'het karakter van de begraafplaats'. Informeer dus altijd vooraf naar de mogelijkheden voordat u een steenhouwer of beeldend kunstenaar aan het werk zet!

Eigenlijk zou u deze pagina's vóór de vorige (over de begrafenis) moeten lezen. Sinds het begin van deze eeuw is cremeren in ons land namelijk populairder dan begraven. Dit hoofdstuk vertelt u wat u weten moet over de gang van zaken in een crematorium en ruimt een aantal misverstanden over cremeren uit de weg.

## Niet voor iedereen

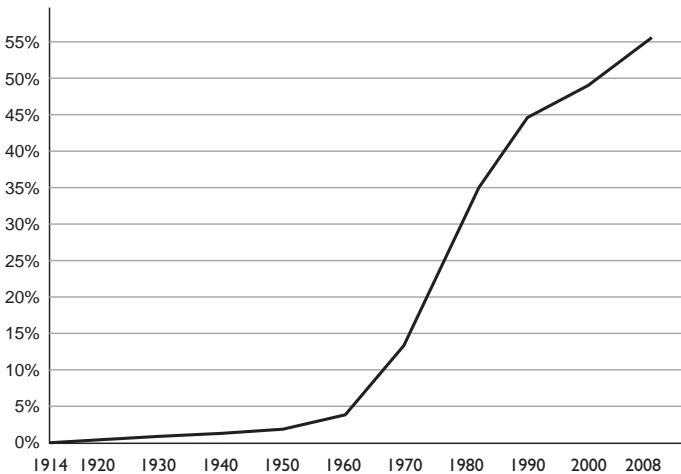
Bij crematie wordt wel gesproken van 'een beheerste, schone en versnelde ontbinding'. Zuurstof en aarde doen er één à twee jaar over, de hitte houdt toch meer van flink doorpakken. Dat kan niet iedereen bekoren. Voor moslims is cremeren een taboe en ook veel christenen hebben er moeite mee. De oprichting van de Vereniging voor Lijkverbranding (in 1874) stuitte daarom op nogal wat weerstand. Dat ketters en zondaars werden verbrand, daar kon men zich nog iets bij voorstellen. Maar een oprecht gelovige? Hoe moest je dan in hemelsnaam opstaan uit de dood?

## Geschiedenis in een notendop

- 1887: Eduard Douwes Dekker (Multatuli) in Duitsland gecremeerd. Eerste gedocumenteerde crematie van een Nederlander.
- 1913: Bouw van het eerste crematorium in Nederland: Crematorium Velsen op begraafplaats Westerveld.

- 1914: Eerste crematie in Velsen, op 1 april (van 16.50 tot 18.30 uur) met behulp van 120 liter olie. Illegaal, maar bij gebrek aan sanctiemogelijkheden gedoogd.
- 1950: Twee procent van de Nederlanders laat zich cremen.
- 1955: Crematie wettelijk toegestaan. Speciaal codicil verplicht.
- 1968: Crematie bij wet gelijk aan begravenis.
- 2008: 55,7 procent van de Nederlanders laat zich cremen.

## Steeds meer crematies



(Bron: CBS. Keuze voor crematie, in percentage van het aantal sterfgevallen in Nederland)



## Keuze is belangrijk

Net als bij begraven geldt: u bent vrij om te kiezen waar u gecremeerd wilt worden. Dat wil zeggen: in welk crematorium. In februari 2010 kreeg een Britse hindoe van de rechter toestemming voor een openluchtcrematie (een gebruikelijk ritueel in het hindoeïsme waar men gelooft dat zielenrust slechts bereikt kan worden op een brandstapel van hout), maar in Nederland lijkt dat ondenkbaar. De milieuwetgeving staat het niet toe. U bent dus aangewezen op de bestaande faciliteiten. Bent u weleens aanwezig geweest bij een crematie, dan kent u de sfeer: vaak kil en zakelijk. Dat veel crematoria in Nederland niet in de meest inspirerende bouwperiode zijn verrezen, heeft daar veel mee te maken. Het kritisch uitvaarttijdschrift *Doodgewoon* schreef ooit onomwonden: 'Een korte dienst in een modeme, steriele aula, voor je het weet is de kist verdwenen en is er koffie. Wat een vurig einde is voor de dode, wordt door de nabestaanden niet zelden als een koude douche ervaren.'

Als u (veel) waarde hecht aan ambiance, twee adviezen:

- **Kies het crematorium dat past bij uw wensen** Inmiddels zijn er bijna zeventig crematoria in Nederland. De oudste (het koepelvormige Velsen, in Driehuis) ligt op een heuvel en heeft een moeilijk te evenaren sfeer. Daarnaast lijken nieuwe crematoria (bijvoorbeeld die in Haarlem, opgetrokken uit hout en veel, heel veel glas) een streep te zetten onder de kille zakelijkheid van de voorgaande decennia. Tip: veel crematoria hebben jaarlijks een open dag, een goede gelegenheid om wat sfeer op te snuiven en achter de schermen te kijken.

- **Kies de plaats van afscheid die past bij uw wensen** Veel mensen zien het over het hoofd, maar u hoeft de uitvaartbijeenkomst natuurlijk niet per se te houden in de aula van een crematorium. Als het crematorium u om wat voor reden dan ook niet bevalt, maar u er wel op aangewezen bent, informeer dan naar de 'achterdeur-optie'. U houdt de bijeenkomst elders en levert daarna enkel de kist af voor crematie.

## Op het web

---



Een overzicht van alle crematoria in Nederland (inclusief de doorkliklinks) vindt u op <http://crematoria.uitvaartsite.nl/>

## De oven

De (gas)oven is gereed voor gebruik bij 800 graden Celsius. Als de kist erin wordt geschoven, vindt zelfontbranding plaats (tot dat moment is er geen open vuur) en stijgt de temperatuur tot circa 1100 graden. Dat lijkt pittig, maar dan nog duurt het één à anderhalf uur voor uw lichaam is verast. Gasverbruik: tussen de 10 en 25 kuub. De resten, die meestal nog niet helemaal zijn verpulverd, worden uit de oven geschraapt en verder verwerkt. Dat wil zeggen: metalen onderdelen (nagels van de kist, kunstheupen, gebitsprothesen) worden met hand verwijderd. Wat overblijft, gaat in een cremulator, een machine die de resten nog fijner maalt en die meteen de kleinere metalen onderdelen met een magneet eruit filtert. Aan het einde van de rit schiet er zo'n twee tot drie kilo as over.

## Praktijk



### Dresscode

Fragment uit een interview met Jan Keeman, oprichter van DFW Europe, een bedrijf dat zich bezighoudt met het ontwerpen, fabriceren en installeren van crematieovens:

- Wat mag je niet aan of om als je gecremeerd wordt?

‘Glas, kunststof en zink zijn niet goed voor de oven. Glas smelt en hecht zich als kleine klontjes op de bodem van de oven. Dat maakt het as verzamelen moeilijk zo niet onmogelijk. In kunststof zit olie. Door de enorme hitte komt er een chloorverbinding vrij, chloor en water van het lichaam vormt een zuur en dat eet aan de installatie. Het crematorium zal de uitvaartondernemer hier ook op wijzen. Zink is echt vreselijk. Vroeger waren er nog wel kisten met zinken handvaten, dat smelt en versmelt met het as. Als je dat eruit schraapt wordt het hard. Dus in plaats van poeder heb je een klomp met van alles en nog wat.’

- Mag een crematorium de kist zomaar openen, zelfs als de nabestaande de kist al gesloten hebben?

‘Ja, het crematorium heeft het recht – in bijzijn van de uitvaartondernemer – om een steekproef te doen, ze mogen de kist openen en controleren. De oven is een kostbare investering en daar zijn ze voorzichtig mee.’

Het hele interview kunt u nalezen op [doodgaan.blog.nl](http://doodgaan.blog.nl).

## Elders in dit boek

---



*Aparte crematiekist? Die worden aangeboden, maar het onderscheid met 'gewone' kisten is meestal volstrekt willekeurig. Meer over kisten in het vorige hoofdstuk.*

## Mee naar de oven

Uw nabestaanden verlaten na de herdenking de aula. En uw kist? In sommige crematoria zakt deze in de grond en wordt ondergronds vervoerd naar de ovenruimte. Ook gangbaar: de kist wordt op een lopende band gezet en verdwijnt achter deurtjes. Als u dit maar een eenzame bedoening vindt: het is mogelijk dat nabestaanden meegaan naar de ovenruimte. Dan wordt u, net als bij een begrafenis, weggebracht tot het eind.

Enkele aandachtspunten:

- Staat het crematorium van uw keuze een bezoek aan de ovenruimte toe?
- En is deze ruimte daarop ingericht?
- Zal de crematie direct aansluitend op de plechtigheid in de aula plaatsvinden of moet worden gewacht?
- Hoeveel mensen mogen mee? (Meestal niet meer dan tien.)
- Mag men slechts aanwezig zijn of kan er ook daadwerkelijk geholpen worden, bijvoorbeeld met het openen van de ovendeur en het invoeren van de kist?

Overbodig te zeggen dat niet elke achterblijver het een aantrekkelijke (laatste) gang van zaken zal vinden. Toch durft de uitvaartbranche te spreken van 'een groeiende belangstelling' voor deze

wijze van afscheid nemen. Sommige crematoria hebben hun ovenruimte daarom een lijke verf gegeven en een sfeervol vloertje gelegd. Maar let op: het blijven ongemakkelijke bedrijfsruimtes.

## Zonder kist?

---



Zonder kist de oven in lijkt misschien milieuvriendelijker, maar is dat niet. Er is dan immers geen materiaal dat kan branden. En uw lichaam dan? Dat bestaat goeddeels uit (koud) water, bepaald geen ideale brandstof! Om de gewenste temperatuur te bereiken, zal men langdurig de gaskraan moeten openhouden. Wat wel kan: een speciale draagbaar met opstaande rand, ofwel de lijkplank, in het onverbloemde jargon. Een lijkwade is wel noodzakelijk, want lichaamsdelen mogen niet zichtbaar zijn.

## Wat kost een crematie?

Een zogenoemd crematierecht kost gemiddeld 950 euro. Gewoonlijk is dat inclusief een half uur gebruik van de aula. Op zaterdag kan de prijs honderden euro's omhoog schieten. Maar doordeweeks voor tien uur 's morgens kan het bij veel crematoria voor honderden euro's goedkoper. Let op: dit is het basistarief exclusief milieuheffing (ook wel NER-toeslag, gemiddeld 70 euro) en asbestemmingstarief (prijs afhankelijk van de wijze van

verstrooien). De asbus mee naar huis nemen kost gemiddeld zo'n 100 euro.

