



# Rouwen

het verlies van een dierbare  
persoon verwerken

**CAW**

maakt sterker

*“Laat achter je  
wat was,  
laat gaan  
wat moet  
en laat zijn wat moet.”*

**INGE INGSPIRE**

## INHOUDSOPGAVE

1.	WAT IS ROUWEN?	5
2.	HOE ROUW JE?	6
3.	MISVERSTANDEN ROND ROUW	11
4.	ROUW NA ZELFDODING	13
5.	ROUW NA EEN DODELIJK VERKEERSONGEVAL	16
6.	OVERLIJDEN EN HET GERECHT	18
7.	TIPS VOOR DE ROUWENDE	20
8.	TIPS OM ROUWENDEN TE STEUNEN	21
9.	PRAKTISCHE AANDACHTSPUNTEN NA EEN OVERLIJDEN	22



*“DRAAI JE GEZICHT NAAR DE  
ZON EN DE SCHADUW ZAL  
ACHTER JE VALLEN.”*

*Walt Whitman*

# 1. WAT IS ROUWEN?

Rouwen is **jouw antwoord op het verlies van een mens en het definitief verdwijnen van een waardevolle relatie**. Dat gemis onderga je niet passief. Je geeft er actief een antwoord op. Dat is een pijnlijk, moeilijk en vermoeiend proces. Je probeert te begrijpen wat er gebeurde. Je probeert de nieuwe situatie een plaats in je leven te geven.

Dat heet verwerken. In dat woord zit het werkwoord 'werken' ...

- Je leert onder ogen zien dat de persoon, die je hebt verloren, nooit meer terugkomt.
- Je laat toe op dat verlies veel en veelzijdige reacties te voelen en te doorleven.
- Je gaat je leven herinrichten zonder die geliefde mens en hem of haar emotioneel een nieuwe plaats geven in je leven.

**Verwerken is hard werken.** Dat doet iedereen op zijn eigen manier en tempo. Het doel is een manier vinden om verder te kunnen met je leven zonder die persoon en het verlies te integreren in je identiteit.

**Rouwen bestaat níét uit het doorlopen van een aantal fasen in een bepaalde volgorde.** Jouw rouw is even uniek als een vingerafdruk. Rouwen is voor iedereen anders.

**Rouwen is een ingrijpend proces** dat invloed kan hebben op alle gebieden van je leven: lichamelijk, emotioneel, psychisch, mentaal, spiritueel, sociaal, relationeel, materieel ... Rouwen kan heel verwarrend zijn.

**Als je rouwt, maak je vaak een slingerbeweging.** Soms probeer je rouwen te vermijden, verdriet en pijn te ontkennen. Soms probeer je niet te voelen door te vluchten in werken, in slapen, in hobby's, soms in drank of drugs. Soms voel je verdriet en pijn intens, ben je herhaaldelijk en bewust met je verlies bezig en zie je alles, als in een film, steeds opnieuw. Dat is een heel normale en gezonde beweging tussen vermijding en confrontatie.

**Rouwen is geen ziekte.** Het kan soms zo aanvoelen of anderen doen alsof het een ziekte is. Neen. Rouwen is een normaal, natuurlijk en gezond antwoord op verlies. Het is een antwoord dat je moet geven om verder te kunnen. Het kan zijn dat je vastraakt in dat proces, dat je hulp nodig hebt. Die hulp kan je omgeving geven. Die kan ook van een professionele hulpverlener komen.

## 2. HOE ROUW JE?

### 2.1 MOGELIJKE ROUWREACTIES

Elke mens reageert anders op het verlies van een dierbare. Vele reacties zijn mogelijk. Inderdaad: mogelijk. Je moet ze niet allemaal beleven en herkennen om aan het rouwen te zijn.

#### MOGELIJKE LICHAAMELIJKE REACTIES?

- Dichtgeknepen keel
- Leegte in de maag
- Slikproblemen
- Ademtekort
- Spierzwakte en spierpijn
- Minder energie en vlugger moe
- Gespannen en zenuwachtig zijn
- Overgevoelig zijn aan geluid
- Vermageren of verzwaren
- Buikpijn
- Hoofdpijn
- Slaapproblemen
- Vatbaarder voor infecties, verkoudheden en griep
- Verminderde eetlust en misselijkheid
- Hartritmestoornissen
- Hyperventilatie

**Last van lichamelijke klachten?** Ga naar je huisarts. Het is belangrijk dat je arts weet dat je aan het rouwen bent en hoe.

## 2.2 MOGELIJKE EMOTIONELE REACTIES

Je kunt, afwisselend, de werkelijkheid van het verlies vermijden of er bewust de confrontatie mee aangaan.

