

Brochure



Na een overlijden...

Coördinatie – en Steundirectie
Federale politie Asse

Inhoud

Inleiding	4
De eerste formaliteiten	5
Contact op nemen met de begrafenisondernemer	5
Aangifte van het overlijden op het gemeentehuis	5
Regelen van begrafenis/ crematie.....	6
Naar de bank gaan	6
De Levens – en schuldsaldoverzekeringsmaatschappij verwittigen	6
De werkgever/ pensioenkas verwittigen.....	7
Na de begrafenis	8
Nalatenschap	8
Overlevingspensioen	10
Kinderen van overledenen.....	11
Fonds voor beroepsziekten of arbeidsongevallen.....	11
Verzekeringen	12
De mutualiteit	12
Andere formaliteiten.....	13
Rouwverwerking	15
Wat is rouwen?	15
Omgaan met verlies en rouw	15
Steun tijdens het rouwproces	16
Adressenlijst	18
Bibliografie	21

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 de doolhof van administratieve paden te lopen.

In het eerste deel vindt u een overzicht van de eerste formaliteiten die dienen te gebeuren, of met ander woorden 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 door twee meerderjarige personen. U kan dit zelf doen maar ook de begrafenisondernemer kan het overlijden aangeven op het gemeentehuis. Hij kan eventueel bijgestaan worden door een familielid.

Wanneer?

Zo snel mogelijk, met ander 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.

Bij overlijden in een andere gemeente dan die van de woonplaats, waarschuwt de ambtenaar van de Burgerlijke Stand de gemeente van woonplaats.

Wat mee te nemen?

- overlijdensattest opgemaakt door de dokter die het overlijden heeft vastgesteld
- identiteitskaart van de overledene
- het trouwboekje van de overledene
- het trouwboekje van de ouders of een uittreksel uit het geboorteregister indien overledene ongehuwd is
- het rijbewijs van de overledene

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, ... Dus u kan best zoveel mogelijk attesten vragen. Ingeval van overlijden in een andere gemeente, zal de dienst Burgerlijke Stand van de eigen gemeente de uittreksels afleveren.

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. 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.

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.

Indien u over geld wenst te beschikken, moet u bijkomende stappen zetten. U hebt de volgende documenten nodig:

- Erfrechtverklaring: indien u over kleine bedragen (minder dan 743,68 euro) wenst te beschikken. Dit is een verklaring met vermelding van alle erfgenamen van de overledene. U dient dit aan te vragen bij het gemeentebestuur, dienst 'Burgerlijke Stand'.
- Akte van bekendheid: indien u over grotere bedragen wenst te beschikken. Dit dient u aan te vragen bij de notaris of de vrederechter.

Voor informatie en advies over de procedure tot deblokking van de rekeningen, raadpleeg uw financiële instelling.

De Levens - en schuldsaldoverzekeringsmaatschappij verwittigen

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

- een uittreksel uit de overlijdensakte
- een doktersattest dat de doodsoorzaak vermeld
- 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. De schuldsaldoverzekering zorgt ervoor dat de overblijvende partner enkel nog de helft of helemaal niets van de aangegane lening moet betalen, afhankelijk van de verzekering.

Gezien de complexiteit van deze verzekeringen is het aangewezen zo snel mogelijk contact op te nemen met de verzekeringsmaatschappij(en). Zij zullen u de nodige informatie geven. Opgelet! Vraag de uitkeringen per assignatie of in liquide aan. Alle rekeningen werden immers geblokkeerd.

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 kan best wel 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 verwittigd te worden. Welke dit is, kan u aflezen op de pensioenfiche. U kan hiervoor ook terecht op de dienst pensioenen van de gemeente. Meestal treft deze dienst de nodige administratieve maatregelen.

Nalatenschap

Mogelijkheden

Een erfenis kan op verschillende manieren bekomen worden:

- 1) via erfrecht met erfgenamen in verschillende orde van verwantschap
- 2) 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 stelt 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:

1. alle afstammelingen van de overledene: kinderen, kleinkinderen,...
2. als er geen afstammelingen zijn: de ouders, samen met broers en zussen (en hun afstammelingen)
3. alle bloedverwanten in opgaande lijn: ouders, grootouders (indien er geen broers en zussen zijn)
4. 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, 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 vermeld 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 of verwerping

De nalatenschap bestaat uit de bezittingen en de schulden van de overledene. Het is niet noodzakelijk om een erfenis te aanvaarden. De wet laat de keuze:

1. *Zuivere aanvaarding*: u ontvangt de erfenis en staat ook in voor de betaling van de schulden. Als de schulden meer bedragen dan het actief dat u erft, zal u de eigen inkomsten moeten aanspreken.
2. *Verwerping*: wanneer het duidelijk is dat de schulden de activa overtreffen, is het raadzaam de nalatenschap te verwerpen. Een verklaring dient gedaan te worden op de griffie van de rechtbank van eerste aanleg van de woonplaats van de overledene. Het gevolg van de verwerping is dat u geacht wordt nooit erfgenaam te zijn geweest (geen recht op schulden én bezittingen).
3. *Aanvaarden onder voorrecht van boedelbeschrijving*: wanneer het onduidelijk is of het actief groter is dan de schulden. Bij deze keuze moet u nooit meer schulden betalen dan het actief dat u erft. Een verklaring wordt afgelegd op de griffie van de rechtbank van eerste aanleg van de plaats waar de nalatenschap is opengevallen. U moet een boedelbeschrijving opmaken (binnen de 3 maanden). U hebt dan 40 dagen om een beslissing te nemen. U zult slechts gehouden zijn tot betaling van de schulden van de nalatenschap tot het beloop van de activa die u eruit ontvangt.

Opgelet!

Een erfenis is sneller aanvaard dan u soms wel denkt. Het opzeggen van de huur van het appartement van de overledene of het meenemen van iets van de bezittingen van de overledene kan beschouwd worden als het aanvaarden van de volledige erfenis, met alle gevolgen van dien.

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.

De aangiftetermijn verschilt naargelang de plaats van het overlijden:

- 5 maanden als het overlijden in België plaatsvond
- 6 maanden als het overlijden in een ander Europees land gebeurde
- 7 maanden als het overlijden buiten Europa plaatsvond

U krijgt hiertoe een aanmaning van de ontvanger van Registratie en Domeinen van de laatste woonplaats van de overledene. De aangifte gebeurt op een speciaal formulier dat u bij het registratiekantoor kan verkrijgen.

Successierechten

De erfgenamen dienen successierechten te betalen op het netto actief van de nalatenschap. Dit zijn een soort belastingen ten voordele van de staat. Het tarief varieert met het bedrag van het erfdeel en met de graad van verwantschap met de overledene. Er kunnen wel een aantal verminderingen toegekend worden.

De successierechten moeten tenminste 2 maanden na het verstrijken van de indieningstermijn betaald worden.

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:

- werknemer of zelfstandige via de gemeente
- overheidspersoneel 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).

Kinderen van overledenen

Wezenbijslag

Bij het overlijden van een ouder zullen kinderen die recht hebben op kinderbijslag onder bepaalde voorwaarden wezenbijslag toegekend worden. De wezenbijslag is een verhoogde kinderbijslag en kan aangevraagd worden bij het kinderbijslagfonds waarbij u aangesloten bent. Bij deze aanvraag dient u een overlijdensakte en een uittreksel uit de geboorteakte van de rechthebbende kinderen te voegen. Naargelang het statuut verschilt de plaats van aanvraag:

- loontrekkende bij kinderbijslagfonds
- staatsambtenaren bij de rijksdienst voor kinderbijslag voor de werknemers
- zelfstandigen bij de sociale verzekeringskas

Zie ook de adressenlijst achteraan.

Voogdij

Indien één ouder overlijdt, gaat de voogdij automatisch naar hem of haar. Dat wil zeggen dat het ganse beheer en de goederen van de minderjarige kinderen aan hem/ haar worden toegewezen.

Wanneer beide ouders overleden zijn, kan een voogd worden aangeduid door de vrederechter. De gemeente zal aangifte doen bij de vrederechter van de woonplaats welke een voogd zal aanstellen. De vroegere familieraad werd afgeschaft. De voogd moet op vraag van de vrederechter zijn/ haar activiteiten kunnen verantwoorden m.b.t. het beheer van de goederen.

Studietoelagen

Voor de gevolgen ivm de studietoelage kan u best contact opnemen met de ‘Dienst voor Studietoelage’.

Fonds voor beroepsziekten/ arbeidsongevallen

In het kader van de arbeidsongevallen – en beroepsziekteverzekering zijn er een aantal tussenkomsten voorzien:

- een tussenkomst in de begrafenis kosten
- een tussenkomst in de kosten voor overbrenging van het stoffelijke overschot naar de plaats van begraving
- een rente van 30% voor de overlevende echtgenoot en van 15% voor de minderjarige kinderen of zolang zij gerechtigd zijn op kinderbijslag, van het basisloon van de overledene.

