



Na een overlijden

**Brochure
versie 2013**

*Overlegplatform slachtofferbejegening
Halle Vilvoorde*

Inhoudstafel

<i>Inleiding</i>	3
<i>De eerste formaliteiten</i>	4
Contact opnemen met de begrafenisondernemer	4
Aangifte van het overlijden op het gemeentehuis.....	4
Regelen van de begrafenis/ crematie.....	5
Naar de bank gaan	5
Verwittigen van verzekeringsmaatschappijen.....	6
De werkgever/ de pensioenkas verwittigen	7
<i>Na de begrafenis</i>	8
Nalatenschap	8
Overlevingspensioen.....	12
Kinderen van overledenen	13
Arbeidsongeval of beroepsziekte.....	13
De mutualiteit.....	14
Andere formaliteiten.....	14
<i>Rouwverwerking</i>	16
Wat is rouwen?.....	16
Omgaan met verlies en rouw.....	16
Steun tijdens het rouwproces.....	17
<i>Adressenlijst</i>	19
Hulpverlening	19
Overlijden	21
Websites.....	23
<i>Bibliografie</i>	24

Inleiding

Het overlijden van een dierbare valt zeer zwaar. U wordt overrompeld in een roes van verdriet, vragen en onzekerheid. Met deze brochure willen wij u alvast een leidraad geven om door het doolhof van administratieve paden te lopen.

In het eerste deel vindt u een overzicht van de eerste formaliteiten die dienen te gebeuren of wat in de eerste dagen na het overlijden geregeld moet worden. Hierbij is het belangrijk om zo snel mogelijk contact op te nemen met een begrafenisondernemer. Hij zal een grote steun voor u zijn.

In het tweede deel bieden wij u informatie aan over de formaliteiten die dienen vervuld te worden na de begrafenis. Wij geven hier vooral een opsomming van de administratieve regelingen die u dient te treffen en waar u hiervoor moet zijn. Voor meer concrete informatie en advies kan u best de bevoegde diensten of personen contacteren.

Uiteraard brengt het verlies niet alleen een administratieve rompslomp met zich mee, maar wordt u ook geconfronteerd met een gevoel van verdriet en pijn. In het derde deel trachten wij u hierbij te helpen. We beschrijven er mogelijke reacties en leggen uit hoe u hiermee kan omgaan.

Tenslotte hebben we een lijst met nuttige adressen bijgevoegd. U vindt er zowel adressen van hulpverleningsdiensten als adressen met betrekking tot administratieve regelingen.

Wij hopen dat deze brochure voor u een hulpmiddel kan zijn tijdens deze moeilijke periode.

Wij bieden u en uw familie hierbij onze oprechte en innige deelneming aan.

De eerste formaliteiten

Contact opnemen met de begrafenisondernemer

Het is aangeraden om zo snel mogelijk contact op te nemen met een begrafenisondernemer. Deze persoon is beroepshalve volledig op de hoogte van alle formaliteiten die dienen te gebeuren. Hij zal u helpen bij het regelen van de begrafenis, u in contact brengen met de nodige diensten en u bijstaan waar nodig is.

Aangifte van het overlijden op het gemeentehuis

Wie?

De aangifte dient te gebeuren in de gemeente waar hij/zij overleden is. Meestal zorgt de begrafenisondernemer hiervoor. Indien je wenst, kan je dit ook zelf doen.

Wanneer?

Zo snel mogelijk, met andere woorden in de eerste dagen na de vaststelling van het overlijden.

Waar?

Bij de dienst Burgerlijke Stand van de gemeente of de stad waar de betrokkene overleden is. De ambtenaar van deze dienst verleent de toestemming tot begraven of crematie.

De overlijdensakte wordt opgesteld in de gemeente waar de persoon overleden is. De gemeente in kwestie stuurt de akte daarna door naar de gemeente waar de overledene woonde.

Wat mee te nemen?

- ✓ overlijdensattest opgemaakt door de dokter die het overlijden heeft vastgesteld
- ✓ identiteitskaart van de overledene
- ✓ identiteitskaart van de aangever
- ✓ het trouwboekje van de overledene
- ✓ het rijbewijs van de overledene
- ✓ eventueel laatste wilsbeschikking

Belangrijk!