### REACTIES OP DE VERMIJDING VAN DE WERKELIJKHEID

- **Verdoving:** je bent verdoofd en suf. Dat is door de schok van het overlijden vaak een eerste reactie.
- **Ontkenning en ongelooft:** je denkt dat het een vergissing is. Je wil of kan de waarheid, het verlies, niet onder ogen zien. Dit is een normaal gevoel. Je wil immers het liefst dat die persoon terug in je leven komt. Je verstand weet wel dat dit niet mogelijk is, maar dat botst met je gevoel.
- **Zoeken:** je blijft zoeken naar tekens van leven van de overledene. Je denkt werkelijk dat zij of hij terug is. Je hoort voetstappen of ruikt parfum. Neen, je wordt niet gek. Het kan een uiting zijn van je rouw.

### REACTIES OP DE CONFRONTATIE MET HET VERLIES

- **Verdriet:** je voelt verdriet op allerlei manieren. De ene mens huilt veel, de andere mens laat geen traan. Nog een andere schreeuwt het uit...
- **Woede, boosheid, protest, agressie:** schrik niet van deze gevoelens. Ze zijn heel normaal als je rouwt. Je kan boos zijn op een dader, een arts, het gerecht, de maatschappij, God ... Je kan boos zijn op jezelf. Je kan en mag ook boos zijn op de overledene omdat je je in de steek gelaten voelt. Dat neemt niet weg dat je die persoon graag ziet en mist.
- **Schuldgevoelens:** rouw kan gevoelens van spijt, schuld, zelfverwijt en schaamte meebrengen. Je voelt je schuldig omdat jij nog leeft en de andere niet meer. Of omdat je iets positiefs voelt. Of omdat je kort voordien ruzie had. Hoe dan ook, je schuldig voelen is een normale reactie. Vaak zitten daar diepere gevoelens van woede en onmacht achter. Je de schuld geven, is soms makkelijker dan pure onmacht voelen of boos zijn op anderen. Soms helpt het als je een onderscheid maakt tussen schuldgevoel en reële schuld. Denk niet alleen aan wat je níet voor die persoon hebt gedaan hebt, maar ook aan alles wat je wél voor hem of haar deed. Maak een onderscheid tussen je gedrag en je persoon. Het is niet omdat je je ooit negatief gedroeg dat dit een slecht mens van je maakt.
- **Angst:** je kunt last krijgen van scheidingsangst, levensangst, doodsangst, angst voor controleverlies, uit een gevoel van hulpeloosheid.
- **Positieve gevoelens:** je mag en kunt positieve gevoelens hebben als je rouwt. Als je iets leuks doet, lacht of geniet, doe je niets verkeerd. Dat doet dat niets af aan je verdriet. Het hoort bij de slingerbeweging tussen vermijding en confrontatie.

**Het uiten van die verschillende emoties beurt op een manier die het best bij jou past.** De ene persoon praat met iemand uit de omgeving of met een hulpverlener. De andere praat liever niet, maar uiten zich creatief: schrijft, tekent, musicert, knutselt, sport, maakt een fotoalbum of wandelt en danst.

## 2.3 MOGELIJKE MENTALE REACTIES

- Verwarring, desoriëntatie, vergetelheid, concentratieproblemen
- Obsessief denken aan de overledene
- Verminderde zelfwaardering: het verlies van een mens kan je zelfbeeld aantasten. Zonder die persoon weet je niet meer zo goed wie je bent.
- Hallucinaties kunnen voorkomen als je ontkent en denkt de overledene te horen, te voelen of te ruiken. Dan vraag je je af 'Word ik gek?', maar dat is een mogelijke rouwreactie.
- Gedachten aan zelfdoding: kunnen voorkomen. Dit hoeft niet verontrustend te zijn omdat het een rouwreactie kan zijn, je woede naar jezelf richt of verlangt met de overledene verenigd te zijn.

## 2.4 MOGELIJKE GEDRAGINGEN

- Je kunt je lusteloos voelen en tot niets in staat. Je kunt ook overactief reageren en je op van alles en nog wat storten. Beide gedragingen kunnen elkaar afwisselen.
- Je gaat je sociaal isoleren. Je voelt de behoefte aan hulp, maar je wijst toch elke vorm van hulp en steun af.
- Je droomt over de overledene en over de manier waarop hij stierf.
- Je bent rusteloos.
- Je imiteert het gedrag van de overledene omdat je je met hem of haar identificeert.
- Je vermijdt te uiten wat je voelt: je doet heel opgewekt, zeer vervelend, vlucht in eten, drank, medicatie, werken ... Het is belangrijk dit gedrag onder ogen te zien en grenzen te stellen.

“ROUWEN IS EEN NORMAAL  
ANTWOORD OP VERLIES.”



## 2.5 MOGELIJKE GEVOLGEN OP ZINGEVING EN SPIRITUALITEIT

- Iemand verliezen kan **je diepste zekerheden, overtuigingen en waarden op hun kop zetten**. Je stelt je nu misschien vragen over de wereld waarin je leeft, over het waarom en hoe en de zin van alles, over leven en dood.
- Bepaalde waarden en overtuigingen kunnen veranderen, verdwijnen of verschijnen.
- Geloof kan aangetast of versterkt worden.

