

Als iemand overlijdt, kan dat veel verdriet doen. Het verwerken hiervan heet rouwen. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Sommige mensen rouwen liever alleen. Anderen hebben juist graag vrienden en familie om zich heen. Ook kinderen gaan anders om met het verlies. Kijk op de website van de gemeente voor informatie over wat u moet doen nadat iemand overleden is.

Hieronder vindt u meer informatie over waar u terecht kunt voor hulp.

### **Wat regelt u voor uw eigen uitvaart?**

U kunt uw wensen voor een uitvaart in een verklaring laten vastleggen. Deze verklaring stelt u zelf op of samen met een notaris. Onderteken de verklaring en zet de datum van ondertekenen erbij. Zorg ook dat er na uw overlijden voldoende geld is voor uw uitvaart. Bijvoorbeeld via een uitvaartverzekering.

Kijk voor meer informatie op de website van de Rijksoverheid.

### **Rijksoverheid - eigen uitvaart**

[www.rijksoverheid.nl/wat-kan-ik-regelen-voor-mijn-uitvaart](http://www.rijksoverheid.nl/wat-kan-ik-regelen-voor-mijn-uitvaart)

---

### **Is er iemand overleden in uw familie?**

Praat erover met vrienden of familieleden. Zij kunnen u helpen om uw verdriet te verwerken. U kunt ook een afspraak maken met uw huisarts of een maatschappelijk werker. Of bel De Luisterlijn. Online behandelingen om met verdriet en rouw om te gaan, vindt u bij Interapy.

Kinderen gaan anders om met verlies van familie dan volwassenen. Zoekt u steun voor uw kind? Kijk op de website Achter de Regenboog. De website is vooral bedoeld voor kinderen die te maken hebben met rouw, maar ook voor ouders is er plek. Achter de Regenboog organiseert ook kinderweekenden. Kinderen verwerken dan het verlies met elkaar.

Wilt u al eerder met iemand praten? Bel met De Luisterlijn. Blijft het lastig? Ga naar uw huisarts. Die kan u of uw kind verwijzen naar een rouwtherapeut.

Bent u uw kind verloren? Bij de Vereniging Ouders van een Overleden Kind vindt u lotgenoten. Ouders en opvoeders van een vermoord kind kunnen terecht bij Vereniging Ouders van een Vermoord Kind. Op de website van Uitvaartverzekering wordt ook aandacht besteed aan het verlies van een kind.

## **Achter de Regenboog**

[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)

---

## **Interapy**

[www.interapy.nl](http://www.interapy.nl)

---

## **Ouders van een Overleden Kind**

[info@oudersoverledenkind.nl](mailto:info@oudersoverledenkind.nl)

[www.oudersoverledenkind.nl](http://www.oudersoverledenkind.nl)

---

## **De Luisterlijn**

Dag en nacht een luisterend oor

0900 07 67 (€ 0,05 per minuut)

[www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)

---

## **Vereniging Ouders van een Vermoord Kind**

06 30 18 21 15

[ronsluijs@gmail.com](mailto:ronsluijs@gmail.com)

[www.vovk.nl](http://www.vovk.nl)

---

## **Uitvaartverzekering - verlies van een kind**

[www.uitvaartverzekering.nl/onderwerpen/verlies-kind](http://www.uitvaartverzekering.nl/onderwerpen/verlies-kind)

---

## **Heeft u moeite met het verlies van uw partner of een dierbare?**

Op de website Zet je leven weer op de Rails staan veel links naar websites die kunnen helpen het verlies een plek te geven. Ook op de website van het Landelijk Steunpunt Verlies (LSV) staat veel informatie. U vindt er adressen waar u terecht kunt voor ondersteuning. De website Rouwverwerking biedt online zelfhulp.

Heeft u psychische klachten door het verlies? Neem contact op met MIND Korrelatie voor anonieme en professionele hulp. Op de website vindt u een overzicht van de instanties waar u terecht kunt voor hulp. Ook leest u hier ervaringsverhalen en informatie over psychische klachten.

Vraag burens, vrienden of familie om hulp of zoek contact met andere mensen die alleen zijn. Het wijkteam kan helpen met het zoeken naar lotgenotengroepen. Ga naar uw predikant, pastoor of imam. Of maak een afspraak met het maatschappelijk werk.

Vaak helpt het ook om actief bezig te blijven. Misschien is een vereniging of sportclub iets voor u. Vraag ernaar bij Sportbedrijf Almelo of bij Almelo doet mee. Of ga vrijwilligerswerk doen. Kijk op de website Almelo voor elkaar.

## **Avedan - maatschappelijk werk**

088 040 38 00

[www.avedan.nl/maatschappelijk-werk](http://www.avedan.nl/maatschappelijk-werk)

---

## **Almelo doet mee**

[www.almelodoetmee.nl](http://www.almelodoetmee.nl)

---

### **Sportbedrijf Almelo**

Stadionlaan 60

7606 JZ Almelo

[0546 86 36 36](tel:0546863636)

[info@sportbedrijfalmelo.nl](mailto:info@sportbedrijfalmelo.nl)

[www.sportbedrijfalmelo.nl](http://www.sportbedrijfalmelo.nl)

---

### **Sportbedrijf Almelo - sportverenigingen**

[www.sportbedrijfalmelo.nl/sportverenigingen](http://www.sportbedrijfalmelo.nl/sportverenigingen)

---

### **Wijkteams Almelo**

[0546 54 41 11](tel:0546544111)

[www.wijkteamalmelo.nl](http://www.wijkteamalmelo.nl)

---

### **Almelovoorelkaar - vacatures voor vrijwilligers**

Heeft u vragen over vrijwilligerswerk of burenhulp? Of komt u er niet helemaal uit op de website van Almelovoorelkaar? Bel of kom bij langs in de bibliotheek op de 1e etage.

Openingstijden: dinsdag en donderdag van 10.00 – 17.00 uur, woensdag van 10.00 – 14.00 uur.

Het Baken 3

7607 AA Almelo

[0546 54 41 10](tel:0546544110)

[info@almelovoorelkaar.nl](mailto:info@almelovoorelkaar.nl)

[www.almelovoorelkaar.nl](http://www.almelovoorelkaar.nl)

---

### **Landelijk Steunpunt Verlies (LSV)**

[www.steunbijverlies.nl](http://www.steunbijverlies.nl)

---

### **Rouwverwerking**

[www.rouwverwerking.nl](http://www.rouwverwerking.nl)

---

### **Zet je leven weer op de rails - informatie over rouw**

[www.zetjelevenweeropderails.nl/informatie-over-rouw](http://www.zetjelevenweeropderails.nl/informatie-over-rouw)

---

### **MIND Korrelatie**

Als u met MIND Korrelatie wilt appen, voeg dan het nummer 06 13 86 38 03 toe aan de contacten van uw telefoon en start een gesprek. Bereikbaar: ma t/m vrij 09:00 - 18:00 uur.

[0900 14 50](tel:09001450) (€ 0,15 per minuut)

[vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl)

[www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

---

### **Ben je jong en is er iemand in je omgeving overleden?**

Praat erover, bijvoorbeeld met familieleden of een vertrouwenspersoon op school. Wil je liever (anoniem) met iemand chatten? Ga dan naar de website praten over verlies. Op de site Voor Jonge Helden vind je informatie, tips en persoonlijk advies. Je kunt ook kijken op de websites Achter de Regenboog voor meer informatie.

Misschien past het mentorproject van Avedan bij jou.

### **Avedan - mentorproject**

Maatjesproject voor jongeren.

Plesmanweg 9L

7602 PD Almelo

[06 24 32 16 68](tel:0624321668)

[m.peerbolte@avedan.nl](mailto:m.peerbolte@avedan.nl)

[www.avedan.nl/mentorproject](http://www.avedan.nl/mentorproject)

---

### **Achter de Regenboog**

[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)

---

### **Praten over verlies**

[www.pratenoververlies.nl](http://www.pratenoververlies.nl)

---

### **Voor Jonge Helden**

[www.voorjongehelden.nl](http://www.voorjongehelden.nl)

---

Ik heb een vraag | Almelo wordt mogelijk gemaakt door de gemeente Almelo.

[Over Ik heb een vraag | Almelo](#)

---