Na de aangifte van het overlijden kan de dienst Burgerlijke Stand u uittreksels uit de overlijdensakte afleveren. Deze zijn nodig voor o.a. het ziekenfonds, de vakbond, de werkgever, de bank, de notaris, ...

U kunt een uittreksel uit de overlijdensakte aanvragen bij de gemeente waar de overledene is gestorven.

Regelen van de begrafenis/ crematie

Bij het regelen van de begrafenis/ crematie komt heel wat kijken. De begrafenisondernemer is de persoon die u hierbij het best kan bijstaan. Hij weet wat, waar, wanneer en hoe alles moet gebeuren (bijv. het overlijdensbericht opstellen en drukken, contacten leggen met de priester, de gemeente, het crematorium...). Uiteraard hebt u hierin uw zeg en moet de begrafenisondernemer rekening houden met uw wensen.

Naar de bank gaan

Verwittig zo snel mogelijk de financiële instelling(en), want na het overlijden worden alle zicht- en spaarrekeningen op naam van de overledene (en echtgenoot/ echtgenote) geblokkeerd, de safes worden verzegeld en de volmachten vervallen. Dit wordt gedaan om misbruik bij de aangifte van de erfenis tegen te gaan.

De langstlevende partner (gehuwd of wettelijk samenwonend) kan tot de helft van het bedrag dat op alle rekeningen staat, tot een plafond van 5.000 euro, als voorschot uitgekeerd krijgen om dringende uitgaven te doen, zonder dat een attest of akte van erfopvolging (zoals in principe vereist is) moet worden voorgelegd.

Wat betreft de betaling van rekeningen in verband met het overlijden, het ziekenhuis, water, gas en elektriciteit... zijn de meeste banken wel vrij soepel en kunnen facturen via een overschrijving worden betaald.

Er kan worden overgegaan tot de deblokking van de rekeningen op vertoon van:

- ✓ een **akte van erfopvolging**, opgemaakt door de notaris,
- ✓ een **attest van erfopvolging**, afgeleverd door de ontvanger van het registratiekantoor (= successie-kantoor)

Sinds juni 2013 kan de databank van de notarissen rechtsreeks en elektronisch geraadpleegd worden, zodat veel sneller kan worden nagetrokken wie de rechtmatige erfgenamen zijn¹.

Voor meer informatie aangaande de deblokkering van de rekeningen, raadpleegt u best uw financiële instelling.

Verwittigen van verzekeringsmaatschappijen

Uitvaartverzekering

Als de overledene een uitvaartverzekering had, bekomen de nabestaanden de garantie dat de uitvaart verloopt volgens de wensen van de overledene. Er wordt ofwel voorzien in een kapitaal om de uitvaartkosten te financieren ofwel wordt er echt een uitvaart volgens de wensen georganiseerd. Het eventuele resterende kapitaal wordt aan de nabestaanden uitbetaald.

Levensverzekering

Indien de overledene een levensverzekering had afgesloten, moet u zo snel mogelijk contact opnemen met de betrokken verzekeringsmaatschappij. U moet hierbij de volgende documenten voorleggen:

- ✓ een uittreksel uit de overlijdensakte
- ✓ een doktersattest dat de doodsoorzaak vermeldt
- ✓ de verzekeringspolis
- ✓ het bewijs van betaling van de laatste premie

De levensverzekering geeft de overblijvende partner het recht op de uitbetaling van een bepaalde som.

Schuldsaldoverzekering

Indien een schuldsaldoverzekering werd afgesloten voor de bouw of de aankoop van een woning of grond, dan betaalt de verzekeringsmaatschappij bij overlijden een overblijvend schuldsaldo aan de kredietmaatschappij.

De verzekeringsmaatschappij moet dan ook zo spoedig mogelijk op de hoogte gebracht worden van het overlijden aan de hand van:

- ✓ een uittreksel uit de overlijdensakte
- ✓ de verzekeringspolis

¹ Bron: *Het Laatste Nieuws*, dinsdag 18 juni 2013, blz.15

- ✓ het betalingsbewijs van de laatste premie

Andere verzekeringen

U moet de verzekeringsmaatschappijen van alle ondertekende contracten op de hoogte brengen.

Mogelijke afgesloten verzekeringscontracten zijn:

- ✓ hospitalisatieverzekering
- ✓ brandverzekering
- ✓ familiale verzekering
- ✓ autoverzekering
- ✓ eventuele andere verzekeringen: vb. pensioensparen, groepsverzekering,...

