



# over de dood

AANGEBODEN DOOR UITVAARTVERZORGINGBIJDEHAND.NL

# EEN WARM WELKOM

Dit boekje gaat over de dood. Voor sommige mensen een ingewikkeld onderwerp, maar ik vind het interessant. Hoe de dood werkt, wat het precies inhoudt, het houdt me bezig, Wist je dat per jaar van 6.400 kinderen een ouder doodgaat, en 1.024 kinderen zelf doodgaan?

De dood is verbonden met het leven en het is dus goed om voorbereid te zijn op de dood.



**RICHARD HATTINK**

uitvaartverzorger/rouwdeskundige /  
internationaal spreker 'kinderen in rouw'



# INHOUD

---

04 Betrokkenen

---

05 Ongeneeslijk ziek

---

06 Overlijden

---

07 Stappenplan

---

08 Stap 1: Informeren van leerkrachten, leerlingen, betrokkenen

---

09 Stap 2: Aanpassen rooster & Stap 3: proces

---

12 Stap 3: hulp van buiten

---

14 Iestips

---





## WAT IS DOOD?

Dood is, als je niet meer leeft. De dood hoort - net als de geboorte bij het leven. Zoals de geboorte het begin is van het leven, zo is de dood het einde van het leven. Wanneer je dood bent, kan dat niet meer ongedaan worden gemaakt.

Je kunt op verschillende manieren doodgaan:

ziekte, een ongeluk, ouderdom, de natuur, een misdrijf, of zelfmoord.

### **klinisch dood**

eigenlijk ben je nog niet echt dood als je klinisch dood bent. Je ademhaling en bloedsomloop zijn uitgevallen, maar door middel van reanimatie kan die weer op gang worden gebracht.

### **biologisch dood**

Alle levensfuncties zijn definitief uitgevallen. Je bent 'echt' dood.

### **hersendood**

Als je hersenen geen leven meer vertonen, terwijl de rest van je lichaamsfuncties nog wel werken, bijvoorbeeld doordat een machine je hart laat kloppen, ben je hersendood.

# Wat gebeurt er als je dood bent?

Direct nadat je dood bent gegaan, neemt je hersenactiviteit af totdat die helemaal stopt. Je lichaam begint dan af te koelen, tot kamertemperatuur. Dat gaat met ongeveer 1,7 graden per uur.

Na enkele minuten beginnen de cellen waar al je organen van gemaakt zijn te sterven. Dat is omdat ze geen zuurstof meer krijgen. Als die cellen sterven, vallen ze uit elkaar en gaan ze lekken. Daarmee begint de ontbinding van een lichaam.

Na enkele uren zit er zoveel opgehoopt calcium in je spieren dat ze stijf worden. Dat heet Rigor Mortis. We noemen dat ook wel lijkstijfheid. Dat duurt ongeveer 36 tot 48 uur. Daarna wordt het lichaam weer slapper.

Als je die Rigor Mortis wilt opheffen, moet je de spieren warm maken, dan kun je de spieren toch nog voorzichtig een beetje bewegen.

Als je spieren ontspannen, komt er ook een beetje ontlasting vrij. Je kringspier is tenslotte ook een spier.

Doordat je huid uitdroogt, krimpt ze. Het lijkt net alsof je haar en nagels groeien.

Zwaartekracht laat je bloed zakken. Zo ontstaat er een lichte bleke huidskleur, en rode vlekken (lijkvlekken).

Let op, vanaf hier wordt het verhaal een beetje 'vies'. Ik zit niet te knoeien hoor, maar sommige mensen kunnen er niet zo goed tegen als ik dit stukje uitleg.

Na enkele dagen worden bepaalde plekken goren. Dat komt omdat organen zichzelf beginnen te verteren. Bacteriën helpen hierbij.

Het lichaam begint een beetje te stinken. Dat komt doordat het ontbindende lichaam chemische stofjes vrijlaat.