## Vier misverstanden

- 1 Cremeren is beter voor het milieu dan begraven** Volgens onderzoek van de TU Delft is er geen verschil. De schadelijke stoffen in uw lichaam (kwikverbindingen en andere metalen en dioxines) komen bij begraven in de bodem en het grondwater en bij cremeren in de lucht en de as. Bij uitvaarten is het vervoer de grootste milieuverontreiniger.
- 2 Na afloop krijgen mijn nabestaanden de as meteen mee** Dat is niet juist. Uw resten gaan in een verzegelde bewaarbus en het crematorium is wettelijk verplicht deze een maand in beheer te houden. Dat gebeurt in een algemene nis die niet voor bezoek toegankelijk is. Als u er zelf geen besluit over hebt genomen, kunnen uw nabestaanden in deze maand nog eens rustig nadenken over de asverstrooiing 'zonder het gevaar van overhaaste beslissingen'. Tenminste, dat is de reden die u waarschijnlijk het vaakst zult horen. De wérkelijke reden is dat het Openbaar Ministerie uw resten nog wil kunnen opeisen voor onderzoek. Want misschien zitten er verdachte kantjes aan uw dood.
- 3 De as kan zomaar van iemand anders zijn** Een moeilijk uit te roeien vrees. Maar dat uw urn een plekje krijgt op de verkeerde schoorsteenmantel is vrijwel uitgesloten. Vlak voor de crematie wordt op de kist een steentje gelegd met onder andere een uniek identificatienummer. Deze blijft bij de as, tot vlak voor de verstrooiing.

- 4 **Zo'n crematorium kan nog een aardig centje verdienen aan mijn gouden kronen!** Of aan het titanium (of palladium) waarvan kunstheupen zijn gemaakt. Of aan de kleine goudklompjes die ooit mooie sieraden waren. Het is inderdaad kostbaar restmateriaal. Een paar keer per jaar worden de metalen ingezameld en gesorteerd (door het bedrijf Ortho-metals in Zuidwolde), voor hergebruik in bijvoorbeeld auto's en vliegtuigen en, naar men beweert, nimmer in medische uitrustingen. De opbrengst gaat naar het Dr. C.J. Vaillant Fonds, het goededoelenfonds van de Landelijke Vereniging van Crematoria. In 2009 was er 114.000 euro te verdelen, onder andere onder het Rode Kruis en het Koningin Wilhelmina-fonds. Als u vindt dat uw eigendommen niet zomaar mogen worden verhandeld, maak daar van tevoren dan duidelijke afspraken over.





‘Echte sigarenrokers laten hun as uitstrooien over hun vest...’

Grapje uit de branche. Verder is de bestemming van uw as natuurlijk een volstrekt serieuze zaak. Het is ook de kurk waar nogal wat creatieve ondernemingen op drijven. In dit hoofdstuk een overzicht van de mogelijkheden van asbestemming. Misschien wel de belangrijkste les: bijna alles is mogelijk, maar ‘simpel is ook wat waard’.

## Zelf een keuze maken

Een maand na de crematie worden uw resten overgedragen aan uw nabestaanden. En dan? De wet zegt er het volgende over: ‘De lijkbezorging geschiedt overeenkomstig de wens of de vermoedelijke wens van de overledene, tenzij dat redelijkerwijs niet geveerd kan worden.’ Dat betekent:

- U zult op z’n minst moeten nadenken over uw wensen.
- U moet uw wensen schriftelijk vastleggen en/of deze kenbaar maken aan de mensen in uw omgeving.

U kunt de keuze ook aan uw nabestaanden overlaten. Die kunnen uw as om het even waar uitstrooien. De wetgever verlangt weliswaar ‘toestemming vooraf van de eigenaar van de grond’, maar in de praktijk is dit nauwelijks te controleren.

## Denk aan het milieu



Bedenk dat uitstrooien van as schadelijk kan zijn voor de flora. As bevat fosfaat en calcium. Dat zijn prima meststoffen, maar voor de meest kwetsbare en zeldzamere natuur (bijvoorbeeld dat oude loofbos waarin u altijd zo graag wandelde) kunnen ze desastreuze gevolgen hebben. De Wet op de lijkbezorging noemt in artikel 7.4.2 verstrooiing op zee 'de minst belastende wijze van asbestemming voor het milieu'.

### Wat zijn de mogelijkheden?

- **Klassieke bijzetting of verstrooiing** De as kan verstrooid worden op het strooiveld van een crematorium. Op een begraafplaats in uw oude woonomgeving is meestal ook mogelijk. En ons land heeft een zogenoemd Nationaal Verstrooiterrein, een fraai natuurgebied van tachtig hectare (Delhuizen, ten noorden van Amhem). Klassiek is de bijzetting van de urn in een columbarium, meestal omschreven als 'urnenmuur'. Letterlijk vertaald (uit het Latijn) betekent het overigens 'duiventil' en als u dat onaantrekkelijk vindt: veel crematoria en begraafplaatsen hebben ook urnentuinen waar de urn kan worden begraven of bovengronds bijgezet. Bijzettingen in een bestaand familiegraf kan ook. Of natuurlijk gewoon thuis, als de achterblijvers daarmee kunnen leven.

- **Bijzondere asbestemming** Waarbij u zelf mag bedenken wat u bijzonder vindt. Te land, ter zee of in de lucht. Op internet hoeft u niet lang te speuren naar bedrijven die wel een graantje mee willen pikken van een bijzondere verstrooiingswens. Ontnuchterende constatering: as is *big business*. Verstrooid vanuit een vliegtuigje? Reken op zo'n 500 euro met één nabestaande als passagier. Voor datzelfde bedrag heeft u er een volgvliegtuigje bij. Uitstrooien op zee: vanaf enkele tientjes tot vele honderden euro's. Sommige aanbieders bieden tot in de puntjes verzorgde ceremoniën aan. Met na afloop voor de achterblijvers een kaartje met de coördinaten van de exacte plaats waar uw as werd verstrooid. Maar wat te denken van de eigenaren van een Noord-Hollandse feestboot die voor 300 euro ook best wel uw as aan het water willen toevertrouwen? Overigens hoeft niet alle as verstrooid. Er is een groot aanbod van zogenoemde assieraden (ringen, kettingen, medaillons, hangers) waarin nabestaanden een kleine hoeveelheid van uw as bij zich kunnen dragen. En verder: astatoeages, asschilderijen, asdiamanten. In het laatste geval wordt de koolstof uit uw as gefilterd, veranderd in grafiet en opgewarmd (ja, daar gaat u weer...) tot 1500-1700 graden Celsius tot er een ruwe diamant is ontstaan die geslepen wordt tot herinneringsjuweel. Specialistische klus van een bedrijf ([www.algordanza.nl](http://www.algordanza.nl)) dat er minimaal 3325 euro voor op de factuur zet.
- **Verstrooiing in het buitenland** Er bestaan geen wettelijke regels over de uitvoer van as naar het buitenland. Evenmin zijn er internationale verdragen die betrekking hebben op het transport van asbussen. Uw nabestaanden kunnen uw as in principe zonder problemen met zich meenemen (in het

vliegtuig bijvoorbeeld gewoon in de handbagage). Toch is het aan te raden om vooraf bij de vliegmaatschappij naar de huisregels te informeren. Wie voor de zekerheid een semi-officieel papiertje bij zich wil hebben (voor bureaucratische landen), kan aan het crematorium een in het Engels gestelde crematieverklaring vragen.

- **Spektakel** De verstrooiing van volkszanger André Hazes leverde memorabele live-televisie op: zijn as werd met vuurpijlen de lucht ingeschoten. Niet spectaculair genoeg? Een heliumballon brengt uw as naar een hoogte van 25 kilometer. De ballon knapt dan en uw as wordt verstrooid (meer op [www.ballonverstrooiing.nl](http://www.ballonverstrooiing.nl)). U kunt met uw resten ook door de dampkring. Goedkoopste optie bij de Amerikaanse firma Celestis ([www.celestis.com](http://www.celestis.com)): 1 gram as de ruimte in, voor 695 dollar. Nadeel: het is een retourvlucht, van verstrooien is geen sprake. Voor 60.000 dollar neemt men wel zeven gram as mee op een permanente vlucht 'into deep space'.

## Simpel is ook wat waard

---



Het heeft natuurlijk wel wat, om bij leven te fantaseren over een spectaculaire asbestemming. Maar als het moment daar is, zijn het de achterblijvers die zich naar uw wensen moeten schikken. In de praktijk blijkt dan meestal: simpel is ook wat waard. De verstrooiing van de as dient zich meestal aan op een moment dat men nog midden in de rouw zit. Mensen zijn dan zelden in de stemming voor een 'spektakelstuk', maar verlangen eerder naar een klein en intiem afscheidsmoment zonder buitenstaanders.



# De uitvaart anders dan anders / 4

De voorgaande hoofdstukken inventariseren de gang van zaken bij een klassieke uitvaart: de standaard begrafenis en dito crematie. Voor de uitvaartbranche is dit 'business as usual'. Dat neemt niet weg dat er minder gebruikelijke alternatieven zijn. Dit hoofdstuk somt ze voor u op. Sommige vragen bij de verwezenlijking om nogal wat doorzettingsvermogen (graf op eigen grond), bij andere liggen onvoorziene implicaties op de loer (ter beschikking stellen van de wetenschap) .

## Begraven op zee

Wie vroeger op volle zee stierf, kon rekenen op een zeemansgraf: lichaam in doek genaaid, verzwaard met zand of kogels en na een gebed vanaf een plank de oceaan in geschoven. Eén, twee, drie... in Godsnaam! Voor de nabestaanden restten daarna slechts geografische coördinaten: 'Uw geliefde werd begraven op zee in positie 41°43' Noord en 49°56' West.' Wilt u nu nog in een kist het ruime sop kiezen, reken dan op lastig vaarwater. Volgens de Wet op de lijkbezorging is het strafbaar om iemand die in Nederland aan de wal is overleden vanaf een Nederlands schip overboord te zetten. Voor een klassieke zeebegrafenis zult u moeten uitwijken naar het buitenland. Groot-Brittannië heeft voor de kust van Schotland en Engeland een aantal troggen (smalle zeekloven met een diepte van meer dan driehonderd meter) aangewezen als maritieme begraafplaats. Buiten Europa kunt u onder andere terecht in Zuid-Afrika (rond Kaap de Goede Hoop) of in de Verenigde Staten.