De werkgever/ de pensioenkas verwittigen

De werkgever of de instelling die aan de betrokkene een inkomen uitbetaalde, bijvoorbeeld de RVA, dient van het overlijden op de hoogte gebracht te worden. De regelmatige betalingen dienen immers worden stopgezet. U kunt best nagaan of alle lonen, vergoedingen, premies en vakantiegeld waar de overledene recht op had, betaald werden.

De werkgever kan, indien dit van toepassing is, de arbeidsongevallenverzekering evenals de eventueel afgesloten groepsverzekering van het overlijden op de hoogte brengen.

Indien de overledene gepensioneerd was, dient de uitbetalende pensioenkas te worden verwittigd. Welke dit is, kan u aflezen op de pensioenfiche. U kunt hiervoor ook terecht op de dienst pensioenen van de gemeente. Meestal treft deze dienst de nodige administratieve maatregelen.

Na de begrafenis

Nalatenschap

Inlichtingen in verband met erfenisregeling kan u bekomen bij:

De Koninklijke Federatie van Belgische Notarissen
Bergstraat 30-32
1000 BRUSSEL
Tel: 02 513 92 13
www.notaris.be

Mogelijkheden

Een erfenis kan op verschillende manieren bekomen worden:

- ✓ via erfrecht met erfgenamen in verschillende orde van verwantschap
- ✓ via schikkingen (zoals huwelijkscontract, schenkingen of testament.)

1. Via erfrecht met erfgenamen

Indien de overledene zelf geen maatregelen heeft getroffen voor de verdeling van zijn vermogen, dan wijst de wet de erfgenamen aan. Deze bepaalt in welke volgorde de wettelijke erfgenamen erven en hoe de nalatenschap onder hen verdeeld wordt. De bloedverwanten van de overledene worden gerangschikt in 4 orden:

- ✓ alle afstammelingen van de overledene: kinderen, kleinkinderen,...
- ✓ als er geen afstammelingen zijn: de ouders, samen met broers en zussen (en hun afstammelingen)
- ✓ alle bloedverwanten in opgaande lijn: ouders, grootouders (indien er geen broers en zussen zijn)
- ✓ de overige zijverwanten (ooms en tantes, neven en nichten, grootooms en groottantes)

Elke voorgaande orde sluit de volgende orde uit. Binnen de orde bepaalt de graad of men al dan niet erft.

Als de overledene getrouwd was en kinderen had, krijgt de weduwe het vruchtgebruik van de hele nalatenschap, de kinderen de naakte eigendom. Alle kinderen (ook uit vorige huwelijken) krijgen een gelijk deel.

Wanneer de overledene niet gehuwd was maar wel kinderen had, gaat de erfenis naar de kinderen.

Zijn er geen kinderen en geen echtgenoot, dan wordt de volgende regel toegepast:
ouders en broers/ zussen: vader en/ of moeder $\frac{1}{4}$ volle eigendom. De overige $\frac{1}{2}$ of $\frac{3}{4}$ naar broers en zussen;
als er alleen ouders, alleen broers of zussen of alleen andere familieleden zijn, erven deze alles.

Indien er helemaal geen erfgenamen zijn, komt de nalatenschap toe aan de staat.

2. Via schikkingen

Elk geschreven document dat ondertekend werd door de overledene en een datum vermeldt, kan beschouwd worden als een testament. Wanneer het eigenhandig geschreven is, dient u zich aan te melden op de griffie van de rechtbank van eerste aanleg voor registratie.

U kan ook terecht bij een notaris maar dan mag het testament niet gekend zijn bij een notaris of ingeschreven bij de Registratie der Domeinen. De kosten liggen dan hoger.

Wanneer een testament opgesteld is door een notaris, is dit geregistreerd in een centraal register. Het testament zelf wordt bijgehouden door de notaris.

Om te weten te komen of er een testament is opgesteld, dient u zich te wenden tot het centraal register voor testamenten of elk kantoor der Registratie en Domeinen (zie adressenlijst).

Aanvaarding van de nalatenschap

Als de overledene meer schulden dan bezittingen nalaat, kunt u de nalatenschap:

- ✓ Verwerpen, of
 - ✓ bij twijfel de nalatenschap 'onder voorrecht van boedelbeschrijving' aanvaarden
- De nalatenschap omvat de bezittingen, maar ook de schulden die de overledene nalaat. Indien u de erfenis **aanvaardt**, moet u ook alle schulden van de overledene betalen.