De werkgever moet het arbeidsongeval of de beroepsziekte aangeven. Voor werknemers in de privé-sector moet dit bij het Fonds voor Arbeidsongevallen. Werknemers in de openbare sector kunnen bij het Fonds voor Arbeidsongevallen terecht voor meer informatie, maar in de openbare sector wordt de werkgever geacht een verzekering te hebben afgesloten om slachtoffers van een arbeidsongeval te vergoeden. Deze verzekeringsmaatschappij regelt alle formaliteiten en staat in voor de uitbetaling. Handelaars en zelfstandigen kunnen terecht bij hun verzekeringsmaatschappij.

Verzekeringen

U dient de verzekeringsmaatschappijen van alle ondertekende contracten op de hoogte te stellen van het overlijden. Mogelijks afgesloten verzekeringscontracten zijn:

- ✓ *uitvaartverzekering*: hier regelt en betaalt de verzekeringsmaatschappij de uitvaart. In deze verzekering zijn oa inbegrepen: de kist, de plechtigheid, het drukwerk,... Niet alle verzekeringsmaatschappijen of – makelaars hebben dit voorzien in hun pakket.
- ✓ *hospitalisatieverzekering*: een tussenkomst in de mortuariumkosten is mogelijk. U raadpleegt hiervoor best het ziekenfonds.
- ✓ *Brandverzekering*: deze polis moet binnen de 3 maanden overgedragen zijn aan de nieuwe eigenaar.
- ✓ *familiale verzekering*: de premie voor een alleenstaande wordt goedkoper
- ✓ *autoverzekering*: bij overname van de verzekeringspolis van de auto is het bepalend voor de bonus – malus formule of de langstlevende al dan niet langer dan 3 jaar over een rijbewijs beschikt
- ✓ *overige verzekeringen*: persoonlijke ongevallen verzekering, verzekering tegen diefstal, overlijdensverzekering,...

Gezien de complexiteit van de verschillende verzekeringen is het aangewezen zo snel mogelijk contact op te nemen met de verzekeringsmaatschappij(en). Zij zullen u de nodige informatie geven en de nodige stappen zetten om de uitbetaling van de uitkering(en) te bekomen. Opgelet! Vraag de uitkeringen per assignatie of in liquide aan. Alle rekeningen werden immers geblokkeerd.

Maak terwijl ook een afspraak met de verzekeraar om de nodige administratieve maatregelen te treffen. Sommige polissen moeten misschien worden gewijzigd of opgezegd.

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 voorkeurregeling).

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 gemeente, dienst bevolking hiervoor.

✓ De langstlevende echtgenoot dient op de gemeente dienst bevolking de wijziging van de burgerlijke staat op de *identiteitskaart* te laten aanbrengen.

✓ In geval van overlijden kan de inschrijvingsplaat van de auto geschrapt of overgedragen worden op naam van de langstlevende echtgenoot of van de kinderen.

Voor schrapping dient u de plaat op te sturen naar de Directie Inschrijvingen Voertuigen (DIV) of inleveren bij de verzekeringsagent. De verkeersbelasting zal geschorst worden vanaf de dag waarop de plaat toekomt. Het inschrijvingsbewijs moet bij de wagen blijven. Bij een overdracht of een herinschrijving op naam van de langstlevende echtgenoot kan de plaat van de overledene behouden blijven.

- ✓ 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 vindt 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'.

Omggaan 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 ontkenningreacties 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 kan 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 kan, mits inspanning en tijd, berusten in het verlies en tijd maken voor de toekomst. Je kan terug beginnen genieten van de dingen in het leven. Je kan terug plannen maken, je kan terug je hobby of studie opnemen, je kan 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 nl.:

1) *De rouwende zelf*

De eerste en dichtstbijzijnde hulpbron is de rouwende zelf

- Gun jezelf tijd om te rouwen
- de gevoelens durven uitdrukken die op het 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 vertrouwt iemand*

- door het uiten van de pijnlijke gevoelens kan de ander zijn medewerking en communicatie over en weer tonen
- elkaar helpen kan een gevoel van saamenhorigheid 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 rouwendenden 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 Archipel Slachtofferhulp, Groot Eiland 84, 1000 Brussel 02/514 40 25
Grooteiland.slh@archipel.be

Federatie van centra voor Geestelijke Gezondheidszorg

Advies en begeleidingscentrum – VZW Ahasverus A.B.C.
Muurveld 38, 1730 Asse 02/452 52 94
www.ahasverus.be
cgg.asse@telenet.be en ahasverus@planetinternet.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