## Praktijk

---



### Zeegraf in Britse wateren

De Britannia Shipping Company for Burial at Sea ([www.burialatsea.co.uk](http://www.burialatsea.co.uk)) in Devon verzorgt zeebegravingen voor de Engelse kust: in de Needles Spoil Ground, ten westen van het Isle of Wight, of in een gebied tussen Hastings en Newhaven. Bel met de vriendelijke John Lister (00 44 1395 568028) en hij zal u vertellen dat zijn bedrijf ongeveer drieduizend Britse ponden in rekening brengt voor zo'n laatste vaartocht. En ook dat de Britse overheid uit milieuoverwegingen een zeebegraving niet bepaald aanmoedigt. Er zijn dan ook strikte voorschriften. Uw lichaam mag slechts gekleed gaan in lichte, biologisch afbreekbare kleding. Voor de kist geldt: enkel massief naaldhout is toegestaan. Stalen banden moeten voorkomen dat de kist door de klap op het water uit elkaar valt. Veertig tot vijftig boorgaten (doorsnee 50 millimeter) zullen het afzinken moeten versnellen, evenals extra ballast tot tweehonderd kilo. Zeelui vertellen graag spookverhalen over drijvende kisten die met een harpoen alsnog tot zinken werden gebracht. Maar bij de British Shipping Company is men discreet. Ze zullen u wél waarschuwen voor het ongemak dat uw nabestaanden tijdens het afscheid eventueel voor lief moeten nemen: zeeziekte.



Plaatselijke uitvaartondernemers hebben daar veelal ervaring met een begrafenis op zee. Let op, uw lichaam zal vervoerd moeten worden naar het buitenland en dat betekent: extra kosten en vooral veel werk aan de papierwinkel!

## Begraven boven de grond

Een bovengrondse begrafenis: klinkt tegenstrijdig, maar is in Zuid-Europa de gewoonste zaak van de wereld. Als u in Nederland per se niet de koude grond in wilt, zijn er een handvol mogelijkheden. Enkele begraafplaatsen hebben galerijwanden (ook wel: muur- of wandgraven), een soort honingraten waarbij in elke nis plek is voor één overledene. Inclusief natuurstenen afdekplaat. Over esthetiek en waardigheid van dit stapelen valt natuurlijk te twisten. Bijzonder zijn in elk geval de experimenten met (al dan niet kunstmatige) grafheuvels, bijvoorbeeld op begraafplaats Heilig Land Stichting bij Nijmegen. Een begraafplaats in Breda (Zuylen) heeft een aarden wal opgetrokken waarin grafkelders zijn gegraven. Een Friese begraafplaats (Opeinde) presenteerde plannen voor bovengrondse graven in een geluidswal (maar zag die afgeschoten door de gemeente).

Reken op prijzen die soms fors hoger liggen dan de normale grondgraven omdat de aanleg van dit type graf aanmerkelijk duurder is. Daar staat dan weer tegenover dat u geen geld kwijt bent aan een grafsteen.

## In eigen grond

En als u nu in de eigen tuin begraven wilt worden? In tegenstelling tot wat velen denken, is het geen onmogelijke wens. De

grond waarin u uw laatste rustplaats wilt vinden, moet dan wel de formele status van begraafplaats krijgen. Daarover beslist de gemeente. Een erf van minimaal vijf hectare rondom een vrijstaand huis lijkt kansrijk, een lapje groen aan een rijtjeshuis zeker niet, al was het maar omdat de afstand tot de openbare weg, de erfgrans of de woning minder dan dertig meter zal zijn. Toch mag de gemeente wettelijk gezien niet meteen nee zeggen ('Waarom zou u? Plek genoeg op het kerkhof!'). De gemeente moet uw verzoek toetsen aan een zeer groot aantal regels, plannen en wetten; van het plaatselijke bestemmingsplan en de provinciale milieuverordening tot de nota zuinig ruimtegebruik en de algemene regelgeving rond het oppervlaktewater. U zult bovendien bodemonderzoek moeten laten doen.

## Begraven in eigen grond

---



Twee adviezen:

- **Begin er tijdig aan** Dit is niet iets wat u in een paar maanden regelt. Probeer de vergunning voor een particuliere begraafplaats bij leven en welzijn in huis te halen.
- **Zoek deskundige ondersteuning** Een ter zake kundige buitenstaander ziet onmiddellijk of uw wens haalbaar is. Als de gemeente uw aanvraag afkeurt, kunt u beroep aantekenen bij Gedeputeerde Staten en tenslotte bij de Kroon. Dat zijn complexe procedures. Zonder een jurist aan uw zijde moet u daar niet eens aan willen beginnen.

## Voor de wetenschap

Geen begrafenis, geen crematie, maar de snijplank van een anatomisch instituut. Zelfs in tijden van zeer geavanceerde 3D-technieken hebben medische faculteiten voortdurende behoefte aan levensecht oefenmateriaal. Als u uw lichaam als lesstof ter beschikking wilt stellen van de wetenschap, volg dan de volgende stappen:

- **Overleg met partner en naaste familie** De nabestaanden moeten weten dat er weinig tijd zal zijn om afscheid te nemen. Een herdenkingsdienst is natuurlijk mogelijk, maar dan zonder lichaam. Na overlijden wordt dit zo snel mogelijk opgehaald. Gewoonlijk wil men ter beschikking gestelde resten binnen vierentwintig uur conserveren. Dat is niet iets wat de achterblijvers pas op het allerlaatste moment moeten ondervinden.
- **Neem contact op met een medische faculteit** Daar zal men u verzoeken uw wens schriftelijk vast te leggen in een verklaring. Stuurt u dit codicil ingevuld terug, dan staat u vanaf

dat moment geregistreerd als terbeschikkinggestelde. Een kopie van het codicil gaat naar u en uw huisarts.

- **Maak afspraken over uw uitvaart** Maar er is toch juist geen uitvaart? Jawel, maar het kan voorkomen dat ze u na uw overlijden 'niet willen hebben'. Omdat er op dat moment een te groot aanbod van lichamen is bijvoorbeeld. Of omdat uw lichaam door een ongeluk ongeschikt is voor wetenschappelijk onderzoek. In dat geval zal er toch een uitvaart moeten plaatsvinden. Wel zo prettig voor de nabestaanden als zij dan in uw testament uw wensen (begrafenis, crematie) lezen.

Conserveren van het lichaam betekent in dit geval: balsemen, een methode om een overledene zo lang mogelijk 'goed' te houden. In de Verenigde Staten is het de gewoonste zaak van de wereld (*granny* blijft er lang na haar dood geweldig uitzien). In Nederland is balseming slechts in uitzonderlijke gevallen toegestaan. Wat sinds januari 2010 wel mag, is thanatopraxie. Daarbij wordt een vloeistof in het lichaam gespoten die uw lichaamscellen kortdurend conserveert. De ontbinding (en de zichtbare gevolgen daarvan) worden voor ongeveer tien dagen stopgezet. Prettig als u bijvoorbeeld familie hebt in het verre buitenland die pas laat aan de kist kan staan. Ook kan thanatopraxie van pas komen bij het cosmetisch oplappen van uw lichaam als dat bijvoorbeeld verminkt is geraakt bij een ongeluk.

## Lastige keuze

---



Kiezen voor 'de wetenschap' heeft een onvoorziene implicatie. U kunt niet ook orgaandonor zijn. Een lichaam is na het verwijderen van de organen niet goed meer te conserveren. Als terbeschikkinggestelde ondersteunt u onderwijs en onderzoek. Als orgaandonor kunt u een leven redden. Dat is een lastige keuze waarover u goed moet nadenken.

## Resomatie

Dit is de commerciële benaming voor een proces dat beter bekend is als 'alkalische hydrolyse'. Een lichaam wordt daarbij in een 'resomator' geschoven, een soort drukkamer, die wordt gevuld met een mengsel van water en kaliumhydroxide – inderdaad de bijtende stof waarmee men gootstenen ontstopt. Deze alkalische oplossing wordt verhit tot 330 graden. Na drie uurtjes zijn de stoffelijke resten tot drie procent van het oorspronkelijke gewicht gereduceerd. Wat is overgebleven: een hoopje minerale as uit botten en tanden en een lichtbruine soep van aminozuren. De as is voor uw nabestaanden, de vloeistof kan worden doorgestuurd naar een normale waterzuiveringsinstallatie. De Schotse producent van de resomator gaat prat op de milieuvriendelijkheid van deze methode van lijkbezorging. 'Veel energie-efficiënter en veel minder schadelijk dan crematie,' leest u op de web-

site ([www.resomation.com](http://www.resomation.com)). Onderzoekers van de TU Delft betwisten die opvatting. Zij noemen begraven, cremeren en alkalische hydrolyse ongeveer even milieu(on)vriendelijk. Desalnetemin is de eerste resomator inmiddels verkocht aan een uitvaartbedrijf in Florida. In Nederland is resomatie niet toegestaan. De Wet op de lijkbezorging zou ervoor moeten worden aangepast.

## Cryomeren

Veel over te doen geweest, weinig meer van vernomen. Bij cryomatie (ook wel: lyofilisatie) worden stoffelijke resten gevriesdroogd (tot minus achttien graden) en daarna in stikstof ondergedompeld. Gevolg: een breekbaar lichaam dat met geluidstrillingen tot een organisch poeder wordt verpulverd. Nabestaanden kunnen dit restmateriaal, waaraan het vocht is onttrokken, in een klein kistje begraven. De grote uitvaartverzekeraar en -verzorger Yarden bracht het vriesdrogen groots in de publiciteit. Een milieuvriendelijk alternatief voor begravenis en crematie? Jazeker, volgens de bedenkers. Zeker niet, volgens onderzoekers van de TU Delft die cryomatie ruim tweemaal zo belastend voor het milieu vonden. Op het web en in talrijke publicaties duikt cryomatie telkens weer op als 'serieuze toekomstmuziek'. Maar op de site van Promessa ([www.promessa.se](http://www.promessa.se)), het Zweedse bedrijf dat als enige een serieuze toepassing voor cryomatie heeft bedacht, is het al jaren muisstil.

## Nuchter blijven

---



Journalisten schrijven graag en vooral veel over 'revolutionaire nieuwe vormen' van lijkbezorging. Daar weten de publiciteitsmedewerkers van grote uitvaartondernemingen en -verzekeraars vaak handig op in te spelen. Laat uw hoofd niet op hol brengen. De verhalen mogen interessant zijn, maar als de wet in de weg staat, heeft u er uiteindelijk niets aan.





## Erflater

Na uw dood plaatst men definitief de titel 'erflater' achter uw naam. U laat iets na – vermogen, bezittingen en misschien wel schulden – en mag hopen dat deze nalatenschap in pais en vree onder de erfgenamen word verdeeld. Een testament scheidt in elk geval duidelijkheid over uw laatste wil (maar is geen garantie voor het achterwege blijven van gesteggel). Standaard bepaalt de wet wie uw erfgenamen zijn. Van dit zogenoemde versterf-erfrecht kunt u afwijken met een testament: het testamentair erfrecht.

