

Inspiratie over afscheid



Nadenken over de dood?

Freda stelt zich voor.

Zelf een kist maken?



Gewoon, of net even anders...

Nadenken over de dood & uitvaartwensen?

Met dit magazine wil ik je graag inspireren en stimuleren om over je eigen afscheid na te denken.

Als je weet dat je niet lang meer te leven hebt, word je gedwongen om erover na te denken. Komt een overlijden totaal onverwacht, dan gaat je familie in een roes beslissingen nemen. Als jij al wat wensen op papier hebt staan, is dat een goed uitgangspunt. Dat geeft rust en voorkomt ongemakkelijke situaties en meningsverschillen. Niet alles hoeft tot in de puntjes voorbereid te zijn, schrijf de keuzes die voor jou belangrijk zijn op. Bijvoorbeeld over begraven of cremieren, wil je een kist of een draagbaar met wade? Welke muziek vind je mooi en van welke bloemen houd je?



Wat is voor jou belangrijk in het leven, waar ben je trots op en wat typeert jou? Zoals je leeft, zo kan ook je afscheid vormgegeven worden.

Het kan en mag anders.

Laat je inspireren én ga er met elkaar over in gesprek.

Mijn naam is Freda Gaasbeek

In de afgelopen jaren heb ik al vele families mogen begeleiden bij het afscheid nemen en het regelen van de uitvaart.

Zonder vooroordeel stap ik bij de families naar binnen om te ervaren wat er nodig is. Door te luisteren, vragen te stellen en te voelen voeg ik mij naar de wensen van de familie. Door hen te inspireren en te motiveren begeleid ik hen door deze moeilijke periode. Steeds vaker maak ik van tevoren kennis met de familie. We bespreken dan alle onderwerpen en dat leg ik vast in een mooie bewaarmap. De familie heeft dan, vlak na het overlijden, meer tijd om afscheid te nemen en met troost bezig te zijn.

Als kleinschalige uitvaart-ondernemer ben ik onafhankelijk en zijn de keuzes van de familie doorslaggevend. Mijn aandacht gaat uit naar duurzame producten en diensten.

Hartelijke groet, Freda Gaasbeek

G.W. van Marleweg 6A, 7711 ER
Nieuwleusen
info@freda.nl
06-42513280



De laatste verzorging

"Ik sta in een overvolle kamer vol verdriet. Na een kort ziekbed is de echtgenote en moeder thuis overleden en ze ligt nu in de woonkamer. Ik probeer alle stappen die er genomen moeten worden zo rustig mogelijk uit te leggen. Ik vraag of iemand wil helpen bij de verzorging. De jongste zoon laat mij direct weten dat hij graag wil helpen. Hij wast met heel veel liefde zijn moeder. Met aandacht helpt hij bij het aantrekken van haar kleding. Als laatste krijgt mama nog haar eigen geurtje op."

Het verzorgen van de overledene is een dierbaar en intiem moment. Voor mij is het altijd bijzonder om in alle rust samen met de familie de verzorging te doen. Tijdens de verzorging wordt al veel over zijn of haar leven verteld.

Zo wennen we al een beetje aan elkaar. Na de verzorging zorgen we ervoor dat de kamer er vertrouwd uitziet. Met bloemen, foto's en kaarsjes eromheen kan iedereen in alle rust afscheid nemen.

Kan de familie niet assisteren dan schakel ik mijn zorgassistentes in.



"Precies onze moeder"

"Met de volwassen kinderen zit ik in de woonkamer van hun ouderlijk huis. Als ik de kinderen vraag wie hun moeder was, vertellen ze dat ze liefdevol, zachtmoedig en sierlijk was. Haar man nam bij elke speciale gelegenheid rozen voor haar mee. We zoeken samen naar de juiste woorden voor op de kaart. Met deze typerende woorden gaat de ontwerper aan de slag. Als het eerste ontwerp klaar is zijn de kinderen het erover eens: 'precies onze moeder' zeggen ze."

Elke rouwkaart is uniek. De kaart is een uitnodiging voor de uitvaart, maar ook een tastbare herinnering aan de overledene.

Een rouwkaart met aandacht gemaakt, krijgt een speciale plaats bij de ontvangers.

*Ik zie mijn laatste rozen staan
ik hoef nu niet meer te snoeien
Mijn mooiste roos is heengegaan
maar zal voor altijd bloeien*



Rituelen

"Stella moet onverwachts afscheid nemen van haar moeder. De moeder van Stella heeft al de keuze gemaakt voor een draagbaar met een wade. Ze is altijd heel creatief geweest met naald en draad. Veel van haar kleding heeft ze zelf gemaakt.

Stella bedenkt dat ze met de stoffen, die ze in de kast vindt, een mooi afsluitlint kan maken voor de wade.

Op het laatste moment bedenkt ze dat ze met de restanten van de wade ook wel iets kan doen. Haar speech over haar moeder en de rol die ze heeft vervuld als oma schrijft ze op de repen stof.

Tijdens het afscheid laat ze het lint door haar vingers glijden. Op de grond vormt zich een wirwar van lint met liefdevolle woorden. Ze knoopt het lint vast aan de baar als teken van verbinding. Zo ontstaat er een nieuw ritueel."