Centra morele dienstverlening

Federaal secretariaat

Sint-Lambrechts-Woluwe, 1200, Brand Whitlocklaan 87, 02/735 81 92

Antwerpen

Antwerpen, 2018, Jan Van Rijswijcklaan 96, 03/ 259 10 80

Herentals, 2200, Lantaarnpad 20, 014/85 92 90

Mechelen, 2800, O.-L.- Vrouwestraat 29, 015/45 02 25

Turnhout, 2300, Begijnenstraat 53, 014/ 42 75 31

Brussels Hoofdstedelijk Gewest

Brussel, 1030, Stalingradlaan 18-20, 02/ 242 36 02

Vlaams Brabant

Leuven, 3000, Brusselsestraat 78, 016/ 23 56 35

Vilvoorde, 1800 Vlaanderenstraat, 69, 02/ 253 78 54

Halle, 1500, Molenborre 28-02, 02/383 10 50

Limburg:

Hasselt, 3500, A. Rodenbachstraat 18, 011/ 21 06 54

Eisden-Maasmechelen, 3630, Pauwengraaf 63, 089/77 74 21

Tongeren, 3700, Vlasmarkt, 11, 012/45 91 30

Oost-Vlaanderen

Aalst; 9300, Koolstraat, 80-82, 053/77 54 44

Gent, 9000, Coupure rechts 4, 09/ 233 52 26
Ronse, 9600, Zuidstraat 13, 055/ 21 49 69
Sint-Niklaas, 9100, Ankerstraat 96, 03/777 20 87
Zottegem, 9620, Kastanjelaan 73, 09/326 85 70

West-Vlaanderen

Brugge 8000, Jeruzalemstraat 51, 050/ 33 59 75
Kortrijk, 8500, Overleiestraat, 15A, 056/ 25 27 51
Ieper, 8900, Korte Torhoutstraat 4, 057/23 06 30

Gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding

Werkgroep 'Verder'

Begeleiders: Kim Soetaert en Mariette Van der Steen

CGG De Poort – Ahasverus vzw

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
02/ 505 08 11
fednot@fednot.be
www.notaris.be

Rijksdienst voor Pensioenen, werknemers en zelfstandigen

Zuidertoren 5
1060 Brussel
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
Tel. 02/ 558 63 65
Fax 02/ 558 60 02
Gisele.dereghel@pdos.fgov.be
www.pdos.fgov.be

Rijksdienst voor kinderbijslag voor de werknemers

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

Provinciale Bureau van Limburg:
De Schiervellaan 3-5
3500 Hasselt
011/30 12 00
fax: 011/30 12 29

Directie Inschrijvingen Voertuigen

City Atrium
Vooruitgangsstraat 56
1210 Brussel
Tel: 02/ 277 30 50

Lokale dienst Limburg: Hasselt/ Alken
Industrieterrein Kolmen 1214
3570 Alken
011/ 59 36 35

Belastingen auto's

Financietoren
Koning Albert II laan 33 (North Galaxy) bus 41
1030 Schaarbeek
Tel. 02/ 576 40 30
Fax 02/ 579 95 08
ontv.bel.auto@minfin.fed.be

Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap

Provinciale afdeling
Ilgatlaan 7
3500 Hasselt
Tel. 011/ 27 43 54
Fax 011/ 28 51 09
hasselt@vaph.be

Fonds voor Arbeidsongevallen

Troonstraat 100
1050 Brussel
02/ 506 84 11
fax: 02/ 506 84 15

Bibliografie

- DE ARRONDISSEMENTELE RAAD VOOR HET SLACHTOFFERBELEID DENDERMONDE, *Brochure Overlijden; praktische informatie*. Dendermonde, z.j. (brochure)
- GEMEENTE LOMMEL, *Omtrent overlijden; gids met praktische informatie*. Lommel, 2003. (brochure)
- HAAST, C., *Wegwijzer na het overlijden*. *Internet*, z.j.. ([http://www.wegwijzer na het overlijden.be](http://www.wegwijzer.na.hetoverlijden.be))
- PLEVOETS, S., *Informatiebrochure nabestaanden*. Turnhout, rijkswachtdistrict Turnhout, 1999. (brochure)
- ROGIERS, A., *Wat na een overlijden?*. Mechelen, rijkswacht, z.j. (brochure)
- VANGHELUWE, K., *Infofolder weduwschap*. Ieper, Federale Politie Ieper, z.j. (brochure)
- VZW WEGCODE, *Wat na een verkeersongeval?*. *Internet*, 28 juni 2003. (<http://www.wegcode.be>)
- WALGRAEF, V., *“Na een overlijden”* (herwerkte uitgave). Asse, rijkswacht district Asse, oktober 1998. (brochure)
- WOUTERS, I., *“je rechten als slachtoffer”*, uitgeverij EPO vzw, Berchem, 2008