## 2.6 MOGELIJKE GEVOLGEN IN GEZINSLEVEN EN SOCIAAL LEVEN

- **Meestal rouw je niet alleen**. Er zijn andere rouwenden om je heen. Omdat iedereen op haar of zijn manier rouwt, kan dit spanningen veroorzaken. Zo rouwen mannen anders dan vrouwen, kinderen anders dan volwassenen. Het is mogelijk hierin steun bij mekaar te vinden, maar het kan evengoed ook elkaars rouw bemoeilijken of belemmeren. Het is belangrijk deze rouwverschillen in een gezin te zien en te bespreken, zodat iedereen elk op zijn manier verder kan.
- **Kinderen die rouwen uiten hun emoties veel meer in gedrag dan in met woorden**. Het is belangrijk dat volwassenen inzien dat lastig of boos gedrag vaak een rouwreactie is. Geef hun naast ruimte, mogelijkheden om emoties te uiten. Het is het minstens even belangrijk voor hun veiligheidsgevoel om grenzen te stellen en de structuur, die ze gewoon zijn, te bewaken of terug op te nemen.
- **Mensen uit je omgeving zullen niet altijd goed weten hoe ze moeten reageren op je verlies**. Misschien zegt iemand met de beste bedoelingen soms kwetsende dingen. Misschien wijs je zelf elke steun af. De kans bestaat dat er verschuivingen in je sociaal leven komen, dat je vrienden verliest, en er nieuwe bij krijgt.



### 3. MISVERSTANDEN ROND ROUW

Als je rouwt, kan je vele en veel verschillende reacties uit je omgeving verwachten. Ze zijn meestal goed bedoeld, maar vaak toch niet troostend omdat ze gebaseerd zijn op een aantal misverstanden en clichés over rouwen in onze maatschappij. Of misschien maak je het jezelf onnodig moeilijker omdat je bepaalde ideeën hebt over wat normaal of abnormaal is in het rouwen. Wees gerust: alles wat je voelt, is normaal. Het is de verliessituatie waarin je nu in zit die niet normaal is. Niet jouw gevoel daarbij.

Hieronder vind je enkele mogelijke overtuigingen of goedbedoelde opmerkingen die je misschien in de war kunnen brengen, kwaad kunnen maken of verdriet kunnen doen.

#### **Tijd heelt alle wonden**

Tijd op zich heelt eigenlijk niets. Het helende kan wel zitten in wat je in die tijd doet. Het is wel zo dat de intensiteit van de rouw afneemt na verloop van tijd. In het begin ben je een en al pijn. Dát vermindert wel. Dat betekent niet dat je ooit totaal pijnvrij zal zijn. Mensen zijn geneigd om te zeggen dat je maar een tot twee jaar mag rouwen, maar eigenlijk valt er op rouwen kan je geen eindpunt te plakken.

#### **Verlies maakt je sterker**

Verlies op zich maakt nooit iemand sterker. Wel kán het gevecht ertegen je sterker maken. Maar verlies kan je ook kwetsbaarder maken. Of het kan je op het ene vlak sterker en op het andere kwetsbaarder maken. Je kan daar geen lijnrechte uitspraken over doen.

#### **Rouwen is loslaten**

Een geliefde persoon die sterft, hoef je niet los te laten. Je zal wellicht wel de oude wereld moeten loslaten waarin de overledene leefde, misschien ook gedeelde verlangens, toekomstplannen, je eigen zelfbeeld en wereldbeeld. De relatie die je met die persoon had, is niet los te laten. Die blijft en blijft zich zelfs ontwikkelen. Veel rouwenden koesteren het gevoel van een blijvend contact met de overledene. Daar is niets mis mee.

#### **Je moet de draad weer oppakken**

Je zal op een bepaald moment je leven niet gewoon je leven opnieuw als voorheen leiden omdat er iets definitief veranderd is. Je kunt het verlies wel integreren in je leven, het een plaats geven in je veranderde leven. Daardoor kan je verder zonder die persoon.

## Het ene verlies is erger dan het andere

Mensen hebben soms de neiging om de mate van een verlies te meten. Is, bijvoorbeeld, een kind verliezen erger dan een moeder verliezen? Is iemand van 40 verliezen erger dan iemand van 70? Is een familielid missen erger dan een vriend missen? De mate waarin verlies wordt ervaren en gevoeld, is voor ieder individu anders. Het heeft geen zin om je verdriet te meten, te wegen of te vergelijken met dat van anderen.

Het is wél zo dat de aard van het overlijden het rouwen wel moeilijker en complexer kan maken. Dat geldt zeker bij plotse en gewelddadige sterfgevallen, zoals moord, zelfdoding, een dodelijk ongeval ...



## 4. ROUW NA ZELFDODING

Nabestaanden van zelfdoding kunnen in hun rouwverwerking heel sterk zoeken naar een antwoord op de 'waarom-vraag'. Het kan allemaal zo onbegrijpelijk zijn. Het lijkt alsof een verklaring een deel van het verdriet zou kunnen wegnemen. Het komt vaak voor dat een zelfdoding een mysterie blijft dat nooit volledig verklaard kan worden.