## Niet voetstoots vertrouwen op de wet

Op de wet moeten we kunnen vertrouwen, maar beseft wel dat het versterf-erfrecht tamelijk hardvochtig kan zijn. Zonder testament zijn het alleen uw bloedverwanten die aanspraak mogen maken op uw nalatenschap. Uitgezonderd uw eventuele echtgenoot kunnen niet-bloedverwanten (schoonzusters, zwagers en bijvoorbeeld stiefkinderen) volgens de wet domweg geen erfgenaam zijn. Heeft u daar geen problemen mee? Prima. Maar u moet op z'n minst hebben nagedacht over de consequenties. Die zijn niet altijd aangenaam voor de achterblijvers (lees vooral het ontzuenderende praktijkkader 'Rigide erfrecht' elders in dit hoofdstuk).

In het wettelijk erfrecht zijn de mogelijke erfgenamen (uw bloedverwanten) verdeelt in vier groepen. Is er in de eerste groep

geen familielid aanwezig, dan worden verwanten uit de tweede groep als erfgenaam aangewezen.

- **Groep 1** Echtgenoot en afstammelingen. Uw niet van tafel en bed gescheiden echtgenoot en uw kinderen erven ieder een even groot gedeelte. Kleinkinderen komen in de plaats van hun overleden ouder (plaatsvervulling). Te abstract? Een voorbeeld: u overlijdt als weduwnaar – uw vrouw was dus al eerder overleden – en laat twee zonen achter. Een dochter is overleden met achterlating van twee van uw kleinkinderen. Uw twee zonen krijgen ieder eenderde van de nalatenschap. De twee kleinkinderen krijgen samen het gedeelte dat voor hun overleden moeder was bestemd (ieder dus eenzesde deel). Let op: als kinderen hun deel opeisen, kan een eventueel achtergebleven ouder in financiële problemen komen. Ander voorbeeld: denk aan een dochter die haar deel van het ouderlijk huis wil terwijl uw echtgenoot nog leeft. Weliswaar heeft zij daar wettelijk recht op, maar hier biedt het erfrecht bescherming in de vorm van de zogenoemde 'wettelijke verdeling'. Het betekent dat na uw overlijden uw echtgenoot de hele nalatenschap in handen krijgt. Het erfdeel van uw kinderen wordt omgerekend in een geldbedrag dat zij pas na het overlijden (of faillissement) van uw echtgenoot kunnen vorderen.
- **Groep 2** Ouders, broers, zussen en hun afstammelingen. Een ouder erft volgens het versterferfrecht altijd minimaal eenvierde deel en dat vergt in sommige gevallen nogal wat rekenwerk. Nog een voorbeeld: u laat bij overlijden vrouw noch kinderen achter. Wel hebben uw ouders en drie broers aan uw sterfbed gezeten. Vader en moeder: ieder een kwart van uw nalatenschap. Broer 1, 2 en 3: ieder eenzesde deel.

- **Groep 3** Grootouders met (klein)kinderen, ooms en tantes, neefjes en nichtjes.
- **Groep 4** Overgrootouders met afstammelingen tot in de zesde graad.

Ging u als lonesome cowboy door het leven en zijn er zelfs geen bloedverwanten meer te traceren in groep 4, dan vervalt uw hele nalatenschap aan de Staat der Nederlanden. Over uw lijk? Tja, dan zult u toch echt een testament moeten maken.

### Wilsrecht

Door de wettelijke verdeling (zie uitleg bij Groep 1) komen alle goederen van uw nalatenschap bij uw echtgenoot terecht. Het voordeel daarvan kent u inmiddels, een nadeel is er ook. Als uw echtgenoot hertrouwt, gaan bij zijn of haar overlijden alle goederen wellicht naar de nieuwe echtgenoot. Als deze dan overlijdt, erven uw kinderen helemaal niets. In praktijk komt, pakweg, het kostbare antieke hobbelpaard waarop uw opa, uzelf én uw zoon aan de indianen zijn ontsnapt, dan in handen van een stiefzoon die er geen enkele emotionele band mee heeft.

Gelukkig toont de wetgever zich de beroerdste niet en heeft hier iets op bedacht. Als de ouder aangeeft dat hij of zij weer wil trouwen, kunnen uw kinderen het 'wilsrecht' invoeren. Hierdoor krijgen zij goederen ter waarde van hun vordering op uw echtgenoot in eigendom. Deze mag bij leven de goederen blijven gebruiken. Dit zogeheten vruchtgebruik eindigt bij overlijden. Hebben uw kinderen bij uw hertrouwen geen gebruikgemaakt van hun wilsrecht, dan krijgen ze bij het overlijden van uw echtgenoot een nieuwe kans.

## Praktijk

---



### Rigide erfrecht

De Zweedse journalist Stieg Larsson schreef in zijn vrije uurtjes drie misdaadromans. Deze 'Millennium-trilogie' werd een wereldwijd succes, maar Larsson maakte het niet meer mee. Hij stierf aan een hartaanval nadat hij de zeven trappen naar zijn kantoor had beklommen. De lift werkte niet. Zijn laatste wilsbeschikking bleek nadien eveneens te haperen. Er was een document waarin hij zijn nalatenschap toewees aan de Socialistiska Partiet, de socialistische partij van Zweden, maar zijn familie betwistte de rechtsgeldigheid daarvan. Met succes. De royalty's van Larssons bestsellers – dankzij de filmopbrengsten inmiddels meer dan vijftig miljoen euro – werden in overeenstemming met het Zweedse erfrecht volledig toegewezen aan de bloedverwanten: in dit geval zijn vader en broer waarmee de auteur bij leven nauwelijks contact onderhield. En de vrouw waarmee hij 32 jaar had samengeleefd? Die had in Zweden als ongetrouwde partner geen wettelijke positie. Ze kreeg van de rechter niets toegewezen en moest zelfs de helft van haar flat afstaan. Die heeft ze inmiddels terug, maar het juridische gebakkelei duurt voort op <http://supporteva.com/uk/>.

## Verblijvingsbeding

Woont u ongehuwd samen dan moeten inmiddels de alarmbellen rinkelen. U mag vinden dat uw partner – en niemand anders – recht heeft op uw bezittingen, maar de wetgever denkt daar anders over. In het versterferfrecht erven samenwonende partners immers niet van elkaar. Ook niet als u met uw partner een krabbel heeft gezet onder een samenlevingsovereenkomst. De zaken liggen anders als u in dat contract een zogenoemd verblijvingsbeding laat opnemen. Zo'n beding is een schriftelijke overeenkomst dat gemeenschappelijke goederen (bijvoorbeeld het huis en de inboedel) bij uw overlijden in handen komen van uw partner, en omgekeerd.

Wat u verder moet weten:

- Over de gemeenschappelijke goederen is geen successierecht verschuldigd. Maar als u langer dan vijf jaar heeft samengewoond, moet wel successierecht worden betaald.
- Een verblijvingsbeding is geen oplossing voor het nalaten van niet-gemeenschappelijke zaken. Als u wilt dat het vermogen op uw spaarrekening in handen van uw partner komt, zult u een testament moeten opstellen.
- Het verblijvingsbeding is niet waterdicht. Kinderen kunnen een beroep doen op hun legitieme portie, ofwel een vordering in geld. Deze moet zes maanden na overlijden worden uitbetaald en dat kan betekenen dat uw achterblijvende partner fikse financiële problemen krijgt. Dit kan worden voorkomen door allebei in een testament te verklaren dat kinderen hun legitieme portie pas kunnen opeisen na het overlijden van de langstlevende. Let op: heeft u voor 1 januari 2003 een verblijvingsbeding laten opnemen in een notarieel samen-

levingscontract dan is zo'n testamentaire verklaring niet noodzakelijk en geldt automatisch dat legitieme porties pas na het overlijden van de langstlevende partner kunnen worden opgeëist.

## Elders in dit boek

---



*Over de erf- en schenkbelasting (successierechten) leest u meer in hoofdstuk 16. Daarin vindt u ook een overzicht van de belastingtarieven volgens de nieuwe Successiewet (januari 2010).*

## Het testament

Bij wet is geregeld dat alleen uw bloedverwanten recht hebben op uw nalatenschap. Zijn die onvindbaar dan vervalt alles aan de Staat. Met een testament kunt u een lange neus maken richting dit rigide versterferrecht door bijvoorbeeld familieleden te onterven en (niet-)bloedverwanten een afwijkend gedeelte van de nalatenschap toe te kennen.

- Voor een testament moet u naar een notaris.
- Een testament is pas rechtsgeldig als u (de testateur) en de notaris deze hebben ondertekend.
- Wijzigen is mogelijk door het maken van een nieuw testament bij een notaris.

Uw testament wordt landelijk geregistreerd in het CTR, het Centraal Testamentenregister. In deze databank, beheerd door de Koninklijke Notariële Beroepsorganisatie, is vastgelegd door wie, wanneer en bij welke notaris een testament is opgemaakt. De inhoud van een testament is er niet bekend. Na uw overlij-

den mag in principe iedereen bij het CTR informeren of er een testament is. Inzage in een testament krijgen alleen de direct belanghebbenden. De notaris die vervolgens ten overstaan van de erfgenamen de laatste wilsbeschikking voorleest, lijkt inmiddels uit een ander tijdperk te komen. Dit komt nog slechts sporadisch voor.

## Verscheuren is zinloos

---



Opwindend beeld in menig spannend familiedrama: het gezinshoofd verscheurt woedend zijn testament en brult: 'Jullie zijn onterfd!'. Maar zo simpel gaat dat niet. Het verscheuren van een (afschrift van een) bestaand testament heeft geen enkele rechtskracht. De testateur zal een afspraak moeten maken met de notaris en een heel nieuw testament moeten laten opmaken. Wie beweerde daar dat de werkelijkheid altijd opwindender is dan fictie?

### Onterving

Onterven heeft zo zijn beperkingen. Kinderen en kleinkinderen mag u in een testament het recht op hun deel van uw nalatenschap ontzeggen. Maar helemaal met lege handen komen zij nooit te staan. Een onterfd (klein)kind heeft volgens de wet nog altijd recht op een legitieme portie, dat wil zeggen: de helft van wat het gekregen zou hebben als er geen testament was. Berust

het (klein)kind niet in de onterving, dan moet hij of zij binnen vijf jaar de legitieme portie opeisen. Een schriftelijke verklaring vol- doet, een gang naar de rechter is niet nodig. De legitieme portie zal worden omgezet in een vordering. Direct geld opeisen is niet mogelijk. Dat kan pas als ook uw achterblijvende partner komt te overlijden.

