



Lief Loslaten

UITVAARTBEGELEIDING

Afscheid nemen, *op jouw manier.*

Dit is het wensenboekje van

Dit boekje is met liefde ingevuld, als houvast voor de mensen die achterblijven. Zodat zij keuzes kunnen maken die passen bij wie ik ben.



Mijn wensen voor een liefdevol afscheid

Een warm welkom.

Lieve lezer,

Dit boekje is er voor jou. Om stil te staan. Om na te denken.
Om, als je wilt, jouw wensen voor later op te schrijven.

Misschien weet je al precies wat je wilt. Misschien voelt het nog
ver weg. Of spannend om over na te denken. Alles is goed.

Je kunt dit boekje gebruiken als houvast voor jezelf én voor de
mensen om je heen. Het helpt je naasten om keuzes te maken die
passen bij wie jij bent. Je hoeft niet alles in te vullen. Je mag dingen
open laten. Later aanpassen. Of juist heel concreet maken. Er is
geen goed of fout, alleen wat voor jou klopt.

Wil je hier samen eens rustig naar kijken? Ik denk graag met je mee,
kosteloos en zonder verplichtingen.

Liefs,
Marcella Pluimers



Over mij

In dit overzicht ligt de basis vast voor mijn afscheid,
als liefdevol uitgangspunt voor mijn naasten.

Persoonlijke gegevens

- ☐ Naam
- ☐ Voornamen
- ☐ Roepnaam
- ☐ Geboortedatum
- ☐ Adres
- ☐ Postcode
- ☐ Woonplaats
- ☐ Telefoonnummer
- ☐ E-mailadres

Dit overzicht heb ik met aandacht en liefde
samengesteld als leidraad voor mijn afscheid.

Naam

Datum van invullen

Handtekening

.....

Over mijn leven

Mijn huidige gezinssituatie en de mensen
die mij dierbaar zijn.

Burgelijke staat

- ☐ Gehuwd
 - ☐ Geregistreerd partnerschap
 - ☐ Samenwonend
 - ☐ Alleenstaand
 - ☐ Weduwe / weduwnaar
- Naam partner (indien van toepassing)
- Mijn kinderen en hun leeftijden
-



Begeleiding van mijn afscheid

Voor mijn afscheid vind ik het een fijn idee om zelf te kiezen wie de begeleiding op zich neemt. Het geeft mij rust om te weten dat ik op deze manier omringd word door zorg, aandacht en liefde van mijn naasten en professionals die bij mij passen.

Mijn wens is dat mijn afscheid liefdevol wordt begeleid door

- ☐ Lief Loslaten Uitvaartbegeleiding (Marcella Pluimers)
- ☐ Een andere uitvaartonderneming, namelijk

.....

En

- ☐ Mijn partner
- ☐ Mijn kinderen
- ☐ Specifiek iemand anders, namelijk:

Naam

Relatie tot mij

Contactgegevens

Belangrijke documenten voor mijn nalatenschap

- ☐ Ik heb mijn laatste wil vastgelegd in een testament bij notaris

-
- ☐ Ik heb een codicil opgesteld, mijn codicil ligt hier

.....

Zorg voor mijn lichaam & Verzekeringen

Een moment om stil te staan bij mijn medische wensen en financiële zaken, zodat alles rond mijn afscheid goed is geregeld.

Medische wensen

- ☐ Ik sta geregistreerd in het donorregister

Mijn keuze

- ☐ Ja, ik geef toestemming
- ☐ Nee, ik geef geen toestemming
- ☐ Mijn naasten beslissen
- ☐ Iemand anders beslist, namelijk
..... (organisatie / ziekenhuis)
- ☐ Ik heb mijn lichaam ter beschikking gesteld aan de wetenschap
- ☐ Ik draag een pacemaker / ICD

