



2024

Gespreksgids

De Laatste Fase van het Leven.
Hoe Bespreek je Dit met je
nabestaanden?



Natuurbegraven
Nederland

Introductie



De laatste fase van het leven is een onderwerp waar velen niet graag aan denken, laat staan erover praten. Toch is het belangrijk om deze gesprekken op tijd te voeren. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je kinderen. Zo kun je je wensen kenbaar maken en hen later veel zorgen besparen. Deze gids helpt je stap voor stap om het gesprek aan te gaan, zonder dat het te zwaar of beladen voelt

Stap 1 Voorbereiden op het gesprek



Waarom is het belangrijk?

Door nu te praten over je wensen, zorg je ervoor dat je later geen overhaaste beslissingen hoeft te nemen. Het kan troost bieden om te weten dat alles goed geregeld is en dat je kinderen jouw wensen respecteren.

- Emotionele voorbereiding: Neem de tijd om je eigen gedachten op een rij te zetten. Wat is belangrijk voor jou? Waar wil je dat je kinderen later op terugkijken?
- Timing: Kies een rustig moment om het gesprek te voeren, wanneer er geen afleidingen zijn. Misschien tijdens een wandeling of een rustige middag samen.
- Open houding: Besef dat dit voor je kinderen en nabestaanden ook emotioneel kan zijn. Geef ruimte voor hun gevoelens en gedachten.

Stap 2 Onderwerpen om te bespreken



Het kan helpen om een aantal belangrijke onderwerpen van tevoren op papier te zetten. Hieronder vind je de meest voorkomende thema's die aan bod komen in dit soort gesprekken:

1. Wensen rondom je afscheid

- Wat voor soort afscheid wil je? Denk je aan een uitvaart of een natuurbegraving?
- Waar voel je je het meest bij thuis? Misschien heb je een plek in de natuur die je dierbaar is.
- Wil je dat bepaalde muziek wordt gedraaid of dat er persoonlijke elementen in de ceremonie worden verwerkt?

2. Medische keuzes en zorgwensen

- Wil je een levenstestament opstellen waarin je vastlegt wie de medische beslissingen mag nemen als je het zelf niet meer kunt?
- Hoe sta je tegenover behandelingen die je leven verlengen, maar je kwaliteit van leven verminderen?
- Wil je dat je thuis verzorgd wordt of in een hospice?

Stap 2 Onderwerpen om te bespreken

3. Eeuwigdurende rust en duurzaamheid

- Heb je nagedacht over natuurbegraven als optie? Dit biedt eeuwige rust en draagt bij aan het behoud van de natuur voor toekomstige generaties.
- Hoe belangrijk vind je het om iets nalaten voor de natuur of je familie, zoals een natuurgraf of gedenkteken?

4. Financiële regelingen

- Zijn er verzekeringen of financiële middelen geregeld voor je uitvaart?
- Wil je dat je kinderen hier inzicht in hebben, zodat ze later niet voor verrassingen komen te staan?

5. Persoonlijke wensen en herinneringen

- Zijn er bepaalde herinneringen of rituelen die je wilt meegeven aan je kinderen of kleinkinderen? Dit kan bijvoorbeeld een familiefoto zijn, een brief of een klein erfstuk.
- Welke verhalen of waarden wil je dat zij doorgeven aan toekomstige generaties?

Stap 3 Het Gesprek Zelf



Hoe begin je?

- Begin het gesprek door aan te geven dat je iets belangrijks wil bespreken. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Ik heb nagedacht over de toekomst en het voelt goed om met jullie te praten over mijn wensen voor later. Zullen we daar samen even voor gaan zitten?"

Wees open en kwetsbaar

- Het kan moeilijk zijn om over dit onderwerp te praten, maar probeer open en eerlijk te zijn over je gedachten en gevoelens. Dit geeft je kinderen de kans om hetzelfde te doen.

Luisteren is net zo belangrijk

- Je kinderen kunnen emotioneel reageren. Dat is normaal. Luister naar hun zorgen en geef hen de ruimte om vragen te stellen. Ze willen vaak weten hoe ze je het beste kunnen ondersteunen.

Blijf flexibel

- Je wensen kunnen veranderen. Laat je kinderen weten dat dit gesprek geen eenmalig gesprek hoeft te zijn, maar iets waar je op terug kunt komen.

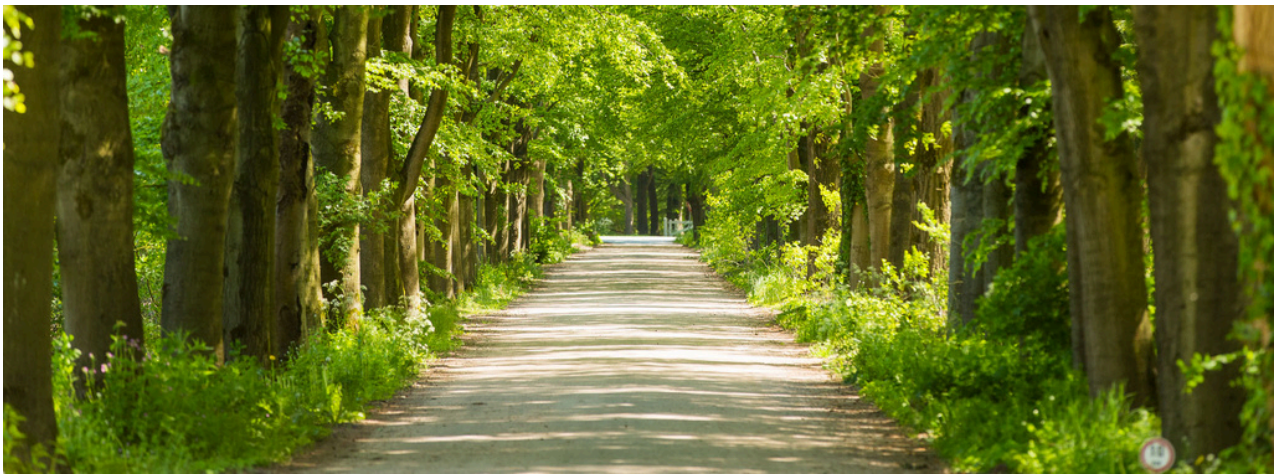
Stap 4 Documenten en Organisatie



Na het gesprek is het belangrijk om je wensen officieel vast te leggen en je kinderen te laten weten waar ze belangrijke documenten kunnen vinden:

- **Levenstestament:** Hierin kun je vastleggen wie voor jou beslissingen mag nemen als je dat zelf niet meer kunt.
- **Verzekeringen en financiële regelingen:** Zorg ervoor dat deze documenten makkelijk terug te vinden zijn.
- **Natuurbegraafplaats:** Heb je een plek gekozen? Laat je kinderen weten waar deze is en wat er geregeld is.

Stap 5 Nazorg en Reflectie



Na het gesprek is het goed om even een moment van rust te nemen en te reflecteren. Geef jezelf en je kinderen de tijd om alles te laten bezinken. Het kan zijn dat er na verloop van tijd nog vragen opkomen of dat jullie het gesprek willen voortzetten.

- Plan een moment om later nog eens te checken of alles duidelijk is of dat er nieuwe wensen zijn.
- Bied je kinderen de mogelijkheid om op elk moment terug te komen op het gesprek.

Tot Slot

Het voeren van een gesprek over de laatste fase van het leven is een liefdevolle daad van zorg voor jezelf en je familie. Door samen te praten over jouw wensen en verwachtingen, geef je hen rust en duidelijkheid voor de toekomst. Deze gesprekken mogen beladen voelen, maar ze bieden juist de kans om elkaar te steunen en je te verbinden in de wetenschap dat alles goed geregeld is.

Wil je meer informatie over natuurbegraven of hoe je jouw plek kunt vastleggen? Neem contact op met ons team of plan een bezoek aan een van onze natuurbegraafplaatsen.