### Verzorgingsrecht

U kunt in een testament ook uw echtgenoot onterven. Die kan dan, in tegenstelling tot de (klein)kinderen, geen aanspraak maken op een legitieme portie. Toch springt ook hier de wet- gever in de bres door de achterblijvende echtgenoot het zoge- noemde verzorgingsrecht toe te kennen. De ontferde heeft recht op een passende verzorging en mag daarom gebruik blij- ven maken van het huis en de inboedel. Hij of zij mag bijvoor- beeld ook uw effectenportefeuille claimen en zelfs uw hele kapi- taal er doorheen jagen mocht dat nodig zijn voor de verzorging. Maar dat moet dan wel voor de kantonrechter aannemelijk worden gemaakt.

### Vruchtgebruik

In feite kunt u ook zelf uw echtgenoot verzorgingsrechten toebe- delen. U moet dan in uw testament het recht van vruchtgebruik voor de langstlevende partner instellen. Uw partner mag dan na uw overlijden bepaalde goederen blijven gebruiken, maar het eigendom van die goederen ligt bij iemand anders. Voorbeelden: de vruchtgebruiker van een appartement mag er gratis in wonen, de vruchtgebruiker van een bankrekening mag vrijelijk beschikken over de rente. Dat huis moet ondertussen wel goed onderhou- den worden en, tenzij u in uw testament anders hebt bepaald:



de hoofdsom op de bankrekening mag niet worden beroerd. Het vruchtgebruik eindigt bij overlijden of op een eerder tijdstip dat u in uw testament hebt vastgelegd. Bijvoorbeeld bij hertrouwen van uw achtergebleven partner. In dat geval hoeven uw kinderen de goederen later niet te delen met hun stiefbroers en -zussen.

### Uitsluitingsclausule

Met uitsluitingsclausules in het testament kunt u uw erfenis tot in detail regelen. In de praktijk veel voorkomend is de uitsluiting van de koude kant, ofwel de schoonfamilie. Met zo'n beperkende voorwaarde voorkomt u dat bijvoorbeeld een mooi familiestuk (schilderij, meubel, huis) na een scheiding terecht komt bij de schoonfamilie.

Let op: dit vraagt om een zorgvuldige en bovenal waterdichte formulering, bijvoorbeeld: 'Hetgeen uit mijn nalatenschap wordt verkregen en de opbrengsten daarvan zullen niet vallen in enige huwelijksgoederengemeenschap waarin de verkrijger gerechtigd mocht zijn of worden noch worden betrokken in een verrekening op grond van huwelijkse voorwaarden.' In gewone mensentaal: mocht uw dochter haar huwelijkspartner aan de kant zetten dan kan deze geen aanspraak maken op de helft van de goederen die zij van u heeft geërfd. Of u werkelijk zó ver over het graf heen wilt regeren, is natuurlijk een kwestie waarover u goed moet nadenken.

## Op het web

---



*De tarieven die notarissen in rekening brengen voor het opstellen van een testament lopen nogal uiteen. Reken voor een standaardakte op een bedrag tussen de 200 en 300 euro. Check in elk geval [www.degoedkoopstenotaris.nl](http://www.degoedkoopstenotaris.nl) waar u, onder andere op basis van regio en verlangde diensten, eenvoudig kunt zoeken naar de goedkoopste notaris.*

### Legaat

In een testament kunt u ook een legaat opnemen. Dat is een geldbedrag of specifiek omschreven goed dat u aan iemand wilt nalaten. De ontvanger (de legataris) is volgens de wet niet hetzelfde als een erfgenaam. Hij heeft dus ook geen erfgenaamrechten en -plichten.

Een voorbeeld van een legaat in een testament: 'Ik legateer een bedrag van 10.000 euro aan het Comité Plofkip Nee.' Het is de taak van de erfgenamen de legaten binnen een redelijke tijd af te geven aan de legetaris.

Wat u verder moet weten:

- U kunt voorwaarden verbinden aan het legaat (waar moet het geld aan worden besteed?).
- U kunt een sublegetaris vermelden (waaraan de legataris een deel van het legaat moet doorgeven),
- U bent na het opnemen van een legaat in het testament niet verplicht geld of goed apart te zetten. Duizend euro gelegateerd aan de buurman en uw banksaldo is na overlijden negatief? Dat is dan spijtig voor de buurman. Opeisen mag hij niks: het legaat heeft zijn waarde verloren.

## Codicil

De nalatenschap van bepaalde roerende zaken kunt u ook zonder tussenkomst van de notaris regelen. Zolang het niet gaat om het vermaken van geld en onroerend goed, volstaat een handgeschreven wilsbeschikking: het codicil. Dit moet gedateerd en ondertekend zijn.

In het codicil geeft u een nauwkeurige omschrijving van bijvoorbeeld sieraden, boeken, verzamelingen plus de naam van de persoon of instelling waaraan u deze goederen wilt nalaten. Zo'n document heeft dezelfde rechtsgeldigheid als een testament maar u moet wel zelf zorgdragen voor de bewaring. Er is geen centrale registratie (zoals bij testamenten wel het geval is); een vertrouwenspersoon aanwijzen die op de hoogte is van de bergplaats is niet onverstandig. Nog beter: deponeren bij de notaris en/of kopieën verspreiden onder verschillende mensen. Voordeel van een codicil: u kunt uw laatste wil razendsnel herzien. Scheur het oude document in stukjes en schrijf een nieuw. Overigens is een codicil ook een prima middel om uw uitvaartwensen in vast te leggen.

## Aanstellen van bewindvoerder

Misschien heeft u het donkerbruine vermoeden dat uw erfgenamen (nog) niet op een verantwoorde manier met het geërfde vermogen kunnen omgaan. Omdat ze nog te jong zijn bijvoorbeeld. In Nederland krijgen kinderen zodra ze achttien zijn de erfenis onder eigen beheer. Daar kunt u een stokje voor steken met de aanstelling van een bewindvoerder. Een familielid, de bank of bijvoorbeeld uw accountant zal dan het erfdeel beheren

tot de erfgenaam een bepaalde leeftijd heeft bereikt of tot vijf jaar na uw overlijden. Wat de bevoegdheden en plichten van de bewindvoerder precies zijn, moet u vastleggen in uw testament. Net als bij onterven, geldt ook hier: u heeft niet het laatste woord. Als een erfgenaam het bewind niet accepteert, kan hij dit verwerpen en alsnog aanspraak maken op zijn legitieme portie. Of dat financieel verstandig is, valt te betwisten. Bij verwerping van een bewind, krijgt een erfgenaam nog maar de helft toegewezen van het erfdeel waar hij recht op heeft.

## Voorzichtig met familieleden

---



Wees voorzichtig met het aanstellen van een familielid als bewindvoerder. Dit is immers ook een erfgenaam en dus geen belangeloze partij. In het slechtste geval ontstaat een familievete omdat de bewindvoerder gezien wordt als 'de boeman die geld achterhoudt'. Kies liever voor een buitenstaander met wie u een vertrouwensband hebt.

## Voogdij

Geen plezierige optelsom: twee overleden ouders plus twee minderjarige kinderen. En wat dan? Dan zal een rechter, meestal op verzoek van de Raad voor de Kinderbescherming, een voogd aanwijzen. Tenzij u in uw testament zelf een voogd hebt

benoemd. In dat geval hoeft er geen rechter aan te pas te komen: u hebt nu dwingend bepaald bij wie de kinderen terecht komen als u en uw partner komen te overlijden.

Let op: vroeger kon u zo'n voogdijbeschikking nog laten opnemen in een aparte notariële akte, door beide ouders te ondertekenen. Maar in het huidige erfrecht mag alleen in een testament een voogd worden aangewezen. Bij twee ouders zijn er dus twee voogdijbeschikkingen nodig in twee testamenten.

Voogdijschap heeft, anders dan veel mensen denken, vooral betrekking op vermogensbeheer. De wet bepaalt pas in tweede instantie dat de voogd moet zorgdragen voor de opvoeding van de kinderen. Heeft u een gecompliceerde vermogensportefeuille dan zou u eigenlijk een accountant als voogd (lees: vermogensbeheerder) moeten aanwijzen. Deze draagt u dan op om de opvoeding van de kinderen toe te vertrouwen aan iemand die u met naam en toenaam noemt in uw testament.

## Eigen bedrijf: waar moet u op letten?

Bent u ondernemer en heeft u geen testament? Dan bepaalt de wet (het wettelijke erfrecht) na uw overlijden hoe het verder moet met uw bedrijf. Dat zal dan in handen komen van uw echtgenoot. Pas als hij of zij overlijdt, mogen de eventuele kinderen hun erfdeel verzilveren. Als een kind beoogd bedrijfsopvolger is, kan het naar de kantonrechter stappen en eisen dat de andere erfgenamen de bedrijfsgoederen (of aandelen) tegen een redelijke prijs overdragen. Op die manier is de voortgang van het bedrijf gegarandeerd. De kantonrechter maakt een afweging:

kiezen voor de belangen van de jonge ondernemer of kiezen voor de belangen van de andere erfgenamen?

In een testament kunt u vooraf wat hobbels wegnemen, bijvoorbeeld door bedrijfsgoederen en aandelen te legateren. Daarnaast kunt u bepalen dat erfgenamen bij het opeisen van hun legitieme deel genoeg moeten nemen met een betaling in termijnen. Zo blijven de financiële risico's voor het bedrijf binnen de perken.

## Op het web

---



*Bedrijfsopvolging na overlijden kent zoveel haken en ogen dat juridisch en fiscaal advies noodzakelijk is. Roep deskundige hulp in en lees u vast in, bijvoorbeeld op de website van de Kamer van Koophandel: [www.kvk.nl](http://www.kvk.nl).*

## Executeur

Uw erfgenamen kunnen na uw overlijden iemand machtigen om de nalatenschap af te handelen. Maar u kunt ook zelf in het testament een executeur benoemen. Dit kan een erfgenaam zijn, maar ook een buitenstaander. De executeur krijgt een stevig takenpakket. Hij moet altijd een boedelbeschrijving opmaken (een overzicht van alle bezittingen en schulden die u nalaat) en daarover verantwoording afleggen aan de erfgenamen. Hij moet nog openstaande vorderingen innen, schulden betalen, lopende contracten beëindigen, legaten afgeven of uitbetalen en wellicht voldoen aan speciale opdrachten (documenten vernietigen, een boodschap overbrengen aan personen uit uw kennissenkring). Heeft u geen directe nabestaanden, dan kan hij ook het regelen

van de uitvaart op zich nemen. De executeur is ook verantwoordelijk voor de afdracht van de successierechten, de belasting die de erfgenamen en legetarissen moeten betalen over hun erfdeel of legaat.