Indien er twijfel is of de erfenis niet meer schulden dan bezittingen omvat, kunt u de erfenis 'aanvaarden onder voorrecht van boedelbeschrijving'.

Aanvraag: u moet hiertoe binnen de drie maanden na het overlijden een aanvraag indienen bij de griffie van de rechtbank van eerste aanleg van het rechtsgebied waar de overledene woonde.

Ter griffie wordt een akte opgesteld die dient gepubliceerd te worden in het Belgisch Staatsblad om schuldeisers en legatarissen² toe te laten zich kenbaar te maken. De kosten hieraan verbonden zijn 145 euro per griffie.

Wat dient u voor te leggen ter griffie?

- ✓ kopie van de overlijdensakte
- ✓ naam en adres van de persoon die de inventaris zal opstellen (meestal notaris)

Na publicatie in het Belgisch Staatsblad is er een termijn van drie maanden voorzien om zich te laten kennen bij de aangestelde persoon (meestal notaris). Na deze termijn heeft de notaris (of aangestelde persoon) 40 dagen om de inventaris op te maken van alle bezittingen en schulden.

Verwerping van de nalatenschap

U heeft ook de mogelijkheid de nalatenschap te verwerpen.

Let op: u mag dan de nalatenschap niet eerst aanvaard hebben of handelingen van aanvaarding gesteld hebben (bv. reeds het huis van de overledene leegmaken, het opzeggen van de huur van het huis van de overledene,...). Deze handelingen kunnen beschouwd worden als het aanvaarden van de volledige erfenis, met alle gevolgen vandien.

Hoe? De verwerping moet uitdrukkelijk gebeuren. U moet hiertoe een verklaring afleggen op de rechtbank van eerste aanleg van de woonplaats van de overledene. U moet een kopie van de overlijdensakte meenemen. De kosten van deze akte van verwerping bedragen 30 euro.

Door de nalatenschap te verwerpen, wordt u niet aanzien als erfgenaam. U hoeft de schulden niet te betalen maar u hebt dus ook geen recht op de bezittingen.

Voor inlichtingen rond aanvaarding en verwerping van nalatenschap:

Rechtbank van eerste aanleg
Griffie van de nalatenschappen
(lokaal 0.9 (verdiep 0))
Quatre Brasstraat 13
1000 Brussel
Tel: 02 508 63 89

² Legataris = Iemand die op grond van een testamentaire beschikking een bepaald goed uit de nalatenschap verkrijgt, een legaat (www.woorden.org)

Aangifte van de nalatenschap

Dit is een opsomming van alle goederen en schulden van de overledene. Op basis van deze opsomming worden de successierechten berekend.

In principe is het indienen van een aangifte van nalatenschap verplicht.

Er is echter een geval waarin de administratie zich soepeler zal opstellen wanneer u geen aangifte indient. De volgende twee voorwaarden moeten dan vervuld zijn:

- ✓ de nalatenschap van de rijksinwoner bevat geen onroerende goederen en
- ✓ er is geen successierecht verschuldigd

De aangiftetermijn verschilt naargelang de plaats van het overlijden:

- ✓ als het overlijden plaatsheeft in België bedraagt de termijn 4 maanden
- ✓ als het overlijden plaatsheeft in een ander Europees land bedraagt de termijn 5 maanden
- ✓ als het overlijden plaatsheeft buiten Europa bedraagt de termijn 6 maanden

Wanneer de aangifte niet tijdig wordt ingediend, loopt iedere erfgenaam een boete op van 25 euro per maand vertraging.

De aangifte gebeurt op een speciaal formulier dat u bij het registratiekantoor kan verkrijgen.

Successierechten

De erfgenamen dienen successierechten te betalen voor hetgeen zij krijgen van de nalatenschap. Dit zijn een soort belastingen ten voordele van de staat.

Aan de hand van de aangifte van nalatenschap wordt het successierecht berekend.

Het successierecht wordt berekend:

- ✓ Volgens een tarief dat opklimt per schijf van verkrijging
- ✓ Volgens een tarief dat verschilt naargelang de graad van verwantschap tussen de erfgenaam en de overledene

De tarieven verschillen afhankelijk van het Gewest waar de overledene zijn laatste fiscale woonplaats had.

De successierechten moeten tenminste 2 maanden na het verstrijken van de indieningstermijn betaald worden. Na deze termijn is de wettelijke interest verschuldigd.

Wanneer u een schenking ontvangt, dient u geen successierechten te betalen. Tenzij de schenker binnen de 3 jaar na de schenking overlijdt.

Overlevingspensioen

Indien u de partner van de overledene bent, de uit de echt gescheiden echtgeno(o)t(e) of één van de kinderen (wezenpensioen), is het aangewezen om altijd een aanvraag voor een overlevingspensioen in te dienen:

Indien u een werknemer of zelfstandige bent doet u dit via de gemeente. Werkt u bij de overheid, dan doet u dit via een aangetekend schrijven naar de administratie van de werkgever.

U bent niet verplicht om het pensioen te nemen. De combinatie van een overlevingspensioen met arbeid is immers beperkt. Indien uw inkomen een bepaald bedrag overschrijdt, moet u de keuze maken tussen uw huidige inkomen en het overlevingspensioen. De grensbedragen zijn afhankelijk van het werk dat u doet (zelfstandige of werknemer), van uw gezinssituatie (kinderen ten laste of niet) en van uw leeftijd. Indien u al een pensioen genoot, kan u het overlevingspensioen ook weigeren wanneer het andere pensioen voordeliger is.

U moet minstens 45 jaar oud zijn om in aanmerking te komen voor een overlevingspensioen, behalve als u een kind ten laste heeft of tenminste 66% arbeidsongeschikt bent. Voldoet u niet aan deze voorwaarden, kan u aanspraak maken op een tijdelijk overlevingspensioen (12 maanden). Indien u minder dan 1 jaar getrouwd was, krijgt u ook geen overlevingspensioen (op enkele uitzonderingen na). Voor meer informatie raadpleegt u best uw pensioenkas of de dienst pensioenen op het gemeentehuis.

Indien er geen pensioen was, gaat het overlevingspensioen in vanaf de maand waarin het overlijden plaatsvond. Als er al een pensioen was, gaat het overlevingspensioen de eerstvolgende maand in.

Belangrijk

Bij overlijden van de langstlevende echtgenoot, zal het pensioenbedrag in de maand van overlijden door de Rijksdienst voor Pensioenen teruggevorderd worden, als het uitbetaald werd na de datum van overlijden.

Als het overlevingspensioen vrij lang op zich laat wachten, kan u een beroep doen op het OCMW om voorschotten aan te vragen. Dit is een recht. Als het overlevingspensioen in orde is, zal het OCMW het nodige doen om de zaken te regelen met de Rijksdienst voor Pensioenen (zie adressenlijst).

De pensioenhervorming voorziet een wijziging in 2013. U kan hiervoor volgende website raadplegen: www.onprvp.fgov.be

Kinderen van overledenen

Verhoogde kinderbijslag

Als één van de ouders overleden is, heeft elk kind dat gerechtigd is op kinderbijslag, recht op wezenbijslag. In principe moet deze wezenbijslag aangevraagd worden bij het Kinderbijslagfonds waarbij de vader aangesloten is. Bij de aanvraag moet een uittreksel uit de overlijdensakte van de overledene en een uittreksel uit de geboorteakte van elk rechthebbend kind worden gevoegd.

Voogdij voor minderjarige kinderen

Indien de kinderen van de overledene minderjarig zijn, verwittigt het gemeentebestuur de vrederechter van de woonplaats van de minderjarige kinderen. In geval van overlijden van de ouder die het laatst het ouderlijk gezag uitoefende, benoemt de vrederechter de voogd en de toeziende voogd, tenzij de ouder zelf een voogd heeft aangewezen tijdens zijn of haar leven of bij testament.

Arbeidsongeval of beroepsziekte

Is uw familielid overleden als gevolg van een erkende beroepsziekte of van een arbeidsongeval, dan hebt u recht op een vergoeding.

Indien de overledene reeds een uitkering voor beroepsziekten ontving, dan nemen de nabestaanden best contact op het Fonds voor Beroepsziekten. Dit kan eventueel via de sociale dienst van het ziekenfonds of via het Sociaal Huis.

Bij een arbeidsongeval moet de werkgever aangifte doen bij de verzekeringsmaatschappij, die verplicht de vergoeding uitbetaalt.

Zelfstandigen hebben vaak een persoonlijke verzekering die recht geeft op een bepaalde som na een dodelijk ongeval.

De mutualiteit

U waarschuwt best zo snel mogelijk het ziekenfonds. Belangrijk is dat u een akte van overlijden meeneemt en dat u de SIS-kaart inlevert.

Aan de hand van het uittreksel uit de overlijdensakte zal de verzekeringstoestand van de overlevende(n) aangepast worden. Er zal o.a. nagegaan worden of er recht bestaat op de verhoogde tegemoetkoming ziekteverzekering (vroegere WIGW's met voorkeursregeling).

Wanneer de overledene loontrekkende was of een pensioen genoot van een loontrekkende, kan het ziekenfonds een begrafenisvergoeding uitbetalen. Het bedrag is sterk afhankelijk van streek en mutualiteit.

Andere formaliteiten

✓ **Gas, water, elektriciteit en kabelmaatschappij**

Indien het aansluitingscontract opgesteld is op naam van de overledene, moeten de betrokken maatschappijen in kennis worden gesteld van het overlijden (melding abonneenummer of refertenummers).

Bij overname van het contract moet de naam van de overnemer doorgegeven worden.

✓ **Telefoonmaatschappij**

Binnen de 2 maanden kan het nummer kosteloos worden overgenomen door de overlevende echtgenoot/echtgenote. Zoniet moet de aansluiting opgezegd worden.

✓ **Abonnementen en lidmaatschappen**

Alle maatschappijen waar een abonnering of een lidmaatschap werd aangegaan, moeten schriftelijk gewaarschuwd worden om deze te stoppen of om ze over te dragen. Voorbeelden zijn dagbladen, tijdschriften, filmnet, vakbond, beroepsvereniging, sociale fondsen, zelfhulpgroepen, bond gepensioneerden,...

✓ 65+ kaart van de Lijn, mindervalidenparkeerkaart,... inleveren

✓ Indien de overledene een **huurder** was, moet de eigenaar of de maatschappij die de woning verhuurt, verwittigd worden. Tenzij anders bepaald in de overeenkomst,

betekent een overlijden niet het einde van het huurcontract. Zowel de eigenaar als de erfgenaam, wanneer deze de nalatenschap aanvaardt, moeten de huurovereenkomst eerbiedigen, tenzij zij tot een minnelijke schikking kunnen komen.

- ✓ Indien de overledene op het ogenblik van het overlijden nog werkzaam was en het **vakantiegeld** nog niet werd uitbetaald, dan kan dat bekomen worden:
 - bij de werkgever indien de overledene bediende was
 - bij de verlofkas waarbij de werkgever aangesloten is, indien de overledene arbeider was.
- ✓ Het **rijbewijs** van de overledene dient ingeleverd te worden bij de dienst die het uitreikte. Men contacteert best de dienst bevolking van de gemeente of stad hiervoor.
- ✓ De langstlevende echtgenoot dient op de dienst bevolking van de gemeente of stad de wijziging van de burgerlijke staat op de **identiteitskaart** te laten aanbrengen.
- ✓ Na overlijden mag zowel de echtgenoot of echtgenote, als één van de kinderen de nummerplaat overnemen. Je vult hiervoor een aanvraagformulier in. Je hebt ook een bewijs van overlijden en een recent afschrift uit de huwelijksakte nodig. Dat attest mag maximum vijftien dagen oud zijn. Voor een overdracht van ouder naar kind, heb je een recent attest van gezinssamenstelling nodig. Woon je niet meer samen onder het dak van je ouders dan is een voor éénsluidend attest van je geboorteakte vereist.
Dit geldt enkel als je een recente nummerplaat hebt volgens het nieuwe model. Op dit ogenblik heerst bij de bevoegde overheidsdiensten de regel om de oude nummerplaten met 5 karakters en 6 karakters te vervangen. Binnen afzienbare tijd wil men enkel nummerplaten volgens de Europese standaard op wagens zien staan.
- ✓ Wanneer u financiële problemen ervaart, kan u beroep doen op het OCMW van uw gemeente. Indien u over één of meerdere voorgaande punten nog vragen heeft, kan u nadere informatie eveneens bekomen bij de sociale dienst van het OCMW.