Hoe komt het dat mensen zichzelf doden? Het antwoord is niet eenvoudig, zo blijkt uit de literatuur. Elk pad dat naar suicide leidt, is anders. Iets gecompliceerder als zelfdoding valt nooit te verklaren vanuit één oorzaak of één achtergrondkenmerk. De naaste omgeving denkt in eerste instantie vaak aan een directe aanleiding voor de zelfdoding: meestal denkt aan iets dat er net aan vooraf ging, zoals een ruzie, een relatiebreuk, een frustratie, of jobverlies.

Het kan inderdaad gebeuren dat iets, dat op het eerste gezicht redelijk banaal lijkt, voorafgaat. Maar het is beter om zo'n gebeurtenis te zien als de druppel die de emmer deed overlopen. Dat geldt voor alle risicofactoren voor suïcidaal gedrag: het is pas in combinatie met andere factoren dat ze een rol van betekenis gaan spelen.

Uit onderzoek blijkt dat er verschillende risicofactoren zijn voor zelfdoding zoals psychologische stoornissen, m.a.w. een depressie, schizofrenie, angststoornissen, of persoonlijkheidsstoornissen.

**Er zijn nog andere psychologische kenmerken die voor suïcides opgaan:**

**Zelfdoding is vaak een vorm van oplossingsgedrag.** De pleger probeert een oplossing te vinden voor een probleem dat veel lijden voor hem of /haar veroorzaakt. Dat lijden wil en kan hij of zij niet langer dragen.

**Het (onmiddellijke) doel van zelfdoding is gewoonlijk het stopzetten van alle denken.** Het onmiddellijke doel van suicide is doorgaans niet de dood. Men wil eerder af zijn van het bewustzijn, van het nadenken over alle problemen, van het continue piekeren en van het gevoel te hebben er niet meer uit te geraken. De dood is niet het doel op zich, maar het middel om dit te bereiken.

**Centrale gedachten bij zelfdoding zijn gewoonlijk hopeloosheid en hulpeloosheid.** Hopeloosheid, dat is het idee: 'Het zal niet veranderen, het komt nooit meer goed'. Terwijl hulpeloosheid is: 'Ik kan mezelf niet helpen en iemand anders kan dat ook niet'. De persoon beseft dat het heel slecht met hem of haar gaat. Daarbij komt de overtuiging dat dit niet zal overgaan en dat er niemand is die hem of haar kan helpen, ook hij of zij zelf niet. Dit is een cruciale stap in het proces naar zelfdoding.

**Vaak is er sprake van depressie.** Uit onderzoek blijkt dat een groot percentage van de mensen die suicide pleegde depressief was. Soms was dit duidelijk zichtbaar, maar soms konden ze hun depressie zeer goed verbergen voor hun omgeving.

**Zelfdoding wordt gewoonlijk voorafgegaan door een dubbele houding.** Men wil en doet het ene en tegelijkertijd wil en doet men ook het andere. Beide houdingen zijn even echt. Men wil weg uit een onmogelijke situatie en tegelijkertijd hunkert men naar hulp. Langs de ene kant wil men er niet meer zijn; langs de andere kant wil men wel verder leven, maar dan wel zonder problemen.

**Suïcidaal gedrag vindt gewoonlijk plaats in een toestand van blikvernaauwing.** De persoon heeft, naar zijn gevoel, een te beperkt aantal opties waaruit die naar zijn gevoel kan kiezen. Hij of zij komt in een tunnel terecht waarin hij men geen andere uitweg meer ziet dan zelfdoding. Op dat moment zijn er geen andere oplossingen meer. Hij of zij ziet zichzelf op dat moment ook eerder als een last voor de omgeving en wil die hierdoor hiermee verdere problemen besparen.

**Als nabestaande van een geliefde, die zelfdoding deed, kan je het extra moeilijk krijgen met volgende gevoelens:**

- **Schuldgevoelens en zelfverwijten:** omdat je de zelfdoding niet kon voorkomen; omdat je vooraf niets hebt gemerkt had; omdat jij wel nog leeft ... Deze gevoelens betekenen niet dat je effectief ook schuldig bent. Ze zijn een normale reactie: door jezelf verantwoordelijk te stellen, tracht je een stuk controle te herwinnen in een wereld die nu voor jou onveilig en onvoorspelbaar aanvoelt.
- **Kwaadheid:** omdat het voelt alsof die persoon je in de steek heeft gelaten heeft.
- **Opluchting:** omdat er al een lange lijdensweg aan de zelfdoding vooraf is gegaan.
- **Angst:** om zelf suïcidaal te worden; omdat dat anderen ook die stap zouden zetten; omdat het genetisch zou zijn; om je te hechten aan mensen ...
- **Schaamte:** voor je omgeving omdat zelfdoding nog steeds een taboe is.
- **Trauma:** omdat als je de persoon, die zelfdoding deed, gevonden hebt. Dat kan een heel traumatische ervaring zijn die boven op de rouwverwerking komt.

“Rouwen is herstellen, repareren, ook als het niet te repareren valt.”