Punten van aandacht:

- Als u in uw testament een executeur aanwijst, verzuim dan niet aan de persoon in kwestie te vragen of hij die taak wel op zich wil nemen. Zorg er in elk geval voor dat hij weet waar hij aan begint. Een executeur kan niet halverwege zijn taak besluiten dat het niet helemaal zijn ding is en de boel de boel laten. Heeft hij de functie eenmaal aanvaard, dan is hij verplicht de taak af te ronden.
- Net als bij het aanwijzen van een voogd geldt: voorzichtig met de aanstelling van een familielid! De praktijk wijst uit dat de samenwerking tussen erfgenamen en executeur vaak stroef verloopt. Zeker een direct familielid (lees: een mede-erfgenaar) zal met argusogen worden gevolgd. 'Bevoordeelt hij zichzelf niet?' 'Waarom laat de betaling zolang op zich wachten?' 'Waarom mag ik deze klus eigenlijk niet klaren en hij wel?' Voldoende munitie voor het soort ruzies dat u er naast uw dood liever niet bij wilt hebben. Let wel: het aanwijzen van een buitenstaander als executeur is ook geen garantie voor een soepele afhandeling van uw nalatenschap. Veel erfgenamen vinden het maar niks dat een vreemde in hun familiezaakjes roert.
- Een executeur verricht zijn werk niet onbezoldigd. De wet regelt het loon: één procent van het vermogen op de dag van uw overlijden. Als u daarvan wilt afwijken, geef dit dan expliciet aan in uw testament (bijvoorbeeld door een vast honorarium te noemen).

## Negatief saldo

Doodgaan met een positief banksaldo is niet voor iedereen weggelegd. Als u rode cijfers nalaat, zijn uw erfgenamen daar in beginsel aansprakelijk voor. Ze kunnen er zelfs in hun privébezit voor worden aangesproken. Maar er is een uitweg: het weigeringsrecht. De erfgenaam moet dan zo snel mogelijk bij de notaris aangeven dat hij afstand doet van het erfdeel. Is uw nalatenschap eenmaal geaccepteerd dan mag daar geen afstand meer van worden genomen, ook niet als blijkt dat u de achterblijvers hebt opgezadeld met een fikse schuld.

Voor de erfgenamen die het niet helemaal vertrouwen is er nóg een nooduitgangetje: het aanvaarden van uw nalatenschap 'onder het voorrecht van boedelbeschrijving'. Blijkt de erfenis toch negatief te zijn, dan zijn de erfgenamen niet aansprakelijk voor die schulden. Tenminste, niet uit privébezit. Zitten er ook baten in uw boedel, dan mogen deze enkel gebruikt worden voor het aflossen van de schulden.



In het vorige hoofdstuk hebt u al terloops kunnen lezen dat uw nalatenschap niet vrij van belasting is. Hoe meer geld u achterlaat, hoe meer er zal blijven hangen aan de strijkstok van de fiscus. Vindt u de tarieven te gortig dan zit er niets anders op de nalatenschap al bij leven te verkleinen.

## Schenken

Met een schenking hier en daar kunt u uw bezittingen alvast geleidelijk op uw erfgenamen of op anderen laten overgaan. Voordeel: na uw overlijden een kleinere erfenis en dus een lagere erfbelasting. Maar let op: er moet wel weer schenkbelasting worden betaald.

Bedragen tot 2000 euro zijn vrij van schenkbelasting. Bij schenking aan kinderen is dat zelfs 5000 euro. Overigens, heeft u een kind tussen de 18 en 35 jaar dan mag u voor één keertje 24.000 euro belastingvrij schenken, de zogenaamde eenmalig verhoogde vrijstelling. Wordt de schenking aangewend voor de aankoop van een huis of voor een studie, dan mag deze vrijstelling eenmalig worden verhoogd tot 50.000 euro. De regeling geldt ook (nog) voor kinderen die ouder zijn dan 35 jaar, maar die een partner hebben die tussen de 18 en 35 jaar oud is.

## Elders in dit boek

---



*Aan het eind van dit hoofdstuk vindt u een opsomming van alle vrijstellingen en de belasting die men betalen moet als het vrijstellingsbedrag wordt overschreden.*

## Aangifte doen

Valt u buiten de vrijstellingen, dan moet u bij de belastingdienst het formulier 'Aangifte schenkbelasting' aanvragen. Er is één uitzondering. Als u een schenking doet aan uw kind en u maakt gebruik van de eenmalige verhoogde vrijstelling, dan moet u daarvan altijd aangifte doen.

## Op het web

---



*In sommige gevallen mag u een schenking aftrekken van uw inkomstenbelasting. Gebruik de berekenaar op de website van de Belastingdienst om te checken of u aan de voorwaarden voldoet. Ga naar [www.belastingdienst.nl/reken/giften/](http://www.belastingdienst.nl/reken/giften/).*

## 180-dagenregel

Schenken die u binnen 180 dagen voor uw overlijden hebt gedaan, worden door de fiscus niet als zodanig geaccepteerd en gezien als erfenis. Over deze schenkingen moeten uw erfgenamen dus erfbelasting betalen. Maar er zijn uitzonderingen op deze regel. De schenking wordt niet bij uw erfenis geteld:

- als u bij de schenking een beroep heeft gedaan op de eenmalig verhoogde vrijstelling;

- als de ontvanger inkomstenbelasting betaalt over de schenking;
- als u de schenking hebt gedaan vanwege een morele verplichting en de ontvanger vindt dat hij recht heeft op de schenking. De wet spreekt in dit geval over 'het nakomen van een natuurlijke verbintenis'. Het is een regel die eigenlijk alleen met een voorbeeld uit de praktijk (zie kader 'Morele verplichting') is uit te leggen en te begrijpen.

## Case

---



### Morele verplichting

De gefortuneerde, gehuwde S. heeft een verborgen relatie gehad met een ongehuwde en onbemiddelde vrouw. Uit deze relatie is een kind geboren. Een maand voor zijn dood doet S. een schenking aan de vrouw. De Belastingdienst wil, op basis van de 180-dagenregel, de schenking alsnog onderbrengen bij de erfenis en erfbelasting heffen. De vrouw maakt bezwaar en noemt de schenking een morele verplichting. De Belastingdienst zwicht en de schenking van S. wordt aangemerkt als een nakoming van een natuurlijke verbintenis waarover ook geen schenkbelasting hoeft te worden betaald.

## Gewijzigde Successiewet

Nog niet zo heel lang geleden was de correcte terminologie in dit hoofdstuk 'successie- en schenkingsrecht'. Sinds januari 2010 is de gewijzigde Successiewet van kracht en zijn die termen officieel vervangen door 'erf- en schenkbelasting'. Belangrijkste wijzigingen zijn misschien wel de hogere vrijstellingen voor partners en kinderen. Die gelden voor zowel schenken (de bedragen las u hierboven) als erven.

### Onrechtvaardig?

Het belasten van een erfenis wordt door velen als ietwat onrechtvaardig beschouwd. Immers, u hebt over de nalatenschap toch al meer dan voldoende belasting (inkomstenbelasting, vermogensrendementsheffing) betaald? Klopt natuurlijk, maar de wetgever wijst criticasters erop dat het niet gaat om de persoon die het geld of goed nalaat, maar om de persoon die het geld of goed krijgt. Als u een bepaald bedrag nalaat aan een goede vriend zal diens draagkracht toenemen. Tja, en dan moet er worden gedokt. Feit is wel dat de oude wet (van voor 2010) uw vrienden heviger liet bloeden. Destijds was het toptarief maar liefst 68 procent. In de nieuwe wet betalen vrienden (en andere 'derden', denk aan neven, nichten enzovoort) die u iets nalaat, maximaal 40 procent.

## Bron

---



*De dorre Successiewet krijgt zomaar een heldere uitleg in een vlot en glossy magazine: 'Voor nu en later'. Is voor rond de 5 euro te bestellen bij de uitgever (ga naar <http://www.sdu.nl/catalogus/NOTMAG09SP>), maar als u uw notaris lief aankijkt krijgt u 'm vast wel gratis mee.*

## Erven

Normaal gesproken betalen uw nabestaanden erfbelasting over uw nalatenschap. Maar net als bij schenken geldt: bedragen tot 2000 euro zijn vrij van erfbelasting. Voor mensen uit uw zeer naaste kring gelden bovendien nog andere vrijstellingen. Partners zijn vrijgesteld van erfbelasting tot een bedrag van 600.000 euro, kinderen en kleinkinderen tot 19.000 euro. Let op: zieke en gehandicapte kinderen hebben recht op een hogere vrijstelling.

### Netto erven

In een testament kunt u laten vastleggen dat een of meerdere erfgenamen 'vrij van recht' zullen erven (ook wel aangeduid als 'netto erven'). Dit betekent dat zij geen erfbelasting hoeven te betalen over hun deel van de erfenis. De erfbelasting zal dan betaald worden uit de rest van de erfenis. Ook kunt u vrij van recht schenken. Als schenker betaalt u dan de schenkbelasting. De ontvanger van de schenking betaalt niets.

### Tweetrapsmaking

Het verschil tussen de vrijstelling van de partner (tot 600.000 euro) en de kinderen (tot 19.000 euro) is zó groot dat u wellicht

denkt: 'Kan ik dan niet beter eerst alles aan mijn partner nalaten?' Dat kan en er is zelfs een fraaie juridische term voor: tweetrapsmaking. In dat geval benoemen u en uw partner elkaar tot enig erfgenaam. Op die manier voorkomt u dat uw kinderen erfbelasting moeten betalen over hun deel van de erfenis. De partner die u achterlaat, is nu erfgenaam onder een ontbindende voorwaarde: als hij of zij ook overlijdt, gaat uw nalatenschap niet naar haar/zijn erfgenamen, maar naar de door u benoemde erfgenamen onder opschortende voorwaarde. En dat zijn de kinderen. Het klinkt ingewikkeld en dat is het ook. In feite onterft u uw kinderen om fiscaal voordeel te behalen. Dat kan goed uitpakken en zelfs duizenden euro's opleveren. Maar er zitten nogal wat haken en ogen aan. Laat u gedegen voorlichten door een financieel adviseur voordat u besluit om een tweetrapstestament aan te laten maken.