Muziek

Muziek is een heel belangrijk onderdeel tijdens de afscheidsbijeenkomst. Een afscheid vraagt erom dat je op een andere manier naar het intro en de opbouw van de favoriete muziekstukken gaat luisteren. Daarnaast is de tekstbeleving ook belangrijk. We denken samen na welke muziekstukken passen bij een bepaalde periode of goed aansluiten op het verhaal van de spreker. Zo maken we samen een muzikale tijdreis door het leven van de overledene.

Livemuziek is ontzettend sfeervol. Als er familieleden of vrienden een instrument bespelen of mooi kunnen zingen is dat extra speciaal.

Het is zelfs mogelijk om een persoonlijk lied te laten schrijven. Met input van de familie, over specifieke eigenschappen, uitspraken en gewoontes gaat de schrijver aan de slag. De tekst wordt dan door een componist op muziek gezet. Een prachtige blijvende herinnering. Live ten gehore gebracht raakt het de gevoelige snaar en zorgt voor een kippenvelmomentje.



Een bijzondere kist

In plaats van een standaard kist kan de familie ook voor een zelfgemaakte kist kiezen. Het is extra persoonlijk als de kist gemaakt wordt van een oude kast of van de omgekapte boom die in de eigen tuin heeft gestaan.

Steeds vaker gaan familie of vrienden hiermee samen aan de slag. Tijdens het zagen, schaven, schuren en timmeren worden herinneringen opgehaald. Er wordt gelachen en gehuild. Voor hen is het van waardevolle betekenis, om zo een bijdrage te kunnen leveren. Een mooi proces.

De binnenkant van de kist kan worden bekleed met natuurlijke materialen zoals mos of stro. Van kleding of van een dekbedovertrek van de overledene kan de binnenbekleding voor de kist worden gemaakt.

Met een bloemstuk van bloemen uit de eigen tuin is het helemaal compleet.



Afscheid in eigen tuin

Nog maar net waren ze verhuisd naar een vrijstaand huis in het buitengebied. Een heerlijke plek waar ze direct aan de slag gingen met de tuin. Het noodlot sloeg toe, Okke Jan komt volledig onverwacht te overlijden. Ineens moet zijn afscheid geregeld worden. Voor zijn vrouw Anita is het meteen duidelijk hoe ze het wil. Een mooie foto van de flespompoenen op de kaart, de pompoenen als symbool voor de tranen van verdriet.

Op zondagochtend organiseren wij samen een condolance. De kist plaatsen we onder de overkapping. De bezoekers nemen afscheid en condoleren de familie, daarna maken ze een wandeling door zijn paradijsje.

Twee dagen later is ook de afscheidsdienst in de tuin. Daarna begeleiden we hem naar de begraafplaats. De kist plaatsen we op een platte wagen. Deze wordt getrokken door twee prachtige paarden.



Nalatenschap

Als kind is Bert al anders dan de rest. Hij wordt gezien als een storende factor. Zijn moeder houdt hem altijd de hand boven het hoofd. In zijn jonge jaren trekt hij de wereld in. Hij trekt zich steeds meer terug van de familie. Als zijn moeder overlijdt verloopt het contact moeizamer. Dan wordt hij ziek en zijn gezondheid gaat hard achteruit. Dat hij ook snel komt te overlijden had hij zelf, en ook zijn familie, niet verwacht.

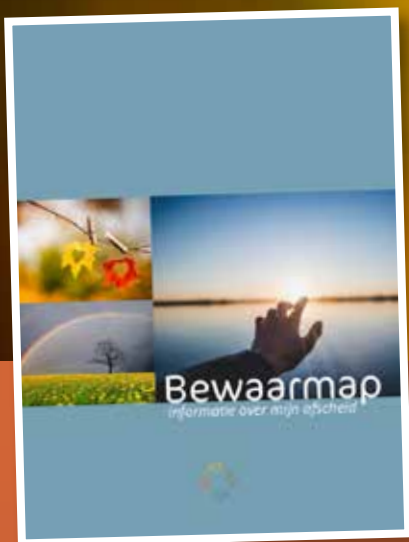
Zijn zus heeft nog wel aan hem gevraagd of hij een testament heeft laten opmaken. "Dat regelen we nog wel" zei hij. Helaas kwam zijn overlijden te snel. In zijn huis vindt ze een handgeschreven laatste wens.

Zijn nalatenschap wilde hij graag ten goede laten komen aan een goed doel. Deze verklaring is echter niet voldoende. Het wettelijk erfrecht wordt toegepast. De nabestaanden hebben zijn wens wel gerespecteerd.

Regel je nalatenschap op tijd.



Eigen aantekeningen



Dit magazine heeft je hopelijk geïnspireerd om over dit onderwerp na te denken en met elkaar hierover in gesprek te gaan. Ik help je graag als je jouw wensen vast wil leggen. Ik heb hiervoor een mooie bewaarmap. Maak gerust een afspraak voor een kennismakingsgesprek. In de bewaarmap komen alle aandachtspunten rondom overlijden en het voorbereiden op een uitvaart aan bod.

Wil je een bewaarmap bestellen?
Neem dan gerust contact met mij op:

Freda Uitvaartbegeleiding
G.W. van Marleweg 6A, 7711 ER Nieuwleusen
info@freda.nl
06-42513280