Verzekeringen en financiële zaken

- ☐ Ik ben niet verzekerd
- ☐ Ik heb een uitvaartverzekering

Naam verzekeraar

Polisnummer

Verzekerd bedrag

- ☐ Ik heb nog een uitvaartverzekering

Naam verzekeraar

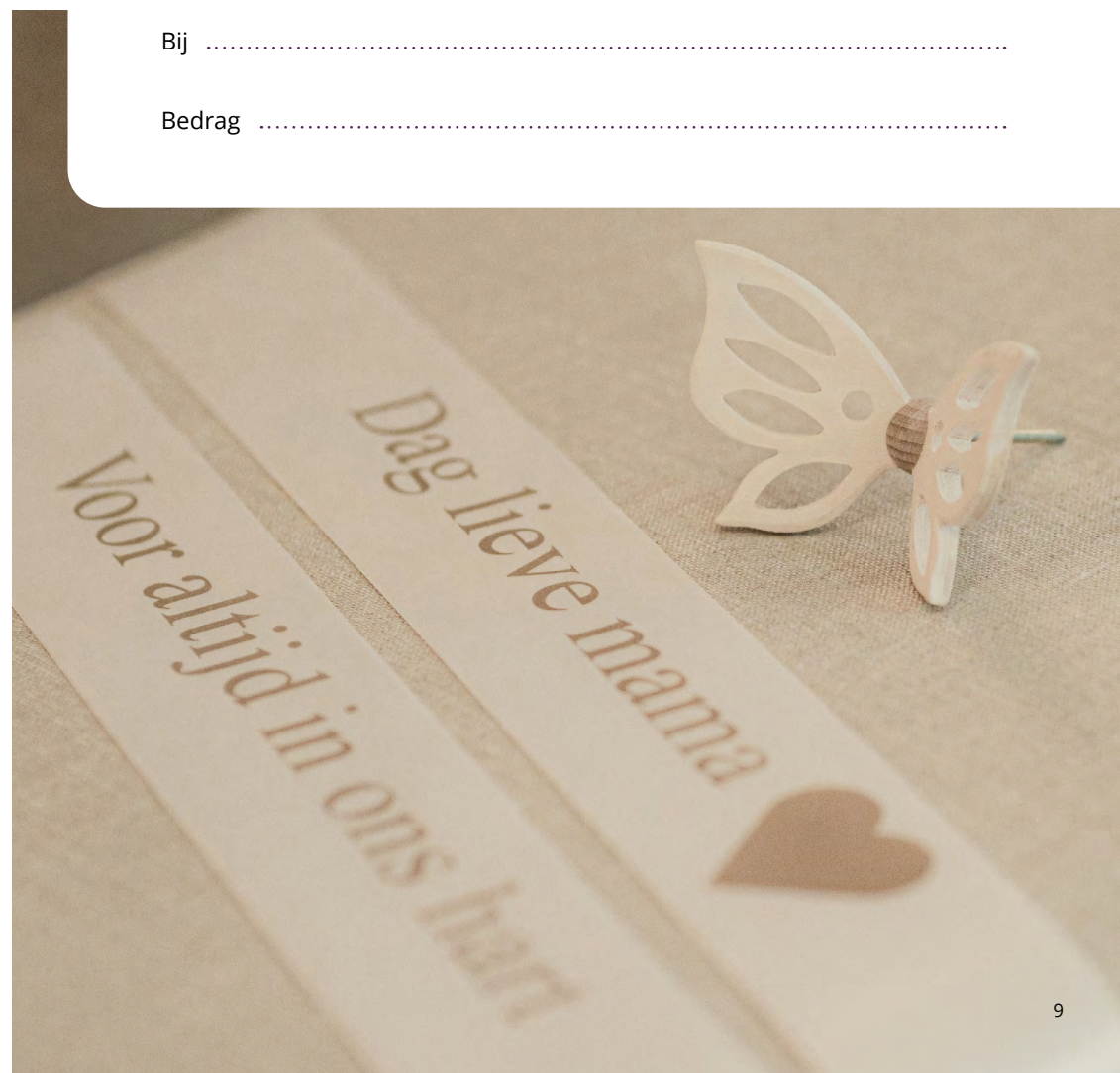
Polisnummer

Verzekerd bedrag

- ☐ Ik heb een deposito

Bij

Bedrag



Liefdevolle laatste verzorging

Na het overlijden wordt met zorg en aandacht de laatste verzorging uitgevoerd. Deze kan bestaan uit onder andere het wassen en aankleden, het sluiten van de ogen en mond, het verzorgen van het haar en het aanbrengen van lichte make-up, zodat een zo natuurlijk en rustig mogelijk beeld ontstaat. Ik heb hieronder aangegeven op welke manier ik verzorgd wil worden. Zodat dit voor mijn naasten ook een liefdevolle herinnering kan zijn.