## Regelmatig aanpassen

---



Als uw testament louter fiscale doeleinden dient ('Hoe kan ik mijn nalatenschap zó verdelen dat de Belastingdienst er niet of nauwelijks aan te pas komt?'), besef dan dat fiscale regels aan verandering onderhevig zijn. Ook mazen in de wet worden nog wel eens gerepareerd. U zult regelmatig met een financieel specialist moeten overleggen of u met uw huidige testament nog wel uw doel bereikt.

## Fiscaal verstandig doodgaan

---



### Wat zijn de belastingtarieven?

Met welke belastingtarieven krijgen uw nabestaanden te maken als het om de nalatenschap gaat? Een overzicht, volgens de laatste wijziging (januari 2010) van de Successiewet.

*Voor derden (vrienden, neven, nichten enzovoort):*

- 40 procent voor schenkingen en erfenissen voor het deel boven de 118.000 euro
- 30 procent voor schenkingen en erfenissen tot 118.000 euro

*Van grootouders naar kleinkinderen*

- 36 procent voor schenkingen en erfenissen voor het deel boven de 118.000 euro
- 18 procent voor schenkingen en erfenissen tot 118.000 euro

*Van ouders/partners naar kinderen*

- 20 procent voor schenkingen en erfenissen voor het deel boven de 118.000 euro
- 10 procent voor schenkingen en erfenissen tot 118.000 euro

*Van kind naar ouder*

- 40 procent voor schenkingen en erfenissen voor het deel boven de 118.000 euro
- 30 procent voor schenkingen en erfenissen tot 118.000 euro

*Tussen partners*

- 20 procent voor schenkingen en erfenissen voor het deel boven de 118.000 euro
- 10 procent voor schenkingen en erfenissen tot 118.000 euro

*Vrijstellingen bij schenken*

- 5000 euro voor kinderen
- 24.000 euro voor kinderen van 18 tot 35 jaar (eenmalig)
- 50.000 euro voor kinderen van 18 tot 35 jaar (eenmalig en alleen als de schenking wordt gebruikt voor huis of studie)
- 2000 euro voor overige begunstigden

*Vrijstellingen bij erven*

- € 600.000 – partners
- € 19.000 – (klein)kinderen
- € 57.000 – zieke/gehandicapte kinderen
- € 45.000 – ouders
- € 2.000 – overige begunstigden.



In de herziene Successiewet wordt onder 'partners' verstaan:

- gehuwden en daarmee gelijkgestelde geregistreerde partners (gescheiden van tafel en bed wordt als ongehuwd beschouwd);
- ongehuwden, indien wordt voldaan aan alle vijf voorwaarden:
  - beiden meerderjarig;
  - gezamenlijke huishouding volgens de basisadministratie persoonsgegevens;
  - wederzijdse zorgverplichting aangegaan bij notariële akte (tenzij de partners al vijf jaar samenwonen);
  - geen bloedverwant in de rechte lijn (tenzij een van de partners een mantelzorger is);
  - geen meerrelaties.

En als u zich nu achter de oren krabt bij het begrip 'meerrelatie': in praktijk is dat een verwijzing naar broers en zussen die samenwonen in hetzelfde (ouderlijk) huis. Die zijn in de gewijzigde Successiewet gevoelig de klos. De hoge vrijstelling uit de oude wet is geschrapt en volgens de nieuwe regels moeten de langstlevende broers en zussen nu tot 40 procent erfbelasting betalen. Hoewel? De eerste fiscaal juristen die een maas in de wet hebben ontdekt, hebben zich alweer geroerd.

## Regels zijn niet altijd regels

---



Baseer u bij de verdeling van uw nalatenschap niet alleen op de informatie van de Belastingdienst. Er zijn nogal wat bloggende notarissen en adviseurs die u over zogenaamd onwrikbare regels interessante dingen (lees: over legale vluchtweggetjes) weten te vertellen.

Het verlangen naar onsterfelijkheid voert terug naar de klassieke oudheid waarin alchemisten hartstochtelijk speurden naar het legendarische levenselixir. Onderzoek naar de consequenties van een eindeloos bestaan maakt daarentegen weer minder enthousiasme los, terwijl die toch niet mis zijn. Op macroniveau: een formidabele overbevolking. Op microniveau: er komt nooit meer een moment waarop iedereen alleen maar goed over u spreekt. Niettemin vindt u in dit laatste hoofdstuk drie tips om de dood te snel af te zijn:

- 1 Laat u invriezen.
- 2 Beschouw doodgaan als een ziekte.
- 3 Blijf lang leven.

Let op: tip 3 klinkt als een dooddoener, maar is dat zeker niet.

## 1. Laat u invriezen

Cryonisme, ook wel cryogene suspensie, is zonder twijfel de klassieker onder de ontsnappingsmethoden. Nadat u klinisch dood bent verklaard, laat u zich invriezen en blijft uw lichaam (of uw hersenen) bewaard totdat er in de toekomst methoden zijn ontwikkeld om u weer volledig op te lappen. Of die toekomst zich aandient, is natuurlijk de vraag. In die zin bent u een proefkonijn voor de medische wetenschap.

## Van cryonist naar cryonaut in 6 stappen

- 1 **U tekent een contract** met een in cryonisme gespecialiseerd bedrijf. Als u wilt shoppen op de goedkoopste prijzen, bent u snel klaar. Er zijn weinig aanbieders: Kriorus ([www.kriorus.ru](http://www.kriorus.ru)) in Moskou, Alcor ([www.alcor.org](http://www.alcor.org)) en The Cryonics Institute (<http://cryonics.org>) in de Verenigde Staten.
- 2 **U zoekt financiering**, want invriezen is niet goedkoop. Alcor, het bedrijf met de meeste ervaring, rekent bijvoorbeeld 150.000 dollar voor het invries- en bewaarproces plus een toeslag van 25.000 dollar voor Europeanen. Veel geld, maar door een levensverzekering af te sluiten, is dat bedrag terug te brengen tot een veel minder schrikaanjagende premie van tussen de honderd en tweehonderd euro per maand. Overigens moet u, bij leven, ook nog een jaarlijkse contributie betalen van een paar honderd dollar. Het kan goedkoper. Kriorus gaat er prat op de kosten te minimaliseren met 'neurosuspensie', het invriezen van uw hersenen (10.000 dollar, bij Alcor 80.000 dollar). Maar als u er toch voor wil gaan, lijkt een keuze voor de meest ervaren partij het verstandigst.
- 3 **U draagt een SOS-kettinkje** of armband waaruit blijkt dat u een cryonist bent. Na uw overlijden wordt u onmiddellijk aan een hart-longmachine gelegd en wordt een invriesprotocol afgewerkt. U krijgt een antistollingsmiddel toegediend en men zal uw lichaam inpakken in ijs.
- 4 **Uw bloed wordt vervangen** door een oplossing die uw lichaam en organen zo goed mogelijk conserveren. Is uw lichaam gekoeld tot nul graden Celsius dan kan het op transport naar de firma die u verder invriest (tot min 75° C).
- 5 **U wordt nog verder gekoeld** tot minus 196° C en bewaard in een cilinder met vloeibare stikstof.
- 6 **U bent nu een cryonaut.** Het wachten begint.

## Op het web



*Een gedetailleerde beschrijving van de invriesprocedure, inclusief links naar alternatieve methoden, vindt u op [www.cryonisme.nl/procedure.php](http://www.cryonisme.nl/procedure.php).*

### Nadelen

Er zitten veel, heel veel haken en ogen aan het invriezen van een lichaam.

- Weefselschade is bij het invriezen niet te vermijden. Ook daar zal de medische wetenschap een antwoord op moeten hebben voordat u kunt worden uitgevroren.
- Het is zaak dat u zo snel mogelijk na uw dood volgens een streng protocol wordt ingevroren. De Amerikaanse vriesfirma's hebben specialistische teams die meteen uitrukken om de eerste voorbereidingen te treffen. In Nederland bent u aangewezen op artsen die hier geen ervaring mee hebben. Op de site van de Dutch Cryonics Organisation ([www.cryonisme.nl](http://www.cryonisme.nl)) wordt u daarom aangeraden om dicht bij het vriesbedrijf te gaan wonen als u uw einde voelt naderen.
- De opslagmethode maakt u kwetsbaar. Een klein technisch foutje met de stikstofkoeling en alles is voor niets geweest. In de Verenigde Staten vergingen negen ingevroren lichamen in een opslag bij de plaats Chatsworth omdat er geen geld was om goed voor de lichamen te zorgen.
- U moet lichamelijk enigszins heel aan de eindstreep komen. Invriezen is nutteloos als u onder de stoptrein naar Hoogezand-Sappemeer heeft gelegen.

## Case

---



### Weggegooid geld?

Cryonisten beroepen zich erop dat ze zich bewust zijn van de risico's en onzekerheden, maar: 'Beter een heel kleine kans dan helemaal geen kans.' En toch, voor wie zich erin verdiept, lijkt zelfs die kleine kans helemaal geen kans. Goedbeschouwd is cryonisme een onmogelijke zeventrapsraket: *als* het complexe invriesprotocol foutloos kan worden uitgevoerd en *als* zich tijdens de opslag geen problemen voordoen en *als* er bij het uitvriezen geen complicaties optreden en *als* de artsen erin slagen uw stukgevroren weefsel te herstellen en *als* zij daarna de ziekte waaraan u overleden bent, ongedaan kunnen maken en *als* zij dan uw geest weer tot leven weten te wekken dan bent u waarlijk uit de dood opgestaan, tenminste, *als* uw identiteit na deze curieuze winterslaap behouden is gebleven. Bent u daar nog?

Ter overweging: voor de kosten van het volledige invries- en opslagprogramma bij de Alcor Life Extension Foundation kan in het hier en nu bij 2000 baby's worden voorkomen dat zij het hiv-virus van hun moeder overnemen, kan het leven van 5000 ondervoede kinderen worden gered en kunnen 20.000 mensen van malaria worden genezen (Artsen zonder Grenzen, giro 4054).

## 2. Beschouw doodgaan als een ziekte

Kleine bloemlezing uit kranten van de voorbije twee jaar:

- **Eerste succesvolle aanval op kankergen** Amerikaanse wetenschappers hebben een nieuwe techniek gevonden om kankergen te remmen.
- **Ouderdomsgeen gevonden?** Het erfelijk materiaal (DNA) van Japanners van 100 jaar en ouder bevat vaker een bepaald geen, het zogenoemde FOXO3a-geen. Duitse onderzoekers zeggen dit geen ook aangetroffen te hebben bij honderdjarigen in Duitsland.
- **Ouderdomsgeen gevonden!** Onderzoekers van het Universitair Medisch Centrum Groningen zeggen voor het eerst medisch overtuigend bewijs te hebben gevonden voor het bestaan van een ouderdomsgeen.

