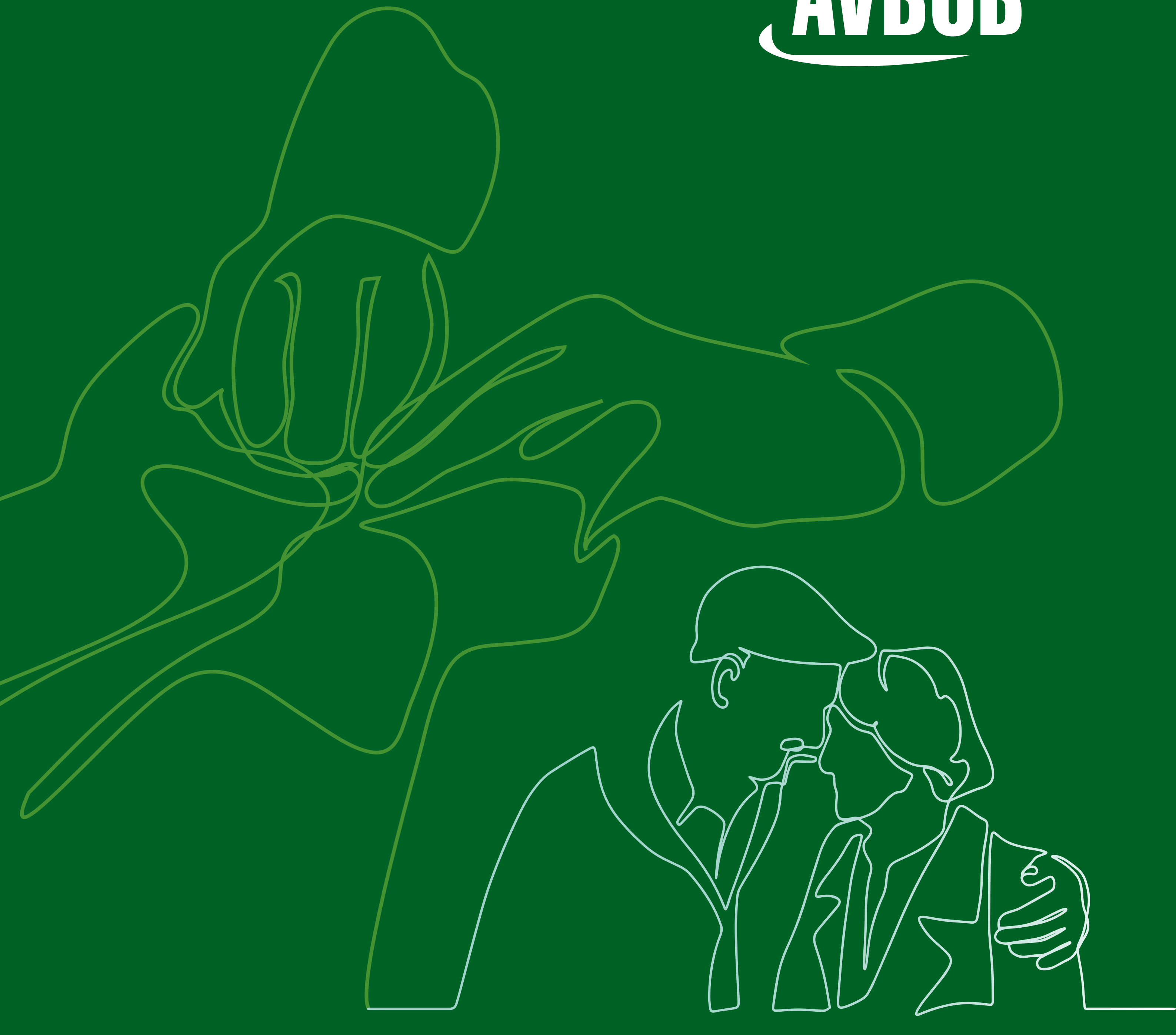
AVBOB



LEWENSLÊER

0861 28 26 21 | www.AVBOB.co.za

AVBOB 0861 28 26 21

Volle name:	
Van:	
ID-nommer:	

KONTAKPERSOON	KONTAKNOMMER
Dokter:	
Naasbestaande:	
Nooddienste:	
Dominee:	
Ondernemer:	

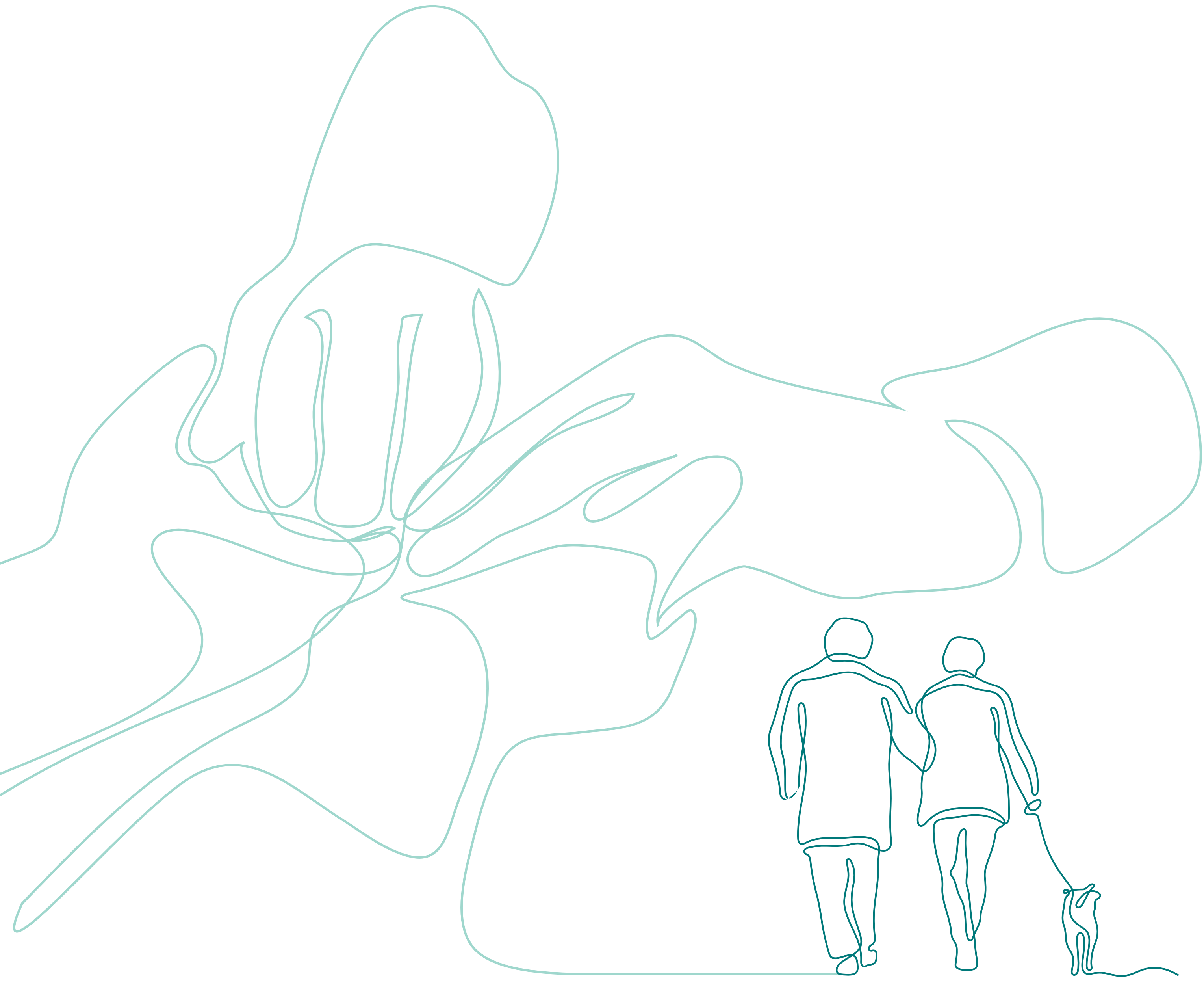
VOORWOORD

Hierdie Lewenslêer is saamgestel om u met die identifisering, organisering en versameling van dokumente te help, wat u in staat sal stel om u eie Lewenslêer saam te stel wat by u of u gade se afsterwe noodsaaklik sal wees. Dit is ’n “lewende” lêer wat deurlopend op datum gehou moet word.

Terwyl dit binne u vermoë is om die dokumente te versamel, maak u ’n bydrae vir die dag wanneer u of u gade sterf en die eksekuteur die boedel moet registreer en beredder.

Ons vertrou dat die deurlopende opdatering en bywerking van die Lewenslêer vir u soos ’n lewensreis sal wees, waarvan u besig is om die laaste hoofstuk te skryf.

Dit is ons oorwoë mening dat, wanneer u naasbestaandes en die eksekuteur die inligting in die Lewenslêer benodig, hulle met groot dank en waardering aan u sal terugdink.



INHOUDSOPGAWE

A. LEWE

1. Afdeling 1: Persoonlike besonderhede
2. Afdeling 2: Testament
3. Afdeling 3: Noodsaaklike dokumente
4. Afdeling 4: Ander dokumente van belang

B. STERFTE

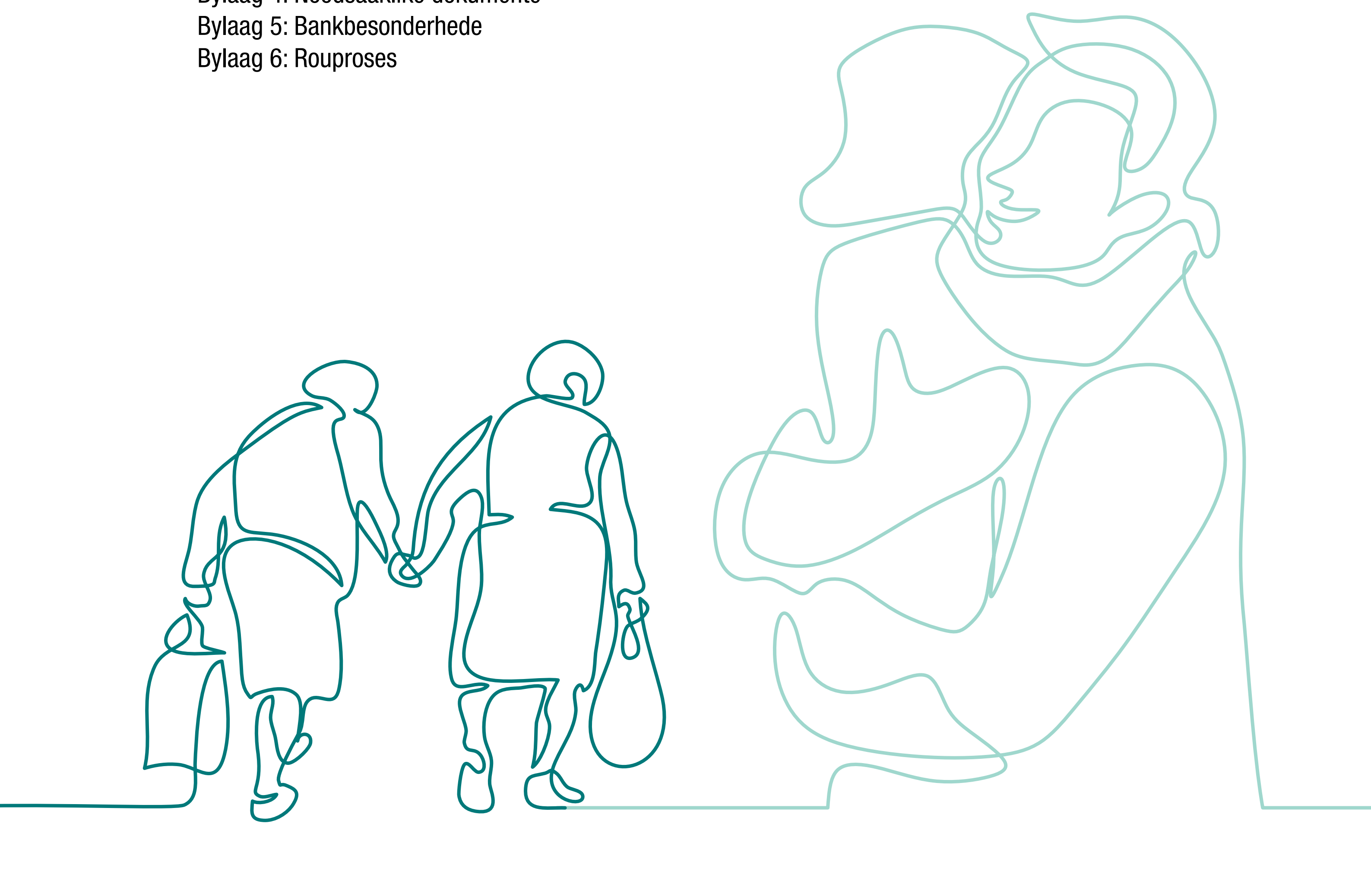
1. Stappe wat ná afsterwe gevolg moet word

C. NÁ AFLOOP VAN DIE BEGRAFNIS

1. Boedelbereddering
2. Wyses waarop u uself en ander tydens die proses van droefheid en verlies kan help en bystaan

BYLAES

Bylaag 1: Persoonlike besonderhede
Bylaag 2: Lewende testament
Bylaag 3: My laaste wense
Bylaag 4: Noodsaaklike dokumente
Bylaag 5: Bankbesonderhede
Bylaag 6: Rouproses



A. LEWE

Om sake vir diegene wat met u afsterwe agtergelaat word te vergemaklik, moet u sorg dat die volgende dokumente in orde is, met bewysstukke waar van toepassing.

Dit is belangrik om beide u en u gade se inligting in ’n lêer te bewaar. Plaas dié onderskeidelik in verskillende afdelings:

AFDELING 1

1. Persoonlike besonderhede

- Afskrif van u ID-dokument
- Afskrif van u gade/gades se ID-dokument
- Van en volle name
- Straatadres
- Posadres
- Telefoonnommer en/of selnommer
- Mediese inligting
  - Onthou die voltooiing van ’n voortsettingsdokument vir u mediese skema
- Naasbestaandes: kontakbesonderhede

AFDELING 2

2. Testament

2.1 Testament
’n Testament is ’n wetlik bindende dokument waarin u, u wense bekend maak ten opsigte van wie voordeel uit u boedel moet trek. Die dokument voorkom onnodige regskostes en onsekerheid vir u afhanklikes en familielede. Hierdie dokument bevat onder andere u wense ten opsigte van die verdeling van u bates soos, eiendom, juwele, kunswerke, kontant en versekeringspolisse.

Indien u sonder ’n testament sterf (met ander woorde intestaat), sal die afhandeling van u finansiële sake vertraag word, wat u naasbestaandes in ’n finansiële krisis kan dompel.

Kontak ‘n geskikte professionele persoon wat u kan bystaan met die opstel van ‘n testament. ‘n Testament moet uitvoerbaar wees en kan na gelang van moontlike veranderde omstandighede, aangepas word.

- **Getekende testament**

Elke bladsy van ‘n testament moet geteken word deur die testateur en testatrise in die teenwoordigheid van getuies wat ouer is as 14 jaar en nie eksekuteurs of begunistigdes is nie.

- **Plek** (waar gehou)

Alle dokumente, insluitende u testament, moet in ’n veilige en maklik bereikbare plek gehou word wat aan u naasbestaandes bekend is.

- **Addisionele inligting**

- Indien van toepassing, kan u voogde vir u minderjarige kinders en aangenome kinders aanstel.
- Indien u of u gade te sterwe kom, word aanbeveel dat die oorlewende so gou as moontlik sy/haar eie testament opstel.

- **Eksekuteur**

Stel betroubare eksekuteurs en trustees, wat aan u naasbestaandes bekend is, aan om u boedel te beredder. Hierdie persone kan ook begunstigdes wees en name en kontaknommers moet beskikbaar wees.

Dit is raadsaam om banke en versekeringsmaatskappye se trustafdelings, ouditeure of prokureurs ook aan te stel, aangesien hulle oor die nodige kundigheid beskik.

2.2 Lewende testament

Die opstel van 'n lewende testament bied u die geleentheid om ook u wense te weerspieël ten opsigte van orgaanskenking en toestemming om masjiene wat u aan die lewe hou af te skakel indien u nie meer by magte is om self te kommunikeer nie.

Dit is 'n informele dokument waarin u wense bekend gemaak word en kan soveel inligling bevat as wat u verkies, maar is ongelukkig nie afdwingbaar nie. Onthou om u gade, kinders en dokter vooraf in kennis te stel van u wense in die lewende testament.

- **NB: Begrafniswense**

Die inligting soos weergegee in hierdie dokument sal vir die begrafnisondernemer van nut wees, om u laaste wense ten opsigte van u begrafnisdiens uit te voer. Onthou om die dokument van tyd tot tyd te hersien en laat gerus diskresie toe, sodat u familie van die besluite namens u kan neem. Hulle sal betrokke wil wees in die beplanningsproses wanneer die tyd aanbreek om afskeid te neem.

Besluit of u begrawe, veras of waterveras wil word en maak hierdie besluit aan u naasbestaandes bekend.

Sou u verkies dat daar blomme op u begrafnis moet wees of moet donasies eerder aan 'n spesifieke instansie gemaak word?

- **Orgaanskenking**

Dit kan moontlik u wens wees, om u medemens te help deur u organe ná u dood te skenk. Maak seker dat u familie en algemene praktisyn van u wens bewus is, om u sodoende met die proses te kan bystaan. (Stel die mediese span in kennis, verleen goedkeuring.)

Nader Orgaanskeningstigting by **https://odf.org.za** om te registreer as orgaanskenker.

AFDELING 3

3. Noodsaaklike dokumente

3.1 Begrafnispolis

Maak seker dat daar voldoende begrafnisversekering in plek is. Alternatiewelik moet daar voldoende fondse onmiddelik na u afsterwe besikbaar wees om die begrafniskostes te dek. Begrafnisondernemers sal nie 'n begrafnis op skuld of met die onderneming van u eksekuteur doen nie.

3.2 Finansiële adviseur

Sluit die kontakbesonderhede van die adviseur in jou Lewenslêer in.

3.3 Polisse en uitreeannuïteite

Dit is belangrik om die oorspronklike versekeringskontrakte in die lêer te hou as bewys van eienaarskap.

3.4 Afskrif van u salarisadvies (indien nie afgetree nie)

Dit is raadsaam om 'n afskrif van die van die jongste salarisadvies op lêer te hou indien van toepassing.

3.5 Korttermynversekeringskontrak

Dit is belangrik om seker te maak dat u korttermyversekeringsdekking wel op datum en voldoende is om huidige omstandighede te bevredig.

3.6 Titelaktes

Hou die titelaktes van al die eiendomme wat op u naam geregistreer is, of waarvan u mede-eienaar is, by u dokumente. Dit is 'n baie belangrike komponent van finansiële beplanning.

3.7 Heffings

Indien enige heffings op u eiendom betaalbaar is, hou die besonderhede, asook nuutste staat van regspersoon of huiseienaarsvereniging by u dokumente.

3.8 Huurkontrak

Dit is uiters belangrik om huurkontrakte op lêer te hê. Indien daar enige mondelinge ooreenkomste is wat nog nie afgehandel is nie, moet dit dringend afgehandel word.

3.9 Uitstaande lenings/skuld

Die oorspronklike kontrakte moet op lêer wees, asook die jongste korrespondensie van die maatskappy waar u die lening het.

3.10 Afskrifte van jongste bankstate

Dit is op al u onderstaande rekeninge van toepassing.

AFDELING 4

4. Ander belangrike dokumente

4.1 Bankrekeninge

Volledige bankbesonderhede van tjek-, spaar-, transmissie- en depositorekeninge, asook kredietkaarte

- Rekeningnommer
- Bank

4.2 Lenings

- Volledige besonderhede van alle lenings aangegaan wat insluit die kontrak en nuutste state.

4.3 Belastingaanspreeklikheid

- Inkomstebelastingverwysingsnommer wat insluit die laaste aanslag, asook naam van belastingkantoor.
- BTW-verwysingsnommer en nuutste opgawe, indien u 'n maatskappy het wat vir BTW geregistreer is.

4.4 Inligting met betrekking tot kapitale bates wat gedurende die laaste twee jaar verkoop/vervreem is

Hierdie inligting moet die naam van die koper, asook alle kontakbesonderhede, bevat (kontaknommers, fisieke adres, posadres, ens). Die bate moet duidelik beskryf word en die verkoopprys moet ook op die dokument aangedui word.

4.5 Sakedokumente

Hierdie afdeling verwys na alle ander ondernemings waarby u enige belang het. 'n Afskrif van die akte van oprigting, aandelesertifikate en ooreenkoms wat u belang aandui moet in die lêer wees.

- **Verbandregistrasiedokumente**

Die jongste staat van die rekening en/of jongste korrespondensie moet gehou word.

- **Sakekontrakte**

- Akte van oprigting van onderneming(s), asook enige uitstaande sakekontrakte wat nog afgehandel moet word.
- Besonderhede van maatskappye venootskappe, trusts, beslote korporasies of eenmansake.

- **Handelslisensies**

- **Besonderhede van enige borgverpligtinge**

Sou daar enige borgverpligtinge wees, moet die oorspronklike kontrakte (of afskrifte) op lêer wees. Dit is belangrik dat beide partye se kontakbesonderhede daarop verskyn en dat die borgvoorwaardes duidelik uiteengesit is.

4.6 Dokumente rakende die huwellk

- **Huweliksertifikaat**

Liaseer voldoende gesertifiseerde afskrifte, asook die oorspronklike.

- **Huweliksvoorwaardekontrak**

Liaseer voldoende gesertifiseerde afskrifte, asook die oorspronklike.

- **Boedelbesonderhede van elke vorige gade/gades (geskei/oorlede)**

- **Egskeidingsbevel en skikkingsbevel**

Liaseer voldoende gesertifiseerde afskrifte, asook die oorspronklike.

4.7 Erfgename

- Hou twee gesertifiseerde afskrifte van elke erfgenaam se ID-dokument of geboortesertifikaat.
- Hou twee gesertifiseerde afskrifte van elke erfgenaam se huweliksertifikaat.
- Dokumenteer telefoonnommer/selnommer, posadres en e-posadres van elke erfgenaam.

4.8 Motorvoertuig/Motorvoertuie

- **Registrasiedokument**

Alle voertuie moet by die Verkeersdepartement geherregistreer word. Doen navraag by u versekeraar oor die bepalings van die gebruik van naasbestaandes as bestuurders. Stel u naasbestaandes dienooreenkomstig in kennis. Maak ’n nota ten opsigte van waar die voertuie en hul sleutels gehou word.

- **Lisensiedokument**

Liaseer die nuutste lisensie.

4.9 Lisensies

- **Vuurwapenlisensie**

Maak seker dat alle vuurwapens gelisensieer is en dat die lisensie(s) beskikbaar is (plaas ’n afskrif in lêer).

- **TV-lisensie**

Liaseer die nuutste lisensie.

4.10 Rekeninge

- **Munisipale rekening**

Hou oorspronklike rekeninge.

- **Telefoonrekening**

Hou oorspronklike rekeninge.

4.11 Huisdokter: kontakbesonderhede

Indien u nie 'n spesifieke huisdokter het nie, maak seker dat alle nood mediese inligitng aan u naasbestaandes beskikbaar/bekend is.

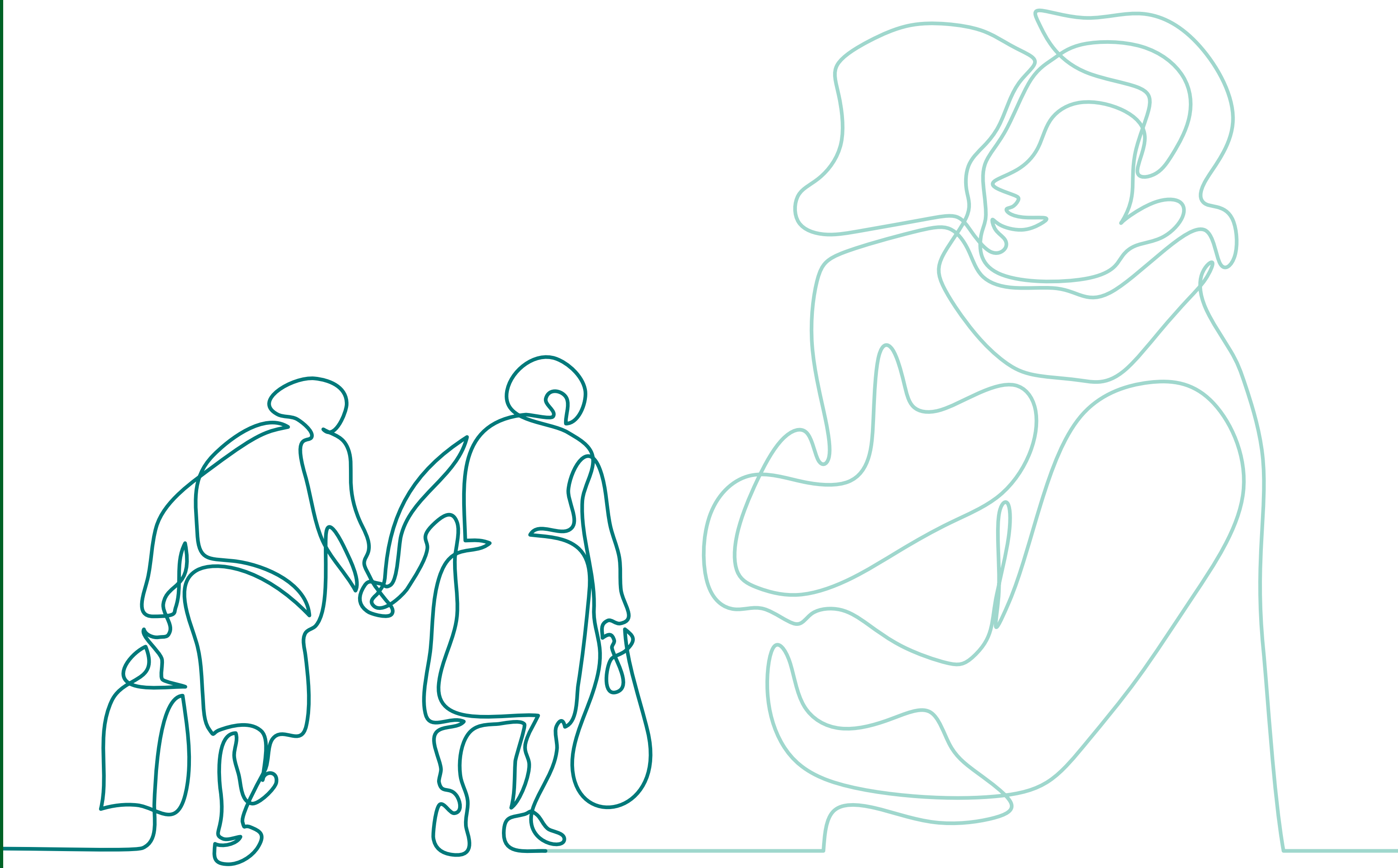
Sien Bylaag 1 - Persoonlike besonderhede.

4.12 Boekhouer/ouditeur: kontakbesonderhede

Sien Bylaag 1 - Persoonlike besonderhede.

4.13 Rekenaarwagwoorde

Sosiale media, bv Facebook en Twitter. Onthou dat niemand ná u afsterwe toegang tot u rekenaarinligting kan verkry sonder wagwoorde nie.



B. STERFTE

Nadat 'n geliefde gesterf het, kan 'n verwarrende tyd vir agtergeblewenes aanbreek; 'n tyd waarin 'n mens nie werklik weet wat om eerste te doen nie.

Die eerste stappe wat gevolg moet word hang af van die omstandighede waarin, of plek waar, die persoon oorlede is, naamlik in die hospitaal, tuis, in 'n openbare plek of oorsee.

1. Stappe om te volg ná 'n persoon se afsterwe

1.1 Tipe sterfte

1.1.1 Natuurlike oorsake

- Skakel die oorledene se huisdokter (indien kantoorure), alternatiewelik die nooddienste, om die persoon as oorlede te sertifiseer.
- Skakel die oorledene se begrafnisondernemer om die oorledene in hulle sorg te neem.
- Skakel die oorledene se predikant.

1.1.2 Onnatuurlike oorsake

- Kontak die polisie, sodat hulle die forensiese afdeling kan kry om die oorledende te kom verwyder en na die staatslykshuis te neem.
- Neem die naam van die ondersoekbeampte en die nodige kontaknommers.
- 'n Geregtelike-/nadoodse ondersoek (post mortem) word deur 'n patoloog gedoen om die oorsaak van dood te bevestig.
- Maak kontak met 'n begrafnisondernemer, sodat die ondernemer u kan help om die liggaam te gaan uitken by die forensiese patologieafdeling van die Departement Gesondheid en in die sorg van die ondernemer te plaas ter voorbereiding van die begrafnis.

1.1.3 Wat deur die ondernemer benodig word:

Die volgende inligting sal deur die ondernemer benodig word om die begrafnis te reël:

- ID-dokument/ID-nommer van oorledene (indien beskikbaar)
- ID-dokument van persoon wat die begrafnis reël
- Besonderhede van geneesheer wat oorledene laaste behandel het
- Neem 'n besluit: begrafnis/verassing/waterverassing
- Datum en tyd van begrafnis/gedenkdiens
- Naam van begrafplaas
- Besonderhede van predikant (naam en telefoonommer)
- Naam en adres van kerk/kapel
- Lys van liedere wat gesing gaan word (gewoonlik twee liedere)
- Lys van persone wat as draers gaan optree (gewoonlik ses draers)
- Spesiale versoeke, bv besigtiging, fotos, CDs, DVDs, blomme, klere, ens

1.2 Registrasie van die dood

Die begrafnisondernemer sal die afsterwe by die Departement Binnelandse Sake aanmeld.
Die volgende dokumentasie word benodig:

- ID-dokument van oorledene
- ID-dokument van aansoeker/informant (die persoon wat die sterfte aanmeld)
- DHAI 663-vorm, geteken deur mediese praktisyn, aansoeker/informant en begrafnisondememer, asook vingerafdrukke van die oorledene en informant

1.3 Skakel u naaste familie

Vra of daar enigiemand is wat wil kom afskeid neem voordat die liggaam verwyder word.

1.4 Doodsertifikaat

Die begrafnisondernemer sal die sterfte by die Departement Binnelandse Sake aanmeld en die doodsertifikaat verkry. Maak ten minste 1 gesertifiseerde afskrif (baie belangrik).

1.5 ID en huweliksertifikaat (indien van toepassing)

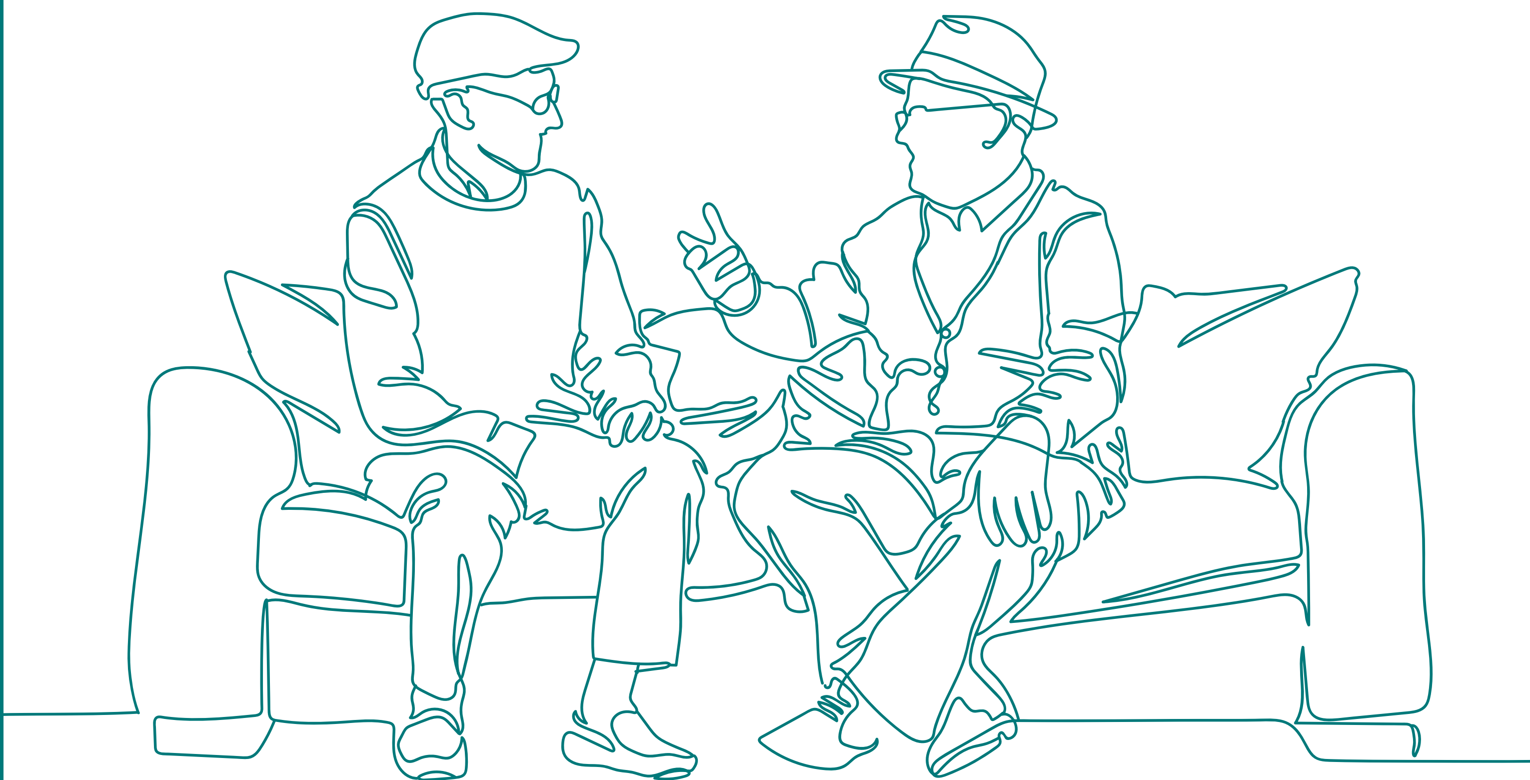
Maak 10 gesertifiseerde afskrifte (baie belangrik).

1.6 Oorledene se wense ten opsigte van begrafnis/verassing en blomme/donasie

Sien Bylaag 3 - My laaste wense.

1.7 Kontant

Bepaal hoeveel kontant u benodig vir die begrafnis (maak seker dat u gade/gades/naasbestaandes toegang tot u rekeninge het).



C. NA AFLOOP VAN DIE BEGRAFNIS

1. Boedelbereddering

Stel ’n Lewenslêer saam. Hou dit gereeld by en maak seker dat dit uit al die dokumente bestaan wat hierin bespreek is.

Hierdie lêer moet dan aan u eksekuteur oorhandig word ná u afsterwe, vir die spoedige afhandeling van u boedel. Hulle moet onthou om die doodsertifikaat en faktuur van die begrafnisondememer by te voeg.

Gebruik die kontrolelys – Verwys na inligting onder die “Lewe” afdeling.

Die eksekuteur van u boedel sal alle tersaaklike dokumente aan die Meester van die Hooggeregshof voorlê. Nadat ’n eksekuteursbrief ontvang is, word alle relevante instellings van u afsterwe in kennis gestel. Daarby sal die eksekuteur advertensies in die plaaslike koerant, asook in die Staatskoerant, plaas om u krediteure van u afsterwe te verwittig.

Die eksekuteur behoort binne ses maande ’n likwidasie- en distribusierekening aan die Hooggeregshof terug te stuur vir goedkeuring om finalisering van die boedel te verkry, op voorwaarde dat kennisgewings geplaas is ten opsigte van enige besware teen die likwidasie- en distribusierekeninge.

Hierdie proses kan maande, indien nie jare nie, duur indien daar uitstaande dokumentasie is.

In die geval van ’n klein boedel (maksimum van R250 000) kan die eksekuteur die boedel aan die Kantoor van die Meester rapporteer.

- **Moontlike probleme tydens die bereddering van u boedel sluit in:**
  - Geen testament nie
  - Geen eksekuteur is aangewys nie
  - Aangewese eksekuteur is nie ’n wettige eksekuteur van boedels nie of word nie deur die Meester van die Hooggeregshof erken nie
  - Onvolledige dokumentasie

- **Sosiale media:**
  Stuur ook ’n afskrif van die doodsertifikaat aan bv Facebook en versoek dat die oorledene se Facebook-profiel in ’n “Memorial Page” of herinneringsblad omskep word.

2. Wyses waarop u uself en ander deur die proses van droefheid en verlies kan help

Dis menslik om gevoelens van skok, droefheid, woede, verlies aan sekuriteit, ontkenning, depressie en vele ander emosies te ervaar wanneer ’n persoon na aan ons sterf of wanneer ’n huwelik/verhouding eindig.

Om oorweldig te voel tydens dié verlies is ’n algemene emosie. Dit bly maar moeilik om jou eie pyn te verlig of om die korrekte woorde te vind om iemand te vertroos.

- **Hoe om deur u eie droefheid te werk ná die verlies van ’n geliefde en om ander by te staan:**

Sien Bylaag 6 - Rouproses.

BYLAAG 1

PERSOONLIKE INLIGTING

Van:

Volle name:

ID-nommer:

Woonadres:

Posadres:

Telefoonnommer:

Selfoonnommer:

E-posadres:

MEDIESE INLIGTING

Mediese fonds:

Mediesefondsnommer:

Telefoonnommer (fonds):

Hooflid:

Mediese plan:

Allergieë:

Nommer 1

Nommer 2

Nommer 3

Bloedgroep

Siektetoestande/operasies/kosmetiese chirurgie:

Nommer 1

Nommer 2

Nommer 3

Nommer 4

Nommer 5

Ander

Kroniese medikasie

Nommer 1

Nommer 2

Nommer 3

Nommer 4

Nommer 5

Ander

HUISDOKTER

Naam van huisdokter: ______________________

Telefoonnommer: ______________________

Noodnommer: ______________________

ANDER BELANGRIKE MEDIESE KONTAKBESONDERHEDE

	NAAM	TELEFOONNOMMER
Hospitaal waar u opgeneem wil word		
Tandarts		
Apteker		
Oogarts		
Fisioterapeut		
Sielkundige		
Ander medici		

Mediese hulpmiddels:

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________
4. ______________________

Mediese geskiedenis:

____

Boekhouer/Ouditeur:

Naam: ______________________

Adres: ______________________

Telefoonnommer: ______________________

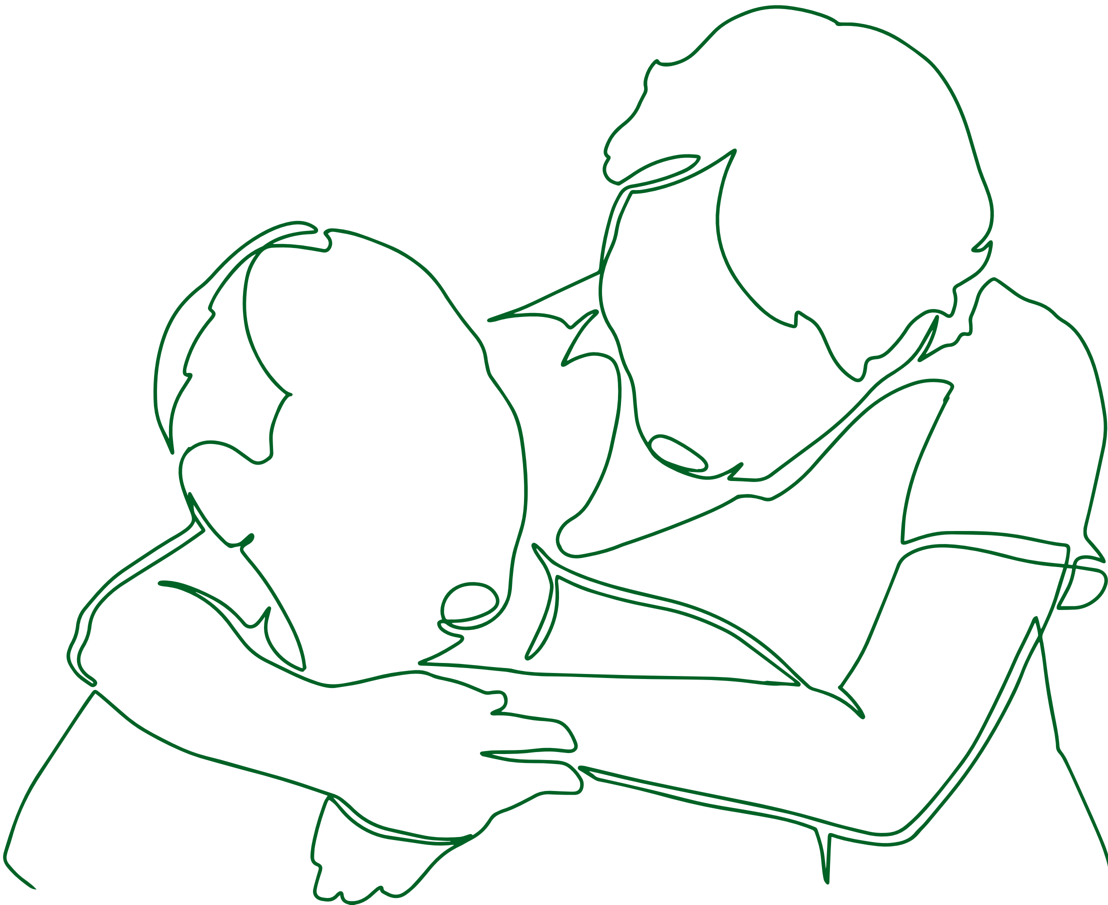
Faksnommer: ______________________

E-posadres: ______________________

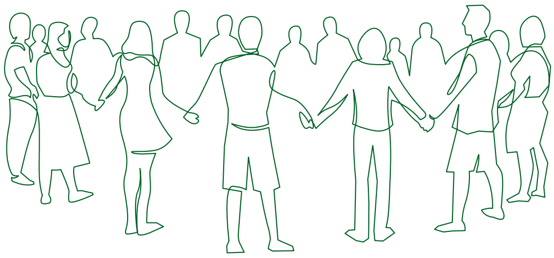
ANDER BELANGRIKE INLIGTING

Waar kan die volgende artikels gevind word?

Kluissleutels: ____________________
Sekuriteitsisteemkode: ____________________
Vuurwapens: ____________________
Spaarsleutels: ____________________
Bankkaarte en pinnommers: ____________________
Voertuigsleutels: ____________________
Huissleutels: ____________________
Posbussleutels: ____________________
ID-dokument: ____________________
Paspoort: ____________________
Rekenaarwagwoorde: ____________________
Ander: ____________________
Ander: ____________________
Ander: ____________________
Ander: ____________________
Ander: ____________________
Ander: ____________________



BYLAAG 2



LEWENDE TESTAMENT

Hierdie dokument dien as lewende testament waarin u wense bekend gemaak word. Dit kan benut word wanneer u nie meer in staat is om self te kommunikeer nie. Hierdie dokument stel u naasbestaandes in staat om u laaste wense uit te voer.

Hierdie lewende testament en verklaring word deur my, ______________________________

ID | | | | | | | | | | | | | | , ná versigtige oorweging en terwyl van gesonde verstand, gemaak.

Mediese behandeling

Indien die tyd sou aanbreek dat ek nie meer besluite rakende my mediese behandeling self kan neem nie, kan hierdie verklaring as my wens uitgevoer word.

Indien daar geen redelike vooruitsig vir my herstel ná ongesteldheid van liggaam en gees is nie, en as dit wil voorkom dat die gevolge van my siekte vir my baie lyding gaan veroorsaak en onmoontlik is om ‘n rasionele bestaan te voer, is dit my wilsbeskikking dat ek toegelaat sal word om met waardigheid te sterf. Ek weier hiermee om my toestemming te gee om deur kunsmatige metodes aan die lewe gehou te word, insluitende enige pasaangeër, asook enige vorm van buisvoeding wanneer ek sterwend is. Ek versoek dat slegs die nodige hoeveelheid doofmiddels en binneaarse vloeistowwe toegedien sal word om my vry van pyn en lyding te hou, al sou dit beteken dat dje sterwensuur daardeur verhaas sal word.

Hierdie verklaring is deur my geteken te ______________________________

op hierdie __________ dag van ______________________________ 20 ________

in die teenwoordigheid van ______________________________

en ______________________________

Orgaanskenking

Hiermee gee ek toestemming dat indien my organe, naamlik my niere, lewer, hart, beenmurg, korneas en enige weefsel, in ’n gunstige toestand is ná my afsterwe dit geskenk mag word aan iemand wat dit mag benodig.

Hierdie verklaring is deur my geteken te ______________________________

op hierdie __________ dag van ______________________________ 20 ________

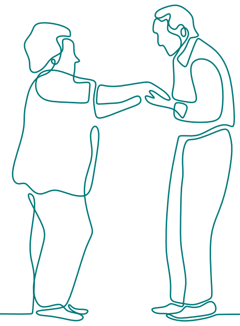
in die teenwoordigheid van ______________________________

en ______________________________

Afskrifte van hierdie dokument moet deur u naasbestaandes, dokter en aftreeoordbestuur gehou word (indien van toepassing).

____________________	____________________	____________________
Handtekening	Handtekening (Getuie 1) Naam en van:	Handtekening (Getuie 2) Naam en van:

BYLAAG 3



MY LAASTE WENSE

Aan my dierbare familie,

Ek het besluit om die volgende sake aan te teken as my laaste wense om julle by te staan met moeilike besluite nadat ek oorlede is.

1. **Ek sal verkies om ☐ begrawe ☐ veras ☐ waterveras te word.**

a) Begraafplaas: ______________________________

b) Daar is ☐ 'n gereserveerde graf/daar is ☐ geen gereserveerde graf nie.

c) Grafnommer: ______________________________

d) – Die graf het ☐ 'n grafsteen/daar is ☐ nie 'n grafsteen nie.

– Die graf het ☐ 'n soliede oppervlak waarop 'n grafsteen geplaas kan word/die graf het ☐ nie 'n soliede oppervlak waarop 'n grafsteen geplaas kan word nie.

e) Plek waar verassing moet plaasvind: ______________________________

f) Verdere hantering van my as: ______________________________

2. **Ek wil graag die begrafnis/roudiens soos volg gereël hê:**

a) Begrafnisdiens: ______________________________

b) Roudiens: ______________________________

3. **Die name van die persoon/persone wat die diens(te) moet lei, is:**

a) Begrafnisdiens: ______________________________

b) Roudiens: ______________________________

4. **Ek wil graag die volgende skriflesing(s) en/of boodskappe gelees hê:**

a) ______________________________

b) ______________________________

c) ______________________________

d) ______________________________

5. **Ek versoek dat die volgende gesange/liedjies gesing/gespeel moet word:**

a) ______________________________

b) ______________________________

c) ______________________________

6. **Ek versoek dat vars blomme/kunsmatige blomme, soos hieronder aangedui, voorsien word:**

a) ______________________________ in die kerk.

b) ______________________________ op die kis.

c) ______________________________ by my grafsteen.

7. **Die volgende persone moet versoek word om as draers van my kis op te tree:**

KERK	BEGRAAFPLAAS

8. **Ná die begrafnis/verassing versoek ek dat die volgende oorweeg moet word wanneer die grafsteen/ gedenkplaat opgerig word:**

a) ____________________

b) ____________________

9. **Die bewoording op die grafsteen/gedenkplaat moet soos volg lees:**

10. **Ek wou verseker dat julle nie met die kostes rakende my wense belas word nie, daarom het ek soos volg voorsorg getref:**

a) Begrafnispolis wat gevind kan word by: ____________________

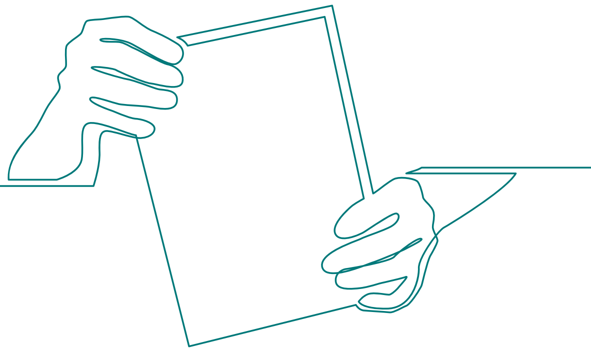
b) Ander: ____________________

11. **Ander versoeke:** ____________________

12. **Ek verkies dat my begrafnis onderneem word volgens my wense en dat die begrafnis/verassing behartig word deur:**

Onthou: **AVBOB**-polishouers kry **GRATIS** voordele wanneer **AVBOB** Begrafnisdiens die begrafnis behartig.

BYLAAG 4



NOODSAAKLIKE DOKUMENTE

Begrafnispolis * Instansie waar begrafnispolis gehou word

Naam:

Adres:

Polisnommer:

Oorspronklike testament

Plek/instansie waar testament bewaar word:

Kontakbesonderhede:

Ander * Finansiële adviseur

Naam:

Telefoonnommer:

Faksnommer:

Adres:

* Polisse

POLISNAAM	POLISNOMMER
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

* Uittredingsannuïteit

Instansie:

Polisnommer:

Kontakpersoon:

Telefoonnommer:

*** Belegging - Aandelesertifikaat**

Instansie:

Verwysingsnommer:

Kontakpersoon:

Telefoonnommer:

*** Belegging - Aandelesertifikaat**

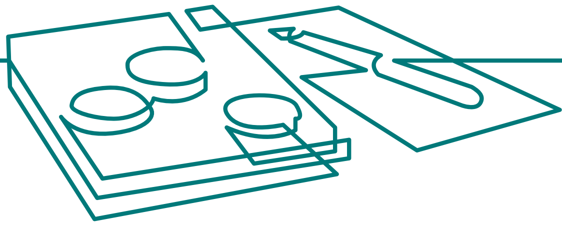
Instansie:

Verwysingsnommer:

Kontakpersoon:

Telefoonnommer:

BYLAAG 5



BANKBESONDERHEDE

BANKREKENING 1

Rekeninghouer:	
Bank:	
Dorp en taknaam:	
Rekeningnommer:	
Tipe rekening:	
Takkode:	
Pinnommer van kaart (* indien verkies)	

BANKREKENING 2

Rekeninghouer:	
Bank:	
Dorp en taknaam:	
Rekeningnommer:	
Tipe rekening:	
Takkode:	
Pinnommer van kaart (* indien verkies)	

BANKREKENING 3

Rekeninghouer:	
Bank:	
Dorp en taknaam:	
Rekeningnommer:	
Tipe rekening:	
Takkode:	
Pinnommer van kaart (* indien verkies)	

BYLAAG 6

HULP AAN JOUSELF EN ANDERE TEN TYE VAN ROU EN VERLIES

Die verlies van ’n geliefde is een van die lewe se grootste uitdagings. Wanneer ons iemand aan die dood moet afstaan, of wanneer ’n verhouding beëindig word, beleef ons intense en angswekkende emosies wat skok, droefheid, woede, ’n verlies aan sekuriteit, ontkenning, depressie en verskeie ander gevoelens insluit. Dis algemeen om oorweldig te voel weens verlies. Om jou eie pyn te verlig of om die regte woorde te vind om iemand anders te troos of ’n bedroefde persoon te ondersteun is moeilik. Moenie dat jou eie gevoel van ongemak jou verhoed om na ’n bedroefde persoon uit te reik nie.Terwyl jy nie die ander persoon se gevoel van verlies kan wegneem nie, kan jy steeds noodsaaklike ondersteuning en troos vir so iemand bied. Jy weet dalk nie wat om te sê of doen nie, maar jy hoef nie antwoorde of advies te gee nie – die belangrikste is dat jy daar moet wees vir die persoon wat rou.

Dis belangrik om die volgende oor verlies en droefheid te weet:

- Die verlies van ’n geliefde is ’n skok wat ’n fisieke reaksie tot gevolg kan hê (aamborstigheid, ’n gebrek aan energie, ’n droë mond, hoofpyn en ander simptome). Daarbenewens is emosionele trauma (hartseer, angs, eensaamheid, woede, skuld en ander emosies), gedragsveranderinge (slaap- en eetversteurings, sosiale onttrekking en hartseer) en geheueverlies nie ongewoon nie (Botes, 2011).
- Volgens Kübler-Ross (1969) beleef die meeste mense die volgende fases van verlies: ontkenning, woede, depressie en, laastens, aanvaarding.
- Verdriet is ’n normale en natuurlike reaksie wat as gevolg van verlies kan voorkom. Elke mens het ’n natuurlike vermoë om te kan herstel en die proses kan ’n jaar of selfs langer neem. Naasbestaandes moet so iemand die geleentheid gee om te herstel.

Dis belangrik om daar te wees vir die bedroefde persoon, aangesien jou ondersteuning en teenwoordigheid tot die ander persoon se heling kan bydra.

Volg hierdie riglyne:

- Laat die persoon toe om sy/haar storie te vertel. Luister met aandag en medelye. Dit is nodig dat die bedroefde persoon voel dat sy/haar verlies erken word en dat sy/haar geliefde nie vergeet sal word nie. Laat die persoon toe om sy/haar storie oor en oor te vertel, om sy/haar gevoelens te wys en deur die pyn te werk. Deur sy/haar storie oor te vertel, sal sy/haar pyn verlig word.
- Erken en aanvaar die situasie en gevoelens. “Ek hoor dat (jou) .... oorlede is.” Laat die bedroefde weet dat dit in orde is om voor jou te huil, kwaad te word of sy/haar gevoelens te wys. Bedroefde mense moet weet dat hulle hul gevoelens kan wys sonder om geoordeel te word, ’n argument uit te lok of aan kritiek blootgestel te word. Indien nodig, besin oor wat jy gehoor het en erken die intensiteit van die gevoelens. Jy kan ook jou bekommernis uitspreek: “Ek is jammer om te hoor wat met jou gebeur het!” Wees opreg in jou kommunikasie. Maak seker die persoon weet dat jy omgee. “Ek wil hê jy moet weet dat ek omgee!”
- Wees bereid om in stilte te sit. Jy kan jou omgee en ondersteuning deur jou stille teenwoordigheid toon. As jy nie aan iets kan dink om te sê nie, is oogkontak of ’n ondersteunende drukkie genoeg.
- Volgens Botes (2011) kan genesing plaasvind binne ’n warm en deernisvolle verhouding. Onthou, jy vertroos die persoon deur jou teenwoordigheid en deur die persoon te wys dat daar na haar/hom geluister word.
- Verwys ’n persoon vir berading, indien nodig.

Opmerkings om te vermy wanneer ’n bedroefde vertroos word:

