



# Goed voorbereid op je sterven en daarna...

*Je moet er nog niet aan denken misschien. En toch soms ook wel. Omdat je aanvoelt dat het dichterbij komt. Of omdat je beseft hoe kwetsbaar het leven is. Of omdat je je geliefden niet wilt overvallen met alles wat erbij komt kijken als het zover is. Met deze brochure willen we, als christelijke gemeente, je helpen om hierover na te denken en goede keuzes te maken.*

## Houvast

De belangrijkste vraag die we onszelf moeten stellen is wat ons houvast is bij ons sterven. Wie of wat is je houvast, als je alles los moet laten? Het antwoord op die vraag hangt er van af wat je houvast is in je leven nu. Wie of wat geeft je nu hoop, maakt je nu gelukkig? Wanneer je je gevonden weet door Jezus, is Hij je houvast, je hoop, je geluk en dan kun je met gerust hart de dood tegemoet zien. Niet dat de dood daarmee gemakkelijk wordt, want de dood blijft een vijand die niet bij ons leven past. Maar de dood is niet meer het laatste en ook tijdens de dood ben je niet alleen. Jezus is met je en Gods toekomst wacht op je.



De christelijke traditie reikt een aantal kernachtige woorden hierover aan:

*'Jezus zegt: Ik ben de opstanding en het leven. Wie in Mij gelooft zal leven, ook wanneer hij sterft, en ieder die leeft en in Mij gelooft zal nooit sterven'*

(Johannes 11:25-26)

*'Wat is uw enige troost, zowel in leven als in sterven? Dat ik met lichaam en ziel, zowel in leven als in sterven, niet mijzelf toebehoor, maar mijn getrouwe Zaligmaker Jezus Christus. [...]'*

(Heidelbergse Catechismus – vraag en antwoord 1)

*'Waarin vind jij je geluk? Mijn geluk is dat Jezus Christus mij gevonden heeft. Hij offerde zichzelf op om mij thuis te brengen in de liefde van God. Zijn Geest maakt in mij de hoop wakker op Gods nieuwe toekomst, voor mij en heel de wereld'*

(Gewone Catechismus – vraag en antwoord 1)

Wanneer Jezus ons houvast is, kunnen we gerust sterven. Dat is het allerbelangrijkste in keuzes rondom sterven. Tegelijk mag onze liefde voor Jezus wel sturend zijn in de keuzes die we maken.



## Laatste rustplaats

Een steeds vaker voorkomende vraag is: 'wil ik begraven of gecremeerd worden?' Het antwoord op deze vraag wordt vaak gestuurd door praktische argumenten. Het verdient de voorkeur eerst je hart te laten spreken. Wat zou je het liefste willen?

De Bijbel is het boek waarin God spreekt tot ons hart. Nu wordt cremen in de Bijbel niet expliciet verboden, maar er wordt ook zeker niet positief over geschreven. Meestal wordt de verbranding van lijken negatief gedeut. Het is daarom niet om het even of we kiezen voor begraven of cremen. Kort en goed kun je zeggen dat begraven de meest voor de hand liggende keuze is voor

een christen. Begraven is het meest passend bij God en bij het volgen van Jezus. Als God de uitvaart van een mens (Mozes) verzorgt, begraaft God. Ook Jezus is begraven. We volgen Jezus na, ook in het graf. Begraven is ook een uiting van respect voor je lichaam, door God niet minder dan 'een tempel van de Heilige Geest' genoemd. En begraven is een getuigenis van hoop. Je lichaam wordt gezaaid, zo schrijft Paulus. Als christenen zeggen we bij een begrafenis: op het zaaien volgt de dag van de oogst. De dag dat Jezus weer komt om alles nieuw te maken: met een nieuw lichaam leven op een nieuwe aarde.

Zou je daarom niet het liefst begraven willen worden?

Maar wat nu als je vanwege praktische argumenten toch wilt kiezen voor cremeren? Het is goed te begrijpen dat praktische argumenten van invloed zijn. Dan is het belangrijk je goed te laten informeren en te kijken of er toch geen manier gevonden kan worden om de keuze van je hart te maken.

Soms wordt gezegd dat begraven in de grond niet goed voor de volksgezondheid is. Dat kan een gevoel zijn, maar volgens deskundigen levert begraven geen enkel gevaar op.

Tegen begraven wordt soms ook ingebracht dat het proces van ontbinding in de grond zo weerzinwekkend is. Het is en blijft ook een ontluisterend gebeuren. Tegelijk is het de vraag of verbranden minder huiveringwekkend is. Een kwestie van gevoel lijkt het, waarbij het de vraag is of hoe zwaar gevoelens moeten wegen.



Het meest gehoorde bezwaar tegen begraven zijn de kosten: begraven zou duurder zijn. De meest actuele en uitgebreide informatie hierover kun je het beste opvragen bij een uitvaartondernemer, maar begraven hoeft niet altijd duurder te zijn.<sup>1</sup> Begraven in een algemeen (geen eigen) graf is minder duur dan cremieren. En de kosten van begraven in een 2-persoons eigen graf met grafrechten voor 10 jaar (excl. grafsteen) zijn nagenoeg gelijk aan de kosten van cremieren. Grafonderhoud is altijd de verantwoordelijkheid van de burgerlijke gemeente. Begraven wordt duurder als je grafrechten voor langer dan 10 jaar wilt kopen. Dat kan natuurlijk wel een wens zijn, om te voorkomen dat het graf wordt geruimd en wordt herbegraven in

een verzamelgraf. Dit kan een overweging zijn om te kiezen voor een natuurbegraafplaats met 'eeuwigdurende' grafrechten. Principes kosten vaak geld en mogen dat ook waard zijn. Als het niet mogelijk is om een 'eenvoudige' begrafenis te betalen, kun je contact opnemen met de diaconie van onze gemeente om te bezien of zij (een deel van) de begrafenis kunnen betalen.

Heb je vragen over je keuze voor begraven of cremieren en wil je graag erover in gesprek gaan: neem dan contact op met een ouderling of met de predikant. Zij komen graag bij u langs om te luisteren naar je overwegingen en mee te denken om tot een goede keuze te kunnen komen.



<sup>1</sup>De hierna genoemde uitspraken zijn gebaseerd op tarieven, zoals die in 2022 in de gemeente Neder-Betuwe en omgeving gelden.



## Uitvaartdienst

De kerk is, desgewenst, graag bereid de uitvaartdienst te verzorgen of daaraan een bijdrage te leveren: samen zoeken naar houvast bij God, in woorden, gebeden en (desgewenst) liederen. In goed overleg wordt de invulling bepaald. Dit is ook al mogelijk voorafgaand aan het overlijden. Dus wanneer je zelf je wensen kenbaar wilt maken en samen met de predikant de invulling van de dienst wilt bespreken, neem dan contact op met de predikant.

Desgewenst kan de uitvaartdienst plaatsvinden in ons kerkgebouw, de plek waar vaak eerdere belangrijke momenten werden gevierd (doop, belijdenis, huwelijk) en waar je wellicht op zondag regelmatig samen kwam met de gemeente. Een plek met herinneringen, een plek waar je wellicht meer dan eens weer je houvast in God vond.

Ondanks dat we pleiten voor begraven, is de kerkelijke medewerking bij een uitvaartdienst niet afhankelijk van de keuze voor begraven of cremieren. Wel zal, in het geval van cremieren, deze medewerking zich beperken tot de dienst zelf. De kerk zal dus geen rol vervullen bij de daadwerkelijke crematie in de ovenruimte en deze ook niet bijwonen.



## Pastorale zorg

Voorafgaand aan het overlijden, rondom de uitvaart en ook daarna is er vanuit de kerk de nodige pastorale zorg beschikbaar. We bieden graag een luisterend oor en zoeken mee naar houvast bij God. Zoals hierboven al aangegeven: ook over de keuze voor begraven of cremeren en over de uitvaartdienst gaan we graag met je in gesprek. Laat het ons weten, zodra daar behoefte aan is.

### Contactgegevens

Wil je contact met ons opnemen? Kijk dan op de website [www.hervormddodewaard.nl](http://www.hervormddodewaard.nl) voor de actuele contactgegevens.