Rouwverwerking

In de vorige hoofdstukken gaven we u de nodige informatie over de praktische formaliteiten die bij een overlijden komen kijken.

Daarnaast kenmerkt een overlijden zich door een groot gevoel van verlies en pijn. Hieronder vindt u een tekst over rouwverwerking. Hierin krijgt u antwoorden op enkele vragen over het rouwen.

Wat is rouwen?

In alle culturen en gedurende heel de menselijke geschiedenis wordt er na het overlijden van een geliefde persoon gerouwd. Hevige pijnreacties zoals huilen, angst, opwinding, slapeloosheid en een gebrek aan interesse en eetlust zijn veel voorkomende kenmerken van het rouwen.

Rouwen is een proces dat een antwoord probeert te geven op het verlies van een dierbare. Zo een rouwproces is voor iedereen uniek. Er zijn bepaalde fasen in een rouwproces, het stap voor stap erkennen van het verlies vooraleer men zich opnieuw kan richten naar de toekomst. Soms spreekt men ook over 'rouwtaken'.

Omgaan met verlies en rouw

Om de moeilijke periode van rouw tot een goed einde te brengen is het belangrijk dat u de volgende fasen doorloopt, al dan niet in chronologische volgorde.

Het verlies realiseren

In het begin zal je, hoewel je met je verstand weet dat je iemand hebt verloren, dat niet willen geloven. Je ontkent het overlijden, het is niet waar, het lijkt wel een droom.

De ontkenningsreacties zijn nodig om onszelf de tijd te geven om de waarheid stilaan te laten doordringen.

Het is een tijdelijk en normaal gebeuren.

Door de pijn heen gaan

Na enige tijd beseft je dat de overledene wel degelijk gestorven is en dat is heel pijnlijk. De emoties en reacties zijn hevig en je hebt misschien het gevoel hier nooit meer bovenop te geraken.

Leren leven zonder de overledene

In het begin ben je dagelijks bezig met het verlies. Het lijkt alsof er voor de rest niets meer bestaat. De overledene staat centraal.

Na enige tijd zal je kracht kunnen vinden om met het verlies om te gaan en om het een plaats te geven. Je kunt stilaan de overledene loslaten, zonder dat je hem hoeft te vergeten. De pijn vermindert of wordt minder heftig en er komt plaats voor nieuwe dingen.

Investeren in de toekomst

Stilaan kan je het leven terug opnemen en je kunt, mits inspanning en tijd, berusten in het verlies en tijd maken voor de toekomst. Je kunt terug beginnen genieten van de dingen in het leven, plannen maken, je hobby of studie opnemen. Je kunt terug contacten leggen met mensen.

Steun tijdens het rouwproces

Hoe kan een rouwende zich door een rouwproces heen loodsen? Omdat er geen eensluidend antwoord is op deze vraag, hebben we getracht om enkele tips weer te geven die een hulp kunnen zijn in het rouwproces.

We kunnen 5 hulpbronnen in het rouwproces onderscheiden, namelijk:

1) De rouwende zelf

De eerste en dichtstbijzijnde hulpbron is de rouwende zelf

- jezelf tijd gunnen om te rouwen
- de gevoelens durven uitdrukken die op je gemoed liggen
- durven uiten van vaak tegenstrijdige en beangstigende gevoelens bijvoorbeeld door te praten met iemand, uit te huilen.... Dit is een voorwaarde voor een 'gezond' rouwproces.

2) Een vertrouwd iemand

Elkaar helpen kan een gevoel van samenhang creëren, men voelt zich niet meer zo alleen op de wereld.

3) De religie

De religie kan op elk moment in de rouwverwerking een hulpmiddel zijn om de pijn te helpen dragen.

4) Elementen uit de literatuur of uit gesprekken

Een treffende tekst, een zalvende visie, geven nieuwe moed en kracht om er tegenaan te gaan. Voor ieder is dit anders.

Vaak hoort men van rouwenden dat iets of iemand hun nieuwe energie gaf, die hen in staat stelde om er weer tegenaan te gaan.

5) Professionele hulpverlening

Wanneer het leven voor de nabestaande te moeilijk om dragen is, kan hij/ zij zijn toevlucht zoeken in therapie. Daar vindt men vaak iemand die samen op zoek gaat naar waar het proces ergens vast zit, en welke mogelijkheden er zijn om weer verder te gaan.