Als we kanker genetisch kunnen repareren, kunnen we die kennis dan uiteindelijk ook aanwenden om onze leeftijd te manipuleren? Met andere woorden: kunnen we van ouderdom genezen zoals we van kanker genezen? Wie droomt van het eeuwige leven, moet vooral de ogen openhouden. In de publieke media maakt de medische vooruitgang soms reuzensprongen, in de vakliteratuur blijken het vaak kleine stapjes met veel mitsen en maren. Maar dan nog...

## Case

---



### Genezen van de ouderdom

Is doodgaan domweg een ziekte zoals kanker dat is? En moeten we niet alles in het werk stellen om dat 'euvel' te verhelpen? De Britse wetenschapper Aubrey de Grey vindt van wel. In zijn boek 'Ending Aging' vergelijkt hij het menselijk lichaam met een klassieke auto. Als we die op de weg kunnen houden door de motor op gezette tijden op te lappen, dan moet dat volgens De Grey ook met ons lichaam kunnen. De Brit signaleert zeven punten bij de mens die veroudering veroorzaken (onder andere aantasting van DNA en verlies van celweefsel). De Grey: 'Als we ons richten op de ontwikkeling van medische technieken waarmee we periodiek de ouderdomsschade in ons lichaam herstellen, dan zijn we op weg naar een onbeperkte verlenging van onze levensduur.' Zijn criticiasters verwijten hem de hypercomplexiteit van het menselijk lichaam te veel te versimpelen. De Grey verweert zich graag met provocatieve citaten, zoals in een uitzending van de cultuurzender Arte (2008): 'De eerste mens die misschien wel duizend jaar oud wordt, leeft nu al en is nu misschien 50 of 60 jaar oud.'



### 3. Blijf lang leven

Houden we vast aan de Wet van Moore (die stelt dat het aantal transistoren op een chip elke twee jaar verdubbelt) dan is de technologische ontwikkeling in de eenentwintigste eeuw gelijk aan de versnelling die zich de afgelopen twintigduizend jaar heeft voorgedaan. Wie al een jaartje langer leeft, maakt kortom een enorme, exponentiële ontwikkeling mee. Digitale implantaten kunnen nu al sommige vormen van doof- en blindheid (gedeeltelijk) herstellen. Dringt, met andere woorden, de computer steeds verder ons lichaam binnen om daar mankementen te herstellen (incontinentie, geheugenverlies, sterven)?

## Case

---



Mens - The Ultimate Edition

Ray Kurzweil, pionier op het gebied van tekstherkenning door de computer (OCR) en uitvinder van de flatbed-scanner, ziet het eeuwige leven snel dichterbij komen. De Amerikaan acht het theoretisch mogelijk dat we al in 2030 veel van onze vitale organen kunnen vervangen door kunstmatige en vooral ook betere exemplaren. Zogenoemde nanodeeltjes maken van ons lichaam zoiets als een op vele fronten verbeterd softwarepakket. Dankzij de toepassing van nanotechnologie kunnen we, meent Kurzweil, straks een kwartier hardlopen zonder adem te halen, vier uur onder water blijven zonder vervelende zuurstofflessen en een boek lezen in enkele minuten. Onsterfelijkheid is voor deze geperfectioneerde mens natuurlijk vanzelfsprekend. Kurzweil afficheert zichzelf als een echte 'transhumanist': hij gelooft dat de mens zijn evolutie in eigen hand moet nemen en zich met de nieuwste technieken fysiek moet verbeteren. Maar sommige van zijn tegenstanders beweren dat transhumanisten toch vooral bezig zijn met het bezweren van hun angst voor de dood.

## Over de auteur

Jacques Koch (1965) schreef dit boek omdat hij ervan overtuigd is dat niets dodelijker is dan de angst voor de dood. Zijn fascinatie voor de vergankelijkheid begon voor hem als korporaal bij de Gravendienst, waar hij werd opgeleid tot anatomisch odontoloog, specialist op het gebied van de gebitsidentificatie. Over zijn ervaringen schreef hij de roman 'Alles blijft zoals het was'.

In het dagelijkse leven werkt Koch als journalist, eindredacteur en schrijver. Artikelen van zijn hand verschenen in uiteenlopende publieks- en vakbladen waaronder, wereldwijd, Reader's Digest. Dagblad De Pers publiceerde jaren achtereen zijn Filosofcoop, een populaire cocktail van filosofie en pseudowetenschap.

De auteur is bereikbaar via [doodgaan@gmail.com](mailto:doodgaan@gmail.com).



# Index

- 180-dagenregel, 152
- Aangifte van overlijden, 29
- Acceptatie, 56
- Actieve levensbeëindiging, 41
- Ademhaling
  - abnormaal, 25
  - gestopt, 26
- Akte van overlijden, 73
- Alkalische hydrolyse, 131
- Angst, 2
  - als wetenschap, 6
  - mate, 4
- As, 112
  - bestemming, 119
  - bijzondere bestemming, 121
- Balseming, 130
- Banksparen, 85
- Begraafplaats, 87, 108
  - algemeen, 87
  - bijzonder, 87
- Begraafrecht, 92
- Begrafenis, 97
  - Zie ook Uitvaart
  - kosten, 77
- Begraven
  - boven de grond, 127
  - in eigen grond, 127
  - op zee, 125
  - waar, 87

Behandeling

stoppen, 33

Behandelvebod, 34

Belastingaangifte, 152

Belastingen, 151

Belastingtarieven, 157

Bijna-doodervaring, 31

Bijnathuishuis, 18

Bijzetting, 120

Budgetuitvaart.nl, 78

Codicil, 145

Crematie, 109, 119

keuze, 111

kosten, 77, 115

misverstanden, 116

Crematorium, 111

Cryomeren, 132

Cryonisme, 161

Depressie, 55

Doffe blik, 25

Donorcodicil, 28

Dood

angst, 1

juridisch, 28

kenmerken van naderende ~, 24

klinisch, 27

leven met de ~, 7

leven na de ~, 31

onomkeerbare, 27

ontsnappen, 161

sneller, 33

vaststellen, 29

- Dooddoeners, 1
- Doodgaan, 23
  - euthanasie, 49
  - fiscale consequenties, 151
- Doodsoorzaken, 24
- Eetlust, 24
- Eigen bedrijf, 147
- Epitaaf, 107
- Erfenis
  - bewindvoerder, 145
- Erfgenaam, 135
- Erflater, 135
- Erfrecht, 135
- Erven, 155
- Euthanasie, 41-42
  - bij twijfelgevallen, 51
  - overlijden, 49
  - verzoek om ~, 42
- Euthanasieverklaring, 45
- Euthanasieverzoek, do's & don'ts, 47
- Executeur, 148
- Fiscus, 151
- Graf, 89
  - algemeen, 89
  - kelder, 91
  - knekelput, 95
  - kosten, 91
  - materiaal, 106
  - onderhoud, 92
  - particulier, 90
  - tekst en afbeeldingen, 107
  - zee, 126

- Grafkosten, 73
- Grafmonument, 105
- Grafrecht, 92
- Grafrust, 92
  - eeuwige, 92
- Grafsteen, 106
- Grafzerk, 106
- Hartslag, 25
- Hersendood, 28
- Hospice, 18
- Huisarts, 17
- Incontinentie, 26
- Invallend gezicht, 26
- Invriezen, 161
- Juridisch dood, 28
- Kapitaalverzekering, 81
- Kinderen en rouw, 61
- Kist, 97
  - geen, 104
  - keuze, 100
  - zelf bouwen, 104
- Klinische dood, 27
- Knekelpoot, 95
- Kosten
  - provisie, 74
- Legaat, 144
- Legitieme portie, 141
- Lichaamstemperatuur, 25
- Mantelzorg, 11
- Medicijnen
  - stoppen, 33
- Nadelen van thuis sterven, 17



- Natura-sommenverzekering, 84
- Naturaverzekering, 83
- Natuurlijke mummificatie, 99
- Onderhandelen, 55
- Ondernemer, 147
- Ongerichte bewegingen, 26
- Onomkeerbare dood, 27
- Onrust, 26
- Ontbinden, 99
- Onterven, 141
- Ontkenning, 55
- Opbaren, 30
- Orgaandonatie, 131
- Oven, 112, 114
- Overlijden
  - Zie ook Sterven
  - angifte, 29
- Palliatieve sedatie, 37
  - continu, 38
  - kortdurend, 38
- Partner, 11
- Provisiekosten, 74
- Reanimatie, 27
- Resomatie, 131
- Rochelen, 24
- Rouw
  - bij nabestaanden, 58
  - en kinderen, 61
  - fases, 55
- Rouwproces, 55
  - praten, 59
- Schenkbelasting, 151

Schenken, 151

Slaperigheid, 24

Sterven

    bijnathuishuis/hospice, 18

    nadelen van thuis ~, 17

    thuis, 11

    verpleeghuis, 20

    waar?, 11

    ziekenhuis, 21

Stoppen

    met behandeling, 33

    met eten en drinken, 37

    met medicijnen, 33

Successierecht, 139

Successiewet, 154

Testament, 135, 140

Thuiszorg, 12

    kiezen, 14

Tweetrapsmaking, 155

Uit Vrije Wil, 53

Uitdroging, 99

Uitsluitingsclausule, 143

Uittreding, 31

Uitvaart

    anders dan anders, 125

    betalen, 78

    kosten, 73, 77

    locatie, 67

    muziek, 68

    sprekers, 67

    wensen, 63

Uitvaartdeposito, 82

Uitvaartondermeming, 74

- Uitvaartverzekering, 81
  - kapitaalverzekering, 81
  - kosten, 84
  - natura-sommenverzekering, 84
  - naturaverzekering, 83
  - soorten, 81
  - uitvaartdeposito, 82
- Urn, 120
- Verblijvingsbeding, 139
- Verpleeghuis, 20
- Versterven, 37
- Verstrooiing, 120
  - in het buitenland, 121
- Verzekering, 81
- Verzorgingsrecht, 142
- Volmacht, 34-35
- Voogdij, 146
- Vrijwillige Palliatieve Zorg Nederland, 14
- Vrijwilligerszorg, 14
- Vruchtgebruik, 142
- Wegzinken, 31
- Wensen
  - afscheidsbijeenkomst, 66
  - vastleggen, 64
- Wensenlijst, 69
- Wet op de lijkbezorging, 29, 63
- Wetenschap, 129
  - en orgaandonatie, 131
- Wettelijke verdeling, 137
- Wilsrecht, 137
- Woede, 55
- Zeegraf, 126
- Ziekenhuis, 21