## 5. ROUW NA EEN DODELIJK VERKEERSONGEVAL

Na aan een verkeersongeval komt er heel wat op je af op gebied van verzekeringen en administratie, net terwijl je daar niet wil mee bezig zijn. De juridische afwikkeling van een verkeersongeval kan ook bovendien erg lang duren. Dat is een extra belasting.

**Laat je eventueel bijstaan door een vertrouwenspersoon, je verzekeraar en/of een advocaat.**

Het is belangrijk om alle documenten goed bij te houden, om van alle documenten kopieën te nemen en om een overzicht te maken van wat je deed en wat je nog te doen staat.

Nabestaanden van een dodelijk verkeersongeval ontvangen een morele schadevergoeding voor het verlies van hun gezins- of familielid. Er bestaat een indicatieve tabel die het bedrag vaststelt. Dat bedrag is afhankelijk van je verwantschap met de overleden persoon. Het kan hard en harteloos overkomen dat er een geldbedrag wordt gekoppeld aan het leven van iemand die je dierbaar is. Probeer het echter als iets symbolisch en praktisch te zien.

Vaak zit je met veel vragen zitten over het ongeval. De kans is groot dat er verhalen, die niet waarheidsgetrouw zijn, de ronde doen of in de media verschijnen. Of misschien ben je heel sterk bezig met een reconstructie op basis van wat je denkt en hoort. Weet dat je het recht hebt om, na afronding van het onderzoek, het gerechtelijk dossier te gaan inkijken. Dat kan meer duidelijkheid scheppen over de feiten.

**Als je vragen hebt voor de eventuele veroorzaker van het ongeval**, kan je hiervoor een beroep doen op de dienst herstelbemiddeling, de vzw Moderator.





## 6. OVERLIJDEN EN HET GERECHT

Bij overlijdens die niet natuurlijk zijn, zoals een dodelijk verkeersongeval, zelfdoding of moord, brengt de politie de procureur des Konings van het parket op de hoogte. Die heeft de leiding over het opsporingsonderzoek en geeft de politiemensen de nodige instructies daartoe. Bij zeer zware feiten kan de procureur een onderzoeksrechter inschakelen om het onderzoek grondig uit te voeren. Het opsporingsonderzoek wordt dan een gerechtelijk onderzoek. Zo'n onderzoek kan bestaan uit een autopsie, getuigenverhoren, deskundigenverslagen laten opstellen, huiszoekingen of aanhoudingen, inbeslagnames van bepaalde voorwerpen ... Deze onderzoeksfase is geheim. Als nabestaande heb je nog geen recht op informatie. Dit onderzoek kan gemakkelijk enkele meerdere maanden in beslag nemen.

**Na afronding van het onderzoek, beslist de procureur des Konings wat er verder zal gebeuren:**

- Hij kan overgaan tot vervolging van een verdachte.
- Hij kan overgaan tot seponering: er komt geen gevolg. Dit kan onder andere bij gebrek aan bewijzen of als een verdachte onbekend of overleden is.

**Belangrijk voor jou als nabestaande is dat je het statuut van benadeelde persoon aanvraagt.** Dan brengt de procureur je op de hoogte van de beslissing. Je hebt dan ook het recht om documenten, die je nuttig vindt, aan het dossier toe te voegen. Je kan je laten registreren als benadeelde persoon bij het parketsecretariaat van het gerechtelijk arrondissement waar de feiten plaatsvonden, persoonlijk of door een aangetekende brief of door je advocaat.

**Dit statuut is niet hetzelfde als dat van een burgerlijke partijstelling.** Als je je burgerlijke partij stelt, heb je de mogelijkheid om een schadevergoeding te eisen. Ook geeft het je het recht om, na afronding van het onderzoek, het strafdossier in te zien en om bijkomende onderzoeksverrichtingen aan te vragen die eventueel nuttig kunnen zijn.

Er bestaan twee mogelijkheden om je **burgerlijke partij** te stellen:

- **De Procureur des Konings is nog met de zaak bezig of de zaak werd geseponeerd:** dan kan je je burgerlijke partij stellen voor een onderzoeksrechter. Of een klacht met burgerlijke partijstelling al dan niet aangewezen is, kan je best bespreken met een advocaat. Door de burgerlijke partijstelling start je een onderzoek bij een onderzoeksrechter. Hiervoor moet je op de griffie een borgsom betalen. De onderzoeksrechter bepaalt de hoogte van dit bedrag.
- **Er is al een onderzoeksrechter met de zaak bezig of er is een zitting voor de strafrechter:** dan kan je je burgerlijke partij stellen voor de onderzoeksrechter. In dit geval moet je geen borgsom betalen omdat de kosten voor het opstarten van de procedure al gemaakt zijn. Je kunt je ook burgerlijke partij stellen voor de rechtbank: het onderzoeksgerecht (Raadkamer, Kamer van Inbeschuldigingstelling) of de strafrechter door op de zitting te zeggen dat je je burgerlijke partij wil stellen. Ook dan moet je geen borgsom betalen.