Adressenlijst

Hulpverlening

Centra voor Slachtofferhulp

CAW Delta
Regio Asse
Poverstraat 75 b48
1731 Asse
Tel: 02 613 17 00
Fax: 02 613 17 01
www.cawdelta.be

Regio Halle
Brusselsesteenweg 127
1500 Halle
Tel: 02 361 09 16
Fax: 02 613 17 01

CAW Regio Vilvoorde
J.B.Nowélei 33
1800 Vilvoorde
Tel: 02 252 09 39
Fax: 02 254 70 40
www.cawvilvoorde.be

Federatie van centra voor Geestelijke Gezondheidszorg

Advies en begeleidingscentrum – VZW Ahasverus A.B.C.
Muurveld 38
1730 Asse
Tel: 02 452 52 94
www.ahasverus.be
asse@ahasverus.be

Tele-Onthaal

Nummer 106

Ouders van verongelukte kinderen

Leon Theodoorstraat 85
1090 Brussel
02/ 421 65 80 (secretaris generaal)
Tel: 02 427 75 00
Fax: 02 427 75 01
info@ovk.be

Provinciaal Centrum Morele Dienstverlening

Vilvoorde
Vlaanderenstraat 69
1800 Vilvoorde
Tel: 02 253 78 54
Fax: 02 253 57 87

Halle
Molenborre 28 – 02
1500 Halle
Tel: 02 383 10 50
Fax: 02 383 10 51

www.uw.be

Gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding

Werkgroep 'Verder'
CGG De Poort – Ahasverus vzw
Tel: 02/356 99 30
Plaats van samenkomst: CGG De Poort te Halle, A. Demaeghtlaan 51, Halle

Overlijden

Het centraal register voor testamenten

Koninklijke Federatie van Belgische Notarissen
Bergstraat 30-34
1000 Brussel
Tel: 02 505 08 11
fednot@fednot.be
www.notaris.be

Rijkdienst voor pensioenen, zelfstandigen en werknemers

Zuidertoren 5
1060 Brussel
Tel: 0800 502 46
info@onprvp.fgov.be
www.onprvp.fgov.be

FOD Financiën

Pensioendienst voor de overheidssector (PDOS)
Victor Hortaplein 40 bus 30
1060 Brussel
Gratis nummer pensioenlijn: 1765
CC@pdos.fgov.be
www.pdos.fgov.be

Rijksdienst voor kinderbijslag voor werknemers

Dienst speciale rechten
Trierstraat 70 (= postadres), Trierstraat 9 (= onthaal)
1000 Brussel
Tel: 02 237 21 11
Fax: 02 237 24 70

Directie inschrijvingen voertuigen

City Atrium
Vooruitgangsstraat 56
1210 Brussel
Tel: 02 277 31 11

Belastingen auto's

Financietoren
Koning Albert II laan 33 (North Galaxy) bus 41
1030 Schaarbeek
Tel: 02 572 57 57
ont.bel.auto@minfin.fed.be

Vlaams agentschap voor personen met een handicap

Sterrenkundelaan 30
1210 Brussel
Tel: 02 225 84 11
Fax: 02 225 84 05
informatie@vaph.be

Fonds voor arbeidsongevallen

Troonstraat 100
1050 Brussel
Tel: 02 506 84 11
Fax: 02 506 84 15
finan@faofat.fgov.be

Websites

www.zelfhulp.be → info en adressen van allerlei zelfhulpgroepen

www.ovok.be → ouders van verongelukte kinderen

www.missingyou.be → initiatief voor jongeren die met lotgenoten over het overlijden willen praten

www.ijd.be → organiseren initiatieven rond rouwen voor jongeren

www.rouwzorgvlaanderen.be → vzw rond 'zorg om mensen in rouw'

www.rondpunt.be → opvang voor betrokkenen bij verkeersongeval

Bibliografie

- JACKOBS, J., **Wat na een overlijden,** Poltiezone Kastze (ontwerp eerste brochure)
- OCMW Sint – Truiden, **Wat te doen bij overlijden?** 2011 (brochure)
- www.financien.belgium.be/nl/particulieren/gezin/overlijden/aangifte_van_nalatenschap/
- *Het Laatste Nieuws, dinsdag 18 juni 2013, blz.15*