Ik vind het fijn om verzorgd te worden door

- ☐ Medewerkers van het uitvaartbedrijf
- ☐ Mijn naasten (ondersteund door medewerkers van het uitvaartbedrijf)
- ☐ Niemand, ik geef de voorkeur aan geen verzorging
- ☐ Geen voorkeur

Eventuele persoonlijke wensen

.....

.....

Bijzondere verzorgingswensen

- ☐ Ik wil een lichte vorm van balseming (thanatopraxie)

Wil je meer weten over thanatopraxie?

Neem gerust contact op met een uitvaartonderneming, zoals Lief Loslaten. We vertellen je met liefde en aandacht wat de mogelijkheden zijn.

Kleding en persoonlijke dingen

Ik heb nagedacht over hoe ik herinnerd wil worden, omdat dit voor mijn dierbaren van grote betekenis kan zijn.

Mijn uiterlijk

- ☐ Ik zou graag deze kleding willen dragen

.....

- ☐ Mijn naasten mogen kleding kiezen

Sieraden / bril / persoonlijke items

- ☐ Deze wil ik graag dragen

.....

- ☐ Mijn naasten mogen kiezen wat ik draag

De opbaring

In de dagen rondom mijn afscheid zou ik graag op deze manier omringd willen zijn.

De plek van opbaren

De plek waar ik graag wil verblijven

- ☐ Thuis, in mijn vertrouwde omgeving
- ☐ In een uitvaartcentrum
- ☐ In een 24-uurs kamer (waar naasten altijd naar binnen kunnen)
- ☐ Laat ik door mijn naasten beslissen

De vorm van opbaren

Ik wil graag opgebaard worden

- ☐ In een open kist, zodat dierbaren afscheid kunnen nemen
- ☐ In een gesloten kist, in rust en privacy
- ☐ Op bed, in een vertrouwde omgeving
- ☐ Op een opbaarplank met wade
- ☐ Ik laat mijn naasten beslissen



Bezoek en samenzijn

In de dagen voor het afscheid willen dierbaren wellicht nog bij mij zijn.

- ☐ Alleen bezoek door mijn gezin, in intieme kring
- ☐ Alleen bezoek door familie
- ☐ Bezoek door familie en belangstellenden, voor rouw en condoleance
- ☐ Ik stel bezoek niet op prijs
- ☐ Ik laat dit door mijn naasten beslissen

Aanvullende gedachten over deze dagen

.....

.....

.....

.....

Het regelen van de uitvaart

Ik heb nagedacht over hoe ik mijn afscheid wil laten vormgeven en hoe mijn wensen op een liefdevolle manier vorm kunnen krijgen.

De uitvaart

Ik wil graag een uitvaart

- ☐ In stilte, zonder aanwezigheid van nabestaanden
- ☐ In besloten kring, met alleen dierbaren
- ☐ Met alle belangstellenden
- ☐ Ik laat de keuze over aan mijn naasten

Persoonlijk drukwerk en communicatie

De manier waarop mijn overlijden wordt aangekondigd en ik word herinnerd, mag passen bij wie ik ben.

Rouwkaart

- ☐ Geen voorkeur
- ☐ Ik wens geen rouwkaart
- ☐ Ik wens wel een rouwkaart

Graag mijn voorkeur qua stijl gebruiken

.....

.....

.....

- ☐ Ik wens ook een digitale versie van de kaart
- ☐ Verzenden vóór de uitvaart (voor genodigden)
- ☐ Verzenden na de uitvaart (ter kennisgeving)

Eventuele tekst(en)

.....

.....

.....