Raadpleeg best een advocaat.

- Als je een rechtsbijstandsverzekering hebt, of een clausule rechtsbijstand in een andere verzekeringspolis, kan je een beroep doen op je verzekering om een advocaat te betalen. Dit kan enkel wanneer het gaat om een misdrijf of een verkeersongeval. Neem hiervoor zo snel mogelijk contact op met je verzekeraar.
- Bij onvoldoende financiële middelen heb je recht op een pro deo advocaat die je zaak gratis behartigt. Meer informatie hierover vind je in een Justitiehuis. Je kan ook zelf een advocaat zoeken via [www.advocaat.be](http://www.advocaat.be). Zoek op naam, op regio of op materie in het recht.

De diensten Slachtofferonthaal, die een deelwerking zijn van de Justitiehuisen, geven je informatie en bijstand bij de gerechtelijke procedures. Deze dienst helpt je ook bij het opmaken van een slachtofferverklaring.

Een slachtofferverklaring is een formulier dat je moet invullen:

- Als je betrokken wil worden bij de strafuitvoeringsmodaliteiten die de veroordeelde krijgt opgelegd.
- Als je betrokken wil worden bij de slachtoffergerichte voorwaarden bij strafuitvoeringsmodaliteiten van de veroordeelde.
- Als je in kennis wil worden gebracht van de beslissingen van de strafuitvoeringsrechtbank. De strafuitvoeringsrechtbank is de rechtbank die beslissingen neemt over de wijze waarop de veroordeelde zijn straf moet uitvoeren. Strafwitvoeringsmodaliteiten zijn de wijzen waarop een veroordeelde zijn/haar straf uitvoert.

## 7. TIPS VOOR DE ROUWENDE

- Laat hevige gevoelens of reacties toe en tracht ze, indien nodig, te delen met iemand die je vertrouwt. Gevoelens uiten is gezonder dan ze weg te drukken of ertegen te vechten.
- Als je niet zo'n prater bent, zoek dan andere kanalen om je gevoelens te uiten. Zoals tekenen, knutselen, muziek maken of sporten.
- Neem niet te snel grote beslissingen met mogelijk grote gevolgen, bv. je huis verkopen of van job veranderen. Neem je tijd om erover na te denken en er eventueel met iemand over te praten.
- Zorg voor voldoende rust, ontspanning en beweging. Tracht voldoende en gezond te eten.
- Herneem beetje bij beetje je dagelijkse routine van voor vóór het overlijden en zoek af en toe wat afleiding.
- Tracht geleidelijk aan ook weer wat plannen te maken voor de toekomst. Dat hoeven geen grootse dingen te zijn.
- Luister naar je lichaam en raadpleeg je huisarts, indien nodig.
- Wees voorzichtig met overmatig gebruik van alcohol of medicatie. Die kunnen een gezond verwerkingsproces in de weg staan.
- Neem eventueel contact met een professionele hulpverlener of een lotgenotengroep, als je denkt daar iets aan te hebben.

## 8. TIPS OM ROUWENDEN TE STEUNEN

- **Probeer niet om de pijn weg te nemen.** Dat kan niemand. Je kan die wel delen.
- **Vermijd mensen niet.** Neem zelf contact op. Ga, bel of schrijf.
- Weet je niet wat zeggen, geef dat dan gewoon eerlijk toe. Misschien kan je medeleven uitdrukken, iemand sterkte wensen, of een mooie herinnering ophalen aan de overledene, als je die kende.
- Toon echte betrokkenheid en zorg. Je hoeft echt niet zo veel te zeggen. **Soms volstaat het er te zijn en aandachtig te luisteren.** Soms kan je iets doen... Of helpen met huishoudelijke taken.
- **Vraag** waar de rouwende behoefte aan heeft en vraag of en waarmee je kan helpen.
- Bied **praktische hulp** aan zoals boodschappen doen, op de kinderen passen of eten brengen.
- **Geef mensen de tijd** die ze nodig hebben om afscheid te nemen.
- Wees niet bang om iemand aan te raken. Soms zegt dit meer dan woorden.
- Heb oog voor eventueel **aanwezige kinderen**. Zij rouwen op hun eigen specifieke manier.
- Verander niet van onderwerp als iemand men over de overledene wil praten. Ook niet na als men vaak hetzelfde herhaalt en ook niet na enkele jaren.
- **Stuur een kaartje** of laat iets horen op belangrijke of moeilijke dagen: vooral de eerste sterfdag kan heel moeilijk zijn, maar ook momenten zoals de verjaardag, huwelijksdag, feestdagen of vakantieperiodes.
- **Oordeel niet over reacties van nabestaanden** waar u zich niet aan verwacht. Zoals boosheid of lachen.
- **Vermijd de eerder beschreven misverstanden** en goedbedoelde clichés als 'Ik begrijp hoe je je voelt' of 'Het komt wel goed'.
- Dring je eigen levensbeschouwing of overtuiging niet op.