Maden kunnen 60% van een lichaam binnen een week verteren. Het lichaam wordt paars, en daarna zwart, doordat bacteriën de rest van het lijf verteren. Dan valt ook je haar uit.

Na enkele maanden, als het lichaam is afgekoeld tot zo'n tien graden, ontbinden de weke delen zich. Het skelet blijft dan over.



## Wat moet er gebeuren als iemand dood is?

Natuurlijk moet er een arts komen. Iemand moet tenslotte controleren of diegene wel echt dood is. Dat noem je [schouwen](#). Schouwen is een ander woord voor 'inspecteren'. Meestal kan een arts aan de buitenkant wel zien of iemand dood is gegaan. Doordat hij koud wordt, niet reageert, anders aanvoelt, enzovoorts.

Soms moet er extra worden gekeken waarom iemand dood is gegaan. Dan wordt er [obductie](#) gepleegd. Dan gaan speciale artsen ([pathologen](#)) het lichaam aan de binnenkant onderzoeken.

Na de schouwing, worden er papieren klaargemaakt waarop staat waarom iemand dood is gegaan. Deze moeten bij de gemeente worden afgegeven. In ruil voor die papieren, krijg je een [verlof tot begraven](#) of een [verlof tot cremieren](#). Dat betekent, dat je toestemming krijgt om het lichaam te begraven of te verbranden. Meestal zijn die papieren iets dat de uitvaartondernemer regelt.

Een uitvaartondernemer regelt namelijk ook de uitvaart. Hij zorgt ervoor dat er een uitvaarkist komt, dat de overledene [de laatste verzorging](#) krijgt en alle andere dingen die geregeld moeten worden.

De laatste verzorging houdt in dat de overledene gewassen wordt, wordt aangekleed en dat er geprobeerd wordt het verval van het lichaam een beetje langzamer te laten gaan. Zo kun je zonder al te veel stank te ruiken, nog kijken naar de overledene.

# Regelen

Er moeten veel dingen geregeld worden: Voor de uitvaart is het helemaal niet gek dat je de uitvaartondernemer dus ook vaker tegenkomt. De uitvaartondernemer wil onder andere dingen weten over:

- welke muziek je wilt horen op de uitvaart;
- wie er zal spreken;
- hoe diegene gekleed wil worden;
- of diegene begraven of gecremeerd wil worden.

# Gevoel

Als iemand doodgaat voel je je daar misschien wel verdrietig over. Soms moet je zelfs huilen. Maar je kunt ook boos zijn, of angst. Je kunt je zelfs blij voelen. Stel je voor dat iemand al heel lang ziek is en pijn heeft. Als die dan dood is gegaan, heeft hij geen pijn meer. Voor diegene is dat wel fijn...

Je mag al die gevoelens hebben. Soms heb je ze zelfs door elkaar heen. Daar is niks mis mee. Dat hoort bij rouw.

# Rouw

Wat is rouw dan eigenlijk? Rouw is dat je al die gevoelens door elkaar heen voelt. De periode dat je je vaak bewust bent van dat iemand dood is gegaan. Hoe lang dat precies duurt, dat weet niemand. Soms denk je een tijdje er minder aan, en dan is het er ineens weer. Dat is allemaal normaal.

Voor iedereen verloopt dat rouwen anders.

We weten wel zeker dat iedereen zich bewust moet worden, dat de dingen gaan veranderen van hoe ze waren toen die persoon nog leefde. Daarna moet je afscheid nemen van 'hoe het was' en dan moet je gaan opbouwen aan 'hoe het wordt'.

Al die verschillende gevoelens en de afwisseling daarvan, zijn allemaal dingen die bij rouw horen.





## Wat kan ik doen?

Je kunt natuurlijk van alles doen als iemand dood is gegaan.

Een aantal voorbeelden:

- Je kunt iets tekenen/kleuren/knutselen voor de overledene of de nabestaanden (de mensen die bij de overledene horen);
- Je mag misschien wel iets op de kist schrijven/tekenen/kleuren;
- Je kunt een kaarsje aansteken tijdens de uitvaart;
- Misschien mag je wel iets zeggen tijdens de uitvaart;
- Er zijn altijd een paar dingen die klaargezet moeten worden (bloemen, de kist met de overledene; een glaasje water) tijdens de uitvaart. Misschien kun je daar bij helpen



## Ga ik nu ook dood?

Als je net hebt gehoord dat iemand dood is gegaan, vraag je je misschien af of je zelf ook doodgaat. Ik denk, dat je het antwoord al wel weet. Uiteindelijk gaat alles en iedereen dat leeft dood. Jij dus ook.

Normaal is het zo dat de oudste mensen als eerste dood gaan. Eerder hadden we al gezien, dat je ook om andere redenen dan leeftijd dood kunt gaan.

Je hoeft dus niet bang te zijn, dat als je nu een keer extra moet hoesten je direct dood gaat hoor. Helaas, kan niemand precies zeggen wanneer iemand doodgaat. En misschien is dat maar goed ook; want hoe kan je nou beslissen of iemand al dood moet gaan of nog niet?

Gemiddeld worden mannen in Nederland 80,5 jaar oud. Vrouwen worden gemiddeld zelfs 83,5 jaar. Maar, het nadeel van gemiddelden is dat het niet voor iedereen geldt. De oudste mens in Nederland was 115 jaar toen ze doodging. Maar er gaan ook wel baby's dood.

In Nederland is de afspraak dat als kinderen doodgaan, er altijd obductie gedaan wordt. Dan wordt er altijd gekeken naar de doodsoorzaak.



# rituelen en gebruiken

Er zijn een aantal rituelen en gebruiken voor de uitvaart.

**Wat doe ik aan?** Vroeger was dat heel simpel: Als er een zwarte rouwrand om de kaart stond, trok je iets zwarts aan en bij een grijze rand iets grijs. Stond er geen rand om de kaart, dan was je vrij in het kiezen van een kleur. Tegenwoordig is dat niet meer zo duidelijk. Meestal doen mensen wel donkere kleren aan. Dat is nog van vroeger. Toen droegen de nabestaanden soms tot wel anderhalf jaar na het overlijden van iemand donkere kleren.

**Condoleren** Als je 'gecondoleerd' zegt tegen mensen, zeg je eigenlijk 'ik vind het erg voor je dat diegene is doodgegaan'. In Nederland gebeurt dat soms voor de uitvaartdienst, maar vaker achteraf. Meestal geef je iemand dan een hand en kijk je diegene aan, terwijl je het zegt.

**Bloemen** Als je bloemen hebt meegenomen naar de uitvaart, dan mag je die neerleggen bij de kist of bij het graf. Let op dat je dit niet OP de kist doet. Op de kist liggen alleen bloemen van de directe familie.

**Eten en drinken.** Meestal is het zo dat er na een uitvaart nog wat gegeten en gedronken wordt. Ook dat is een gebruik van vroeger, toen mensen nog stopten met eten vanaf het moment dat iemand dood ging, tot het moment dat die begraven werd.

**Vlaggen.** Met de vlaggen op een rouwauto, geef je aan dat er iemand in de auto ligt. Andere weggebruikers snappen dan beter dat je langzamer rijdt dan normaal, en dat er auto's achteraan kunnen komen met nabestaanden.

**Tijd.** Er moet minimaal 36 uur zitten tussen overlijden en de uitvaart. Maximaal mag dat zes werkdagen zijn. Als daar een uitzondering op moet komen, moet jedat aanvragen bij de Officier van Justitie of de Burgemeester.





# over de dood

AANGEBODEN DOOR UITVAARTVERZORGING BIJDEHAND

kantoor tijden ma-vr -8:30-18:00

overlijden melden: 24/7

06-11031414