.....

.....

Herinneringskaartje

- ☐ Ja, geen voorkeur voor stijl
- ☐ Ja, graag in stijl van de rouwkaart
- ☐ Nee, geen herinneringskaartje
- ☐ Geen voorkeur, mijn naasten beslissen

Advertentie

- ☐ Ja, graag in dit blad
- ☐ Ja, graag online
- ☐ Geen advertentie
- ☐ Mijn naasten mogen dit beslissen

Het laatste omhulsel

De keuze voor een kist, mand of wade draagt bij aan een bij mij passend en persoonlijk afscheid.

Mijn voorkeur voor het omhulsel

- ☐ Kist
- ☐ Mand / baar met wade / Loop Living Cocoon
- ☐ Mijn naasten mogen dit beslissen

Stijl

- ☐ Eenvoudig
- ☐ Klassiek
- ☐ Modern
- ☐ Natuurlijk / duurzaam
- ☐ Kleur / materiaal

Bloemen en symboliek

- ☐ Ik houd van bloemen
- ☐ Voorkeur voor soort en kleur
- ☐ Ik vind het mooi als mensen een losse bloem meenemen
- ☐ In plaats van bloemen liever een donatie aan
- ☐ Geen bloemen
- ☐ Ik laat mijn naasten hier graag over beslissen

Vervoer

Het laatste vervoer op de dag van het afscheid kan op verschillende manieren worden vormgegeven. Ik geef hier mijn voorkeur aan voor het vervoersmiddel, de kleur, of een speciale plek waar we nog langs kunnen rijden.

Mijn voorkeur

- ☐ Een rouwauto (kleur naar keuze)
- ☐ Ander vervoer dat bij mij past (koets, motor, eigen auto, bakfiets)
- ☐ Mijn naasten beslissen
- ☐ Volgauto's, voor personen
- ☐ Eventuele te rijden route of bijzonderheden

Het moment van de condoleance

- ☐ Voorafgaand aan de dag van de uitvaart
- ☐ Op de dag van de uitvaart zelf
- ☐ Alleen schriftelijk
- ☐ Geen voorkeur, mijn naasten beslissen

De locatie van de condoleance

- ☐ Ik wil graag een condoleance aan huis
- ☐ Ik wil graag een condoleance elders, namelijk
- ☐ Geen voorkeur, mijn naasten beslissen



De keuze voor begraven of cremeren

Hieronder geef ik aan of mijn voorkeur uitgaat naar begraven of cremeren en hoe ik de details rondom mijn laatste rustplaats wil vormgeven.

Mijn wens gaat uit naar

- ☐ Begraven, traditioneel op een begraafplaats
- ☐ Cremeren
- ☐ Natuurbegraven, in een bos of natuurlijke omgeving
- ☐ Mijn naasten mogen beslissen

Bij een crematie

- ☐ Ik heb voorkeur voor dit crematorium

Na afloop van de plechtigheid

Na afloop wens ik dat

- ☐ Aanwezigen bij wijze van laatste groet langs het graf mogen
- ☐ Familie als laatste aanwezig blijft in de aula
- ☐ Naasten (indien zij dat willen) aanwezig zijn bij de start van het crematieproces
- ☐ Mijn naasten beslissen over deze keuzes



Bij een begrafenis

Ik heb voorkeur voor deze begraafplaats

.....

Soort graf

- ☐ Algemeen graf
- ☐ Familiegraf
- ☐ Natuurgraf

Graftermijn

- ☐ 10 jaar
- ☐ 20 jaar
- ☐ 30 jaar
- ☐ 40 jaar
- ☐ 50 jaar
- ☐ Onbepaalde tijd
- ☐ Naasten beslissen

Aanvullende wensen

.....

.....

.....

.....



Bijzetting in een bestaand/gereserveerd graf

Op deze begraafplaats

.....

Dit vak/grafnummer

.....

Leverancier bestaand grafmonument

.....

Wijziging tennaamstelling grafrechten

Als de grafrechten op mijn naam staan en ik overlijd, moeten de grafrechten overgeschreven worden op iemand anders.

Naam

Relatie tot mij

Bij het lopen naar het graf na de plechtigheid

- ☐ Wil ik dat mijn kist op een rijdende baar naar het graf gaat
- ☐ Wil ik dat mijn kist naar het graf wordt gedragen / geschouderd door naasten / dragers
- ☐ Ik laat de keuze over aan mijn naasten

Ceremonie bij het graf

- ☐ Ik zou graag één of meerdere sprekers bij het graf willen
- ☐ Ik wens muziek bij het graf
- ☐ Ik wil dat mijn kist langzaam in het graf daalt tot grashoogte
- ☐ Ik wil dat mijn kist volledig in het graf daalt
- ☐ Ik wil dat mijn kist NIET daalt, maar bovenop het graf blijft staan
- ☐ Ik wil dat de familie als laatste het graf verlaat
- ☐ Ik wil dat aanwezigen bij wijze van als laatste groet langs het graf mogen
- ☐ Ik laat de keuze over aan mijn naasten

Eerbetoon langs het graf met

- ☐ Strooibloemen
- ☐ Losse bloemen
- ☐ Schepje zand
- ☐ Ik laat de keuze over aan mijn naasten
- ☐ Anders, namelijk

.....

De plechtigheid

Sfeer

- ☐ Rustig en ingetogen
- ☐ Persoonlijk en warm
- ☐ Viering van het leven
- ☐ Anders

Ik zou het mooi vinden als aanwezigen bepaalde kleding dragen

.....

.....

Ik zou graag een religieuze uitvaart willen, mijn voorkeur gaat uit naar

- ☐ Religie
- ☐ Locatie
- ☐ Religieus begeleider/ spreker
- ☐ Aanvullende wensen zijn

.....

.....

.....

Muziek en beelden

- ☐ Ik wil liever geen muziek
- ☐ Ik wil graag muziek

Voorkeur

.....

.....

- ☐ Ik wil graag live muziek

Voorkeur

.....

.....

Sprekers

- ☐ Ik wil graag dat mensen iets zeggen
- ☐ Ik wil liever geen sprekers
- ☐ Mijn naasten mogen dit beslissen
- ☐ Eventuele wensen/ voorkeuren

.....

.....

.....



Beeld en herinnering

Tijdens de plechtigheid wil ik graag

- ☐ Dat er foto's worden getoond
- ☐ Dat er geen foto's worden getoond
- ☐ Ik laat de keuze over aan mijn naasten

Ik vind het belangrijk om mijn voorkeuren aan te geven over het vastleggen van de plechtigheid

- ☐ Ik vind het mooi als er een beeld- of geluidsopname wordt gemaakt
- ☐ Ik vind een beeld- of geluidsopname niet nodig
- ☐ Ik vind het fijn als er foto's worden gemaakt
- ☐ Ik wens geen foto's
- ☐ Ik laat deze keuzes over aan mijn naasten



Na de plechtigheid

Na de plechtigheid is er ruimte om het samenzijn met de aanwezigen op een manier vorm te geven die bij mij past.

Qua eten, drinken en locatie is er van alles mogelijk. Bijvoorbeeld een informeel samenzijn thuis, in een zaal, een restaurant of buiten.

Ook de invulling kan helemaal aansluiten bij wie ik ben: van een eenvoudig kopje koffie met iets lekkers tot een persoonlijke lunch of een bijzondere traktatie. Zo ontstaat een moment dat warmte, aandacht en mijn stijl weerspiegelt.

Samenzijn

- ☐ Geen samenzijn
- ☐ Wel samenzijn

Locatie

Deze locatie voor het samenzijn heeft mijn voorkeur

- ☐ Uitvaartcentrum
- ☐ Kerk
- ☐ Restaurant of café
- ☐ Elders, namelijk

.....

Hapje en drankje

- ☐ Ik wens geen consumpties tijdens het samenzijn
- ☐ Ik heb wensen voor een hapje en/of drankje tijdens het samenzijn

Wensen met betrekking tot eten en drinken

.....

.....

.....

Vormen van liefdevolle herinnering en asbestemming

Asbestemming na mijn crematie

- ☐ Ik wil graag dat mijn as wordt uitgestrooid
- ☐ Locatie
- ☐ Ik wil dat mijn as in een sier-urn wordt bewaard
- ☐ Ik wens een monument (voor de urnentuin)
- ☐ Ik wil dat (een deel) van mijn as in een mini-urn, glasreliëf of assieraad bewaard wordt
- ☐ Ik wil dat er na mijn overlijden een vingerafdruksieraad wordt gemaakt
- ☐ Ik wil dat er ter nagedachtenis een herinneringsboom wordt geplant
- ☐ Ik wil een gedenkplaats/steen op het terrein van het crematorium of begraafplaats
- ☐ Ik laat de keuze over aan mijn naasten

Gedenksteen of monument na mijn begrafenis*

- ☐ Ik wil een gedenksteen op mijn graf
- ☐ Ik wil geen gedenksteen
- ☐ Ik wil grafbeplanting (indien mogelijk)
- ☐ Ik wil geen grafbeplanting
- ☐ Anders namelijk
- ☐ Ik laat de keuze over aan mijn naasten

Tekst gedenksteen of monument

.....

.....

.....

.....

Wil je meer weten?

Informeer naar de mogelijkheden op de begraafplaats waar je jouw afscheid wilt laten plaatsvinden.

Online accounts

Social media

Facebook

- ☐ Ik wens dat er van mijn Facebookpagina een herinneringspagina wordt gemaakt
- ☐ Ik wil dat mijn profiel wordt verwijderd
- ☐ Ik laat mijn naasten beslissen

Instagram

- ☐ Ik wil dat mijn profiel wordt verwijderd
- ☐ Ik laat mijn naasten beslissen

LinkedIn

- ☐ Ik wil dat mijn profiel wordt verwijderd
- ☐ Ik laat mijn naasten beslissen

E-mail

- ☐ Ik wil dat mijn profiel wordt verwijderd
- ☐ Ik laat mijn naasten beslissen

Snapchat

- ☐ Ik wil dat mijn profiel wordt verwijderd
- ☐ Ik laat mijn naasten beslissen

TikTok

- ☐ Ik wil dat mijn profiel wordt verwijderd
- ☐ Ik laat mijn naasten beslissen

Overig

.....

.....

Mijn accountgegevens zijn bekend bij

.....

Ondersteunende checklist

Deze checklist is bedoeld als steun, zodat belangrijke zaken rondom het afscheid niet over het hoofd worden gezien. Het kan fijn zijn om dit overzicht op een goed vindbare plek te bewaren, zodat je naasten er gemakkelijk bij kunnen.

Mijn lijst

- ☐ Verzekeringspolissen
- ☐ Trouwboekje of partnerschapsregistratie
- ☐ Dit ingevulde wensenboekje
- ☐ Adreslijst voor de rouwkaarten



Tot slot

Gedachten, wensen of herinneringen die voor mij belangrijk zijn.

Mijn notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit boekje is met liefde ingevuld, als houvast voor de mensen die achterblijven. Zodat zij keuzes kunnen maken die passen bij wie ik ben.



*Met zorg,
liefde
en aandacht*

Met liefde samengesteld

Het invullen van dit wensenboekje vraagt om aandacht en soms ook om even stil te staan bij wat voor jou belangrijk is. Hopelijk heb je dit met rust en zorg kunnen doen. Met jouw wensen geef je je naasten houvast, zodat zij op een liefdevolle manier vorm kunnen geven aan jouw afscheid.

Ik hoop dat jouw woorden hen helpen om keuzes te maken die bij jou passen, en dat zij hier met warmte en liefde gehoor aan kunnen geven.

Wil je graag weten wat jouw uitvaartwensen kosten? Neem dan gerust contact met mij op. We plannen vrijblijvend een gesprek en ik maak met liefde een passend overzicht voor je.

Lieve groet,

Marcella Pluimers

Lief Loslaten Uitvaartbegeleiding

Lief-loslaten.nl

Marcella Pluimers

T: 06 2883 7344