



LOKALE GIDS VOOR NABESTAANDEN

BONHEIDEN
HEIST-OP-DEN-BERG
PUTTE

WAT EN OF WIE KAN JOU ONDERSTEUNEN IN JE ROUW- EN VERLIESPROCES?

- In deze gids zetten we de
- lokale initiatieven op het
- grondgebied Bonheiden,
- Putte en Heist-op-den- Berg
- in de kijker die nabestaanden
- kunnen ondersteunen.
-
- Op het einde geven we graag
- algemene informatie over
- OCMW, CAW, DMW.



BONHEIDEN

STERRENREGISTER

In gemeente Bonheiden kan je als ouder je sterrenkindje laten registreren. Ouders die hun kindje verliezen voor 140 dagen kunnen wettelijk gezien geen aangifte doen, maar in Bonheiden kan je toch je kindje laten registreren in het sterrenregister. Je ontvangt nadien een symbolische akte.

HERDENKINGSBOOM

Voor de begraafplaatsen van Bonheiden en Rijmenam ontwierp kunstenaar Les Nossent een herdenkingsboom. Deze boom werd vervaardigd uit cortenstaal met blaadjes waarop de namen van overleden dierbaren staan. Bij de herdenkingsboom wordt ook het gedicht 'vrucht' van David Troch geplaatst.



TROOSTMOMENT

Jaarlijks biedt gemeente Bonheiden op de begraafplaatsen een cultureel-artistiek gebeuren aan. Deze activiteiten vallen binnen het thema 'Troost' en staan volledig los van religieuze overtuigingen. Ze doen dit in samenwerking met Reveil vzw, een organisatie die troostconcerten geeft op begraafplaatsen met lokale kunstenaars.



HEIST-OP-DEN-BERG

HERDENKINGSPLAATS

Iedere begraafplaats werd omgevormd tot een herdenkingsplaats met onderstaande kenmerken:

- een geborgen rustplek in een groene omgeving met bloemrijke boomgaard
- een troostmonument dat troost biedt bij het verlies van onze overleden dierbaren
- een gedenkboom in cortenstaal waar de namen van onze dierbaren verder leven op de boomblaadjes
- een sterrenweide aan het kinderpark, met de stermagnolia als symbool van puurheid
- een bloemrijke herdenkingsplek met een monument in cortenstaal ter nagedachtenis aan de oud-strijders van de twee grote oorlogen
- bij voldoende ruimte wordt er ook een stilteplek of 'mijmerplek' gecreëerd. Die staat symbool voor liefde en respect voor onze overleden familieleden en vrienden.



GESPREKSGROEP VOOR NABESTAANDEN NA ZELFDODING

1 keer per maand, op donderdagavond, wordt er een gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding georganiseerd. Tijdens deze gespreksgroep komen er verschillende thema's aan bod waar nabestaanden mee worstelen. Voor je kan deelnemen, word je uitgenodigd voor een intakegesprek om alle (praktische) vragen te beantwoorden. Je krijgt dan ook de juiste data.

CC Zwaneberg
Cultuurplein 1, 2220 Heist-op-den-Berg
nazelfdoding.mechelen@werkgroepverder.be
Tel: 0478 25 04 94
Prijs: 5 euro



SAMANA OP DEN BERG

Iedere laatste zaterdag van de maand, van 14 tot 17 uur, houdt Samana Op den Berg een praatcafé voor weduwen/weduwnaars en alleenstaanden in het centrum van Heist op den Berg. Een plek om nieuwe mensen te leren kennen en sociaal contact op te bouwen. Een kans om uit het isolement te kruipen en terug te durven lachen. Ann, Rik en Tonny vangen je met plezier op in de groep. Geen inschrijvingsverplichting. Er wordt enkel 1€ gevraagd voor deelname in de snackjes. Voor meer info: samanaopdenberg@outlook.com
Ann Pauwels: 0479 04 00 52
Rik Verschueren: 0494 69 05 07





HERDENKINGSBOS GRASHEIDE

In Grasheide is er een herinneringsbos met drie uitgewerkte wandelingen van 3.2 km, 5 km en 8.5 km. Deze starten aan de Zandweg in Grasheide.

STERRENWEIDE

Op deze plek kan iedereen afscheid nemen van een stilgeboren kind, ongeacht de duur van de zwangerschap. Vanuit de gemeente wordt er een sterretje voorzien met de naam en geboortedatum. Het sterretje wordt gratis aangeboden en mag onbeperkt blijven staan op de weide. Om het sterretje aan te vragen, maak je een afspraak bij de dienst burgerzaken. Zij laten het sterretje dan graveren met de juiste gegevens.





STERRENREGISTER

Los van de sterrenweide, werkt gemeente Putte ook met een sterrenregister. Je kan een stilgeboren kind symbolisch laten registreren, ook kinderen die stilgeboren werden voor 140 dagen. In ruil krijg je een symbolische akte en een plaats in ons register. Zo doen we meer om alle stilgeboren kinderen te erkennen.

KOESTERWEEK

De koesterweek is er speciaal voor sterrenkindjes. Ieder jaar probeert de gemeente Putte hier iets rond te organiseren.

TROOSTRIJKE ORGANISATIES

De gids Troostrijk Vlaanderen, een overzicht van Vlaamse troostorganisatie uitgebracht door Reveil vzw, biedt een overzicht van tientallen Vlaamse non-profitorganisaties die ondersteuning bieden aan al wie een geliefde verloor.

<https://www.reveil.org/rouwrevolutie-2>

TROOSTRIJKE ZELFSTANDIGEN IN DE BUURT

Via het internet kan je steeds op zoek gaan naar zelfstandige ondernemingen die je kunnen helpen met allerlei vragen rond 'hoe nu verder gaan met verlies?'.

Ondervind je moeilijkheden hierbij? Voor hulp kan je steeds terecht bij het OCMW/CAW/DMW. Hiervoor dien je wel eerst een afspraak te maken.



ZELF EEN TROOSTRIJKE PLEK MAKEN

Op verschillende plaatsen zijn er openbare ruimtes voorzien waar rouw een plaats mag en kan krijgen.



TROOSTPLEKKEN

Een troostplek is een groen plekje dat voor iedereen toegankelijk is, waar je troost kunt vinden en samen met je buurt of gemeente in het najaar bloembollen plant als symbool voor verbondenheid, hoop en kracht. In het voorjaar, wanneer de bloemen groeien en bloeien, herdenken en gedenken we onze dierbaren.

<https://www.samenferm.be/netwerk/planttroost>

PLANT EEN HERDENKINGSBOS

Een gelegenheid om samen met familie en vrienden het leven van jullie dierbare te vieren en terug te denken aan alle mooie momenten samen. We planten samen een bos waarin elke geplante boom een blijvend, levend, groeiend en tastbaar aandenken is. <https://bosplus.be/bossenvoorhetleven/herdenkingsbos>



TROOSTRIJKE BOEKEN

Binnen je bibliotheek worden er tal van 'Troostrijke boeken' aangeboden. Via de zoekcomputer kan je alvast enkele titels vinden onder rouwverwerking.

Maar misschien geeft een ander type boek je juist meer troost?



- Binnen Lichaam & Gezondheid kan je diverse boeken vinden onder 'dood' en 'rouw'.



- Bij Poëzie vind je gedichten, upanishads, ... ondersteund met tekeningen of foto's terug.



- Ook bij de jeugd- en kleuterboeken zijn er tal van mooie troostrijke boeken te ontdekken. Prentenboeken geven kinderen inzicht in thema's als rouwverwerking, dood(gaan), ... ze helpen om verlies en verdriet uit te leggen. Deze boeken kan je vinden onder het thema Dood.



Er zijn ook verschillende leesboeken, verhalenbundels en waargebeurde verhalen die je zowel bij de collectie voor de jeugd als voor de volwassenen kan terugvinden.



Voor wie het wat meer spiritueler zoekt, zijn er heel wat boeken die je kan vinden onder de thema's 'spiritisme', 'reïncarnatie', 'esoterie'

Of misschien kan je troost vinden in muziek, podcasts, film,... of via smaken en geuren uit een kookboek, vind je ontroering in een kunstboek, een boek met foto's van natuur,...

Een bibliotheekmedewerker helpt je graag verder.



TROOSTRIJKE CULTUUR

.....

Een film die je meesleept,
een magische circusact die je
verwondert, een komiek die
je doet lachen ondanks het
verdriet, een toneelstuk over
verlies waarin je je gevoelens
kan herkennen, een schilderij
waarin je kan verdwalen of
een dans die in beweging
weergeeft wat niet in woorden
te vatten is. Soms vraagt
verdriet om droevige muziek,
op andere momenten bieden
uitbundige klanken juist een
moment van opluchting.

*“Kunst kan de wereld
niet redden, maar het
leven verzachten, troost
en schoonheid bieden
doet ze zeker wel.”*

-Hilde Van Mieghem



Kunst, theater of poëzie kunnen een brug slaan tussen verdriet en schoonheid, leren hoe om te gaan met zware emoties, of een lichtpuntje zijn. Cultuur kan emoties kanaliseren, zacht maken waar hardheid het enige antwoord lijkt en herkenning tonen op momenten dat gevoelens heel eenzaam lijken. Heel wat muziek, voorstellingen en films gaan over rouw of verlies. Iedereen gaat er anders mee om, maar iedereen maakt het mee. Rouw inspireert kunstwerken en omgekeerd kunnen kunstwerken op verschillende manieren troost bieden.



Cultuurcentrum Zwaneberg
Heist-op-den-Berg
www.zwaneberg.be

Gemeenschapscentrum 't Blikveld
Bonheiden
www.blikveld.be

Agenda | Gemeente Putte
www.putte.be/agenda



OPENBAAR CENTRUM VOOR MAATSCHAPPELIJK WELZIJN OCMW

.....

Een overlijden is niet alleen emotioneel erg zwaar, het roept ook heel wat vragen op en tal van administratieve taken. De nazorg die we aanbieden, concentreert zich vooral op de administratieve taken. Natuurlijk besteden we ook aandacht aan de persoon zelf die zo de kans krijgt om over zijn verdriet te praten.



Je kan bij een OCMW o.a. terecht voor:

- hulp bij het op de hoogte brengen van de nodige diensten, contact opnemen met nutsvoorzieningen i.v.m. overname contracten,...
- vragen beantwoorden over o.a. overlevingspensioen, overgangsuitkeringen,...
- verstrekken van informatie omtrent de nalatenschap (aanvaarden of niet, rond deblokking van de bankrekening en aangifte van nalatenschap, welke formulieren moet je aanvragen/invullen of moet je hiervoor een beroep doen op een notaris)
- nagaan op welke sociale voordelen je recht hebt, o.a. verhoogde tegemoetkoming, sociaal tarief,...

- onderzoeken of er een tussenkomst mogelijk is bij financiële problemen. Eventueel een ten laste name begrafeniskosten of nagaan of voorschotten op uitkeringen/inkomsten kunnen toegekend worden
- ondersteunen in de rouwverwerking en indien gewenst op zoek gaan naar professionele thuiszorgdiensten die (tijdelijk) ondersteuning kunnen geven

Indien nodig verwijzen we je door naar meer gespecialiseerde hulpverlening en zelfhulpgroepen.



CENTRUM ALGEMEEN WELZIJNSWERK (CAW)

Het CAW legt de focus op de psychosociale begeleiding van de langstlevende partner, met aandacht voor de kinderen, pluskinderen en ander netwerk. Het biedt ondersteuning in het verwerkingsproces en kan daarnaast een regierol opnemen om de langstlevende partner toe te leiden naar meer gespecialiseerde hulp. Ook met andere vragen of moeilijkheden als gevolg van het overlijden kan je bij het CAW terecht, o.a. woonproblematiek, opvoedingsvragen, financiële of administratieve moeilijkheden, algemeen welbevinden,... .

Niet enkel na het overlijden kan je bij het CAW terecht maar ook vooraf indien er bijvoorbeeld sprake is van een ziekte. Het CAW kan dan zowel ondersteuning bieden aan de familie als aan de persoon in kwestie. Gesprekken kunnen dan gaan rond de impact van de diagnose, de gevolgen ervan, gesprekken rond voorbereiding op het overlijden, activeren van het sociaal netwerk,... .



De dienst slachtofferhulp van het CAW ondersteunt en begeleidt specifiek:

- slachtoffers en betrokkenen bij verkeersongevallen
- betrokkenen van het slachtoffer (familieleden, vrienden,...)
- nabestaanden van zelfdoding

Jongeren tussen 12 en 24 jaar kunnen terecht bij het jongerenonthaal en bij het aanbod voor jongeren van het CAW.

Aanmelden kan via CENTRUM
ALGEMEEN WELZIJNSWERK (CAW):

- Telefoon:
0800 13 500
(elke weekday bereikbaar
tussen 9 en 17 uur.)
- Mail:
onthaal@awboommechelenlier.be
(je mails worden binnen de
3 werkdagen beantwoord)
- Chatten:
via de website
<https://www.caw.be>
(tussen 13 en 17 uur.)



DIENT MAATSCHAPPELIJK WERK (DMW) EN ZIEKENFONDS

‘Een overlijden is niet alleen emotioneel erg zwaar, er moeten eventueel wel wat stappen gezet worden bij het ziekenfonds...’

Het ziekenfonds ontvangt automatisch een melding van overlijden via de kruispuntbank.

Naar aanleiding daarvan nemen zij contact op met de langstlevende partner om administratieve zaken in orde te brengen in functie van lidmaatschap bij het ziekenfonds en/of hospitalisatieverzekering. Wanneer de partner jonger is dan 65 jaar zal de pensioendienst van het ziekenfonds deze partner contacteren om het eventuele recht op het overlevingspensioen/overgangsuitkering te bekijken.

Wanneer de langstlevende partner geconfronteerd wordt met medische problemen en/of problemen in zelfredzaamheid, kan de maatschappelijk assistent van de dienst maatschappelijk werk bekijken of er financiële rechten kunnen toegekend worden. Men bekijkt tevens de eventuele nood aan ondersteunende thuiszorgdiensten. Daarnaast zal er aandacht zijn voor de beleving van de persoon zelf.

Ingeval de huisarts arbeidsongeschiktheid attesteert, neemt de adviserend arts van het ziekenfonds hierin een beslissing. Ook later over de (progressieve) werkhervatting.





RECHTEN UITPUTTEN

Recht op een overlevingspensioen of overgangsuitkering

Wanneer jouw huwelijkspartner overlijdt, heb je onder bepaalde voorwaarden recht op een **overlevingspensioen**.

Om een overlevingspensioen te krijgen moet je, onder andere, aan de leeftijdsvoorwaarde voldoen. In 2025 is de minimumleeftijd 50 jaar.

Elk jaar verhoogt de minimumleeftijd met 1 jaar.

Als jouw overleden huwelijkspartner al met pensioen was moet je geen aanvraag indienen. De Pensioendienst start automatisch een dossier op.

In alle andere gevallen moet je wel een aanvraag indienen. Dat kan via **mypension.be**, jouw gemeentebestuur of de Pensioenlijn 1765.

TIP:
Vraag je
overlevingspensioen
of
overgangsuitkering
op tijd aan!

Als je **te jong** bent om een overlevingspensioen te krijgen, maar wel aan alle andere voorwaarden voldoet, heb je recht op een **overgangsuitkering**.

Als je in België woont moet je geen aanvraag indienen voor de overgangsuitkering. De Pensioendienst stuurt je automatisch een brief als je huwelijkspartner overlijdt om je te informeren over uw rechten. Heb je binnen de 30 dagen na het overlijden geen brief ontvangen? Contacteer dan de Pensioendienst.

Als je in het buitenland woont moet je altijd een aanvraag indienen.

Je vindt alle informatie over het overlevingspensioen en de overgangsuitkering op de website van de Pensioendienst

<https://www.sfpd.fgov.be/nl/recht-op-pensioen/overlevingspensioen>



NUTTIGE WEBSITES

Via **www.belgium.be/nl/familie/overlijden**

geeft de federale overheid een overzicht in kader van overlijden onderverdeeld in 7 thema's: aangifte, begraven, crematie, belastingaangifte, erven, in het buitenland en vermiste personen.

Alle Vlaamse administratieve informatie over jouw rechten en plichten kan je terugvinden via

www.vlaanderen.be/gezondheid-en-welzijn/overlijden-en-erfenis/overlijden

Via **www.notaris.be/mijn-erfenis/brochures**

kan je een brochure over erven en schenken, het aanvaarden of verwerpen van een erfenis, de deblokking van de rekeningen na een overlijden, rol en invloed van het soort huwelijkscontract/wettelijk of feitelijk samenwonende partners op een overlijden,... nalezen.

- Wat troost biedt, is voor iedereen anders.
- Met deze gids probeerden we verschillende initiatieven, organisaties en vormen aan te reiken. We hopen dat deze lokale gids inspiratie biedt om aan de slag te gaan om jouw verlies vorm te geven.
- Alvast van ons voor jou, een zeer warme groet.