## 9. PRAKTISCHE AANDACHTSPUNTEN NA EEN OVERLIJDEN

### WIE MOET ER ALLEMAAL VERWITTIGD WORDEN?

- **De ambtenaar van de burgerlijke stand.** Die zal de overlijdensakte opsturen naar het adres van de overledene. Uittreksels van die akte kan je vragen in de gemeente van overlijden en in de woonplaats van de overledene. Je hebt meerdere uittreksels nodig. Vraag er voldoende bij de aangifte (Meestal regelt de begrafenisondernemer dit).
- **De werkgever van de overledene.** Die heeft een uittreksel van de overlijdensakte nodig. Alle verschuldigde vergoedingen zullen aan de erfgenamen uitbetaald worden. Wat vakantiegeld betreft: voor bedienden gebeurt het automatisch, voor arbeiders moet je dit rechtstreeks aanvragen bij het vakantiefonds. Ambtenaren hebben recht op een begrafenisvergoeding. Die moet aanvragen bij het tewerkstellende bestuur.
- **De dienst Pensioenen.** Die wordt automatisch verwittigd door het gemeentebestuur. Die dienst kan je bijstaan bij de aanvraag van je overlevingspensioen.
- **De boekhouder van de overledene,** als die een zelfstandige was.
- **De notaris of testamentuitvoerder,** indien van toepassing. Je kan best een notaris raadplegen als je de nalatenschap wil beschermen, de woning van de overledene wil laten verzegelen, met het oog op bescherming van de nalatenschap of de eigendommen wil laten inventariseren.
- **Het ziekenfonds van de overledene.** Geef een uittreksel van de overlijdensakte aan bij het ziekenfonds. Dat fonds brengt alle aspecten van de ziekteverzekering voor de nabestaanden in orde. Bepaalde ziekenfondsen komen ook tussen in de begrafenis kosten. Laat je hierover goed informeren.
- **Banken en financieringsinstellingen.** Die moet je zelf verwittigen. Vanaf het moment dat de bank op de hoogte is, blokkeert ze alle zicht- en spaarrekeningen van de overledene en van de overlevende echtgenoot of echtgenote. Alle volmachten vervallen. Een kluis op naam van de overledene wordt verzegeld. Om deze tegoeden te laten vrijgeven, heb je een akte of attest van erfopvolging nodig. De notaris of de ontvanger van successierechten maakt die akte op.

**Sinds 1 juli 2012 is er een nieuwe regeling van kracht,** die voorziet de wet in een meldingsplicht van de notaris en de ontvanger aan de fiscus, voor een akte of attest van erfopvolging te kunnen afleveren. Zo kan de belastingdienst nagaan of de overledene of een iemand van de erfgenamen nog een openstaande belastingschuld heeft. De fiscus stuurt een 'kennisgeving' en vermeldt daarin of er een belastingschuld is of niet en hoeveel die bedraagt per persoon. Indien er openstaande belastingschulden zijn, zullen deze eerst moeten aangezuiverd voor de erfenis kan verdeeld worden. De fiscus heeft 12 werkdagen de tijd om de 'kennisgeving' te versturen naar de notaris of de ontvanger. Facturen en rekeningen van noodzakelijke en/of dringende kosten, bv. zoals rekeningen voor gas, water en elektriciteit, huishuur of de rekening van de begrafenisondernemer, kan je als langstlevende echtgenoot of echtgenote altijd voorleggen aan je bank ter betaling. Andere zaken kunnen niet worden betaald vooraleer de bankrekeningen zijn vrijgegeven.

**Wat kan je hieraan doen?** Sinds enige tijd is het voor de langstlevende echtgenoot of echtgenote mogelijk te beschikken over een minimaal bedrag, in afwachting van de deblokking van de bankrekeningen. De langstlevende kan aan de bank vragen een deel van het geld toch vrij te geven. Het bedrag is beperkt:

- Het is maximaal de helft van het totale bedrag dat door alle bankinstellingen samen wordt geblokkeerd;
- Het bedrag is altijd beperkt tot 5.000 euro.

**De uitbetaling van dit minimumbedrag heeft enkele ook een aantal belangrijke gevolgen:**

- Je kan de erfenis niet meer verwerpen of aanvaarden onder voorrecht van boedelbeschrijving. Het voorrecht van boedelbeschrijving, of beneficiaire aanvaarding, is een recht van erfgenamen om, in geval van twijfel over de omvang van een erfenis, de erfenis alleen te nemen wanneer er voordeel uit te halen valt.
- Je verliest je het erfrecht over het bedrag waarmee het maximum is overschreden als je de gehanteerde maxima niet respecteert.



Je kan ook aan je bank vragen om een nieuwe bankrekening te openen op jouw naam alleen. Daarop kan je je inkomsten zoals je loon, je vervangingsinkomen of je pensioen laten storten. Via deze rekening kan je betalingen uitvoeren in afwachting van de definitieve vrijgave van alle banktegoeden.

- **Verzekeringsmaatschappijen:** moet je zelf verwittigen. Zolang het verzekerde risico blijft bestaan, loopt de polis door. Is het risico door het overlijden weg, wordt die polis geschorst. Betaalde premies, die niet werden opgebruikt, worden aan de nalatenschap toegevoegd. Voor verzekeringen die verband houden met het overlijden, bv. een levens- en een schuldsaldoverzekering, zal de verzekeraar de procedure opstarten, na de ontvangst een uittreksel van de overlijdensakte.
- **De huiseigenaar:** een huurcontract eindigt niet automatisch bij een overlijden van huurder of van verhuurder. Clausules die dit wel vermelden, zijn nietig. Alle rechten en plichten van een huurder gaan over op de erfgenamen. Zij kunnen de huurovereenkomst enkel beëindigen door naleving van de gewone opzeggingsmodaliteiten.
- **Nutsvoorzieningen:** breng leveranciers van elektriciteit, gas, water, telefoon, kabel, internet enzovoorts op de hoogte van het overlijden.
- **Abonnementen:** verwittig de bedrijven zo snel mogelijk om de leveringen stop te zetten.
- **Verenigingen:** breng ze op de hoogte van het overlijden van hun lid.
- **De dienst Wegverkeer:** als de overledene een auto had, moet je deze dienst op de hoogte brengen van wat er met het voertuig gebeurt. Nummerplaat en het inschrijvingsbewijs moeten teruggestuurd of aangepast worden.
- **Groeipakket** (vroeger kinderbijslag) : als een van de ouders overlijdt, krijgen de kinderen die nog recht hebben op het groeipakket, automatisch ook recht op wezentoeslag. Je uitbeter ontvangt via het Rijksregister **automatisch een melding van het overlijden**. Een aanvraag voor wezentoeslag is dus niet nodig. Deze regeling geldt zowel voor loontrekkenden, ambtenaren als zelfstandigen.
- **Als het overlijden gebeurde in het buitenland**, is het raadzaam om de uitbetalingsdienst hiervan toch op de hoogte te brengen.





## WEBSITES

- [www.rouwzorgvlaanderen.be](http://www.rouwzorgvlaanderen.be): algemene informatie over rouw
- [www.verliesverwerken.nl](http://www.verliesverwerken.nl): landelijke stichting rouwbegeleiding NL
- [www.rouw.nl](http://www.rouw.nl): algemene informatie over rouw
- [www.ikrouwomjou.com](http://www.ikrouwomjou.com): algemeen
- [www.verwerk.nl](http://www.verwerk.nl): algemeen
- [www.devuurtoren.be](http://www.devuurtoren.be): algemeen
- [www.ovok.be](http://www.ovok.be): website voor ouders van overleden kinderen
- [www.werkgroepverder.be](http://www.werkgroepverder.be): voor nabestaanden van zelfdoding.
- Met chatforum voor jongeren, volwassenen en professionelen.
- [www.draaikolk.com](http://www.draaikolk.com): website voor mensen die hun partner verloren
- [www.broederzielalleen.nl](http://www.broederzielalleen.nl): website voor mensen die een broer of zus verloren
- [www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl): rouw bij kinderen

## BRONNEN

- MAES Johan, Omgaan met Rouw, vzw Zorg-Saam, Wijgmaal, september 2002
- Als het verkeer je raakt - Praktische gids na een verkeersongeval, vzw Rondpunt, 2009
- Wat te doen bij overlijden, brochure CM, 2010
- [www.rouwzorgvlaanderen.be](http://www.rouwzorgvlaanderen.be)
- [www.ovok.be](http://www.ovok.be)
- [www.werkgroepverder.be](http://www.werkgroepverder.be)
- [www.zelfmoordpreventie.be](http://www.zelfmoordpreventie.be)
- [www.notaris.be](http://www.notaris.be)
- Afbeeldingen: iStock

*“HET IS NIET TE VOORKOMEN DAT  
VOGELS VAN DROEFHEID LANDEN  
OP ONZE SCHOULDERS, WÉL IS  
TE VOORKOMEN DAT ZIJ NESTEN  
BOUWEN IN ONS HAAR.”*

**CHINEES GEZEGDE**

*Je hebt plots iemand verloren die je dierbaar is. Hoe moet je nu verder? Er komt vanalles op je af. Allerlei vragen en emoties. Praktische beslommeringen. De wereld ziet er plots helemaal anders uit.*

*Rouwen kan veel gevoelens en gedachten teweegbrengen die vreemd en akelig zijn. Deze brochure wil je helpen om deze gevoelens en gedachten te herkennen en begrijpen. Je vindt onder meer uitleg over wat rouwen is en hoe het kan verlopen. Met speciale aandacht aan het rouwen na een zelfdoding of een dodelijk verkeersongeval. En omdat overlijden vaak heel wat praktische en juridische vragen kan oproepen, is ook daar een hoofdstuk aan gewijd.*



CAW Oost-Vlaanderen vzw

Visserij 153

9000 Gent

[secretariaat@cawoostvlaanderen.be](mailto:secretariaat@cawoostvlaanderen.be)

09 265 89 20

[www.caw.be](http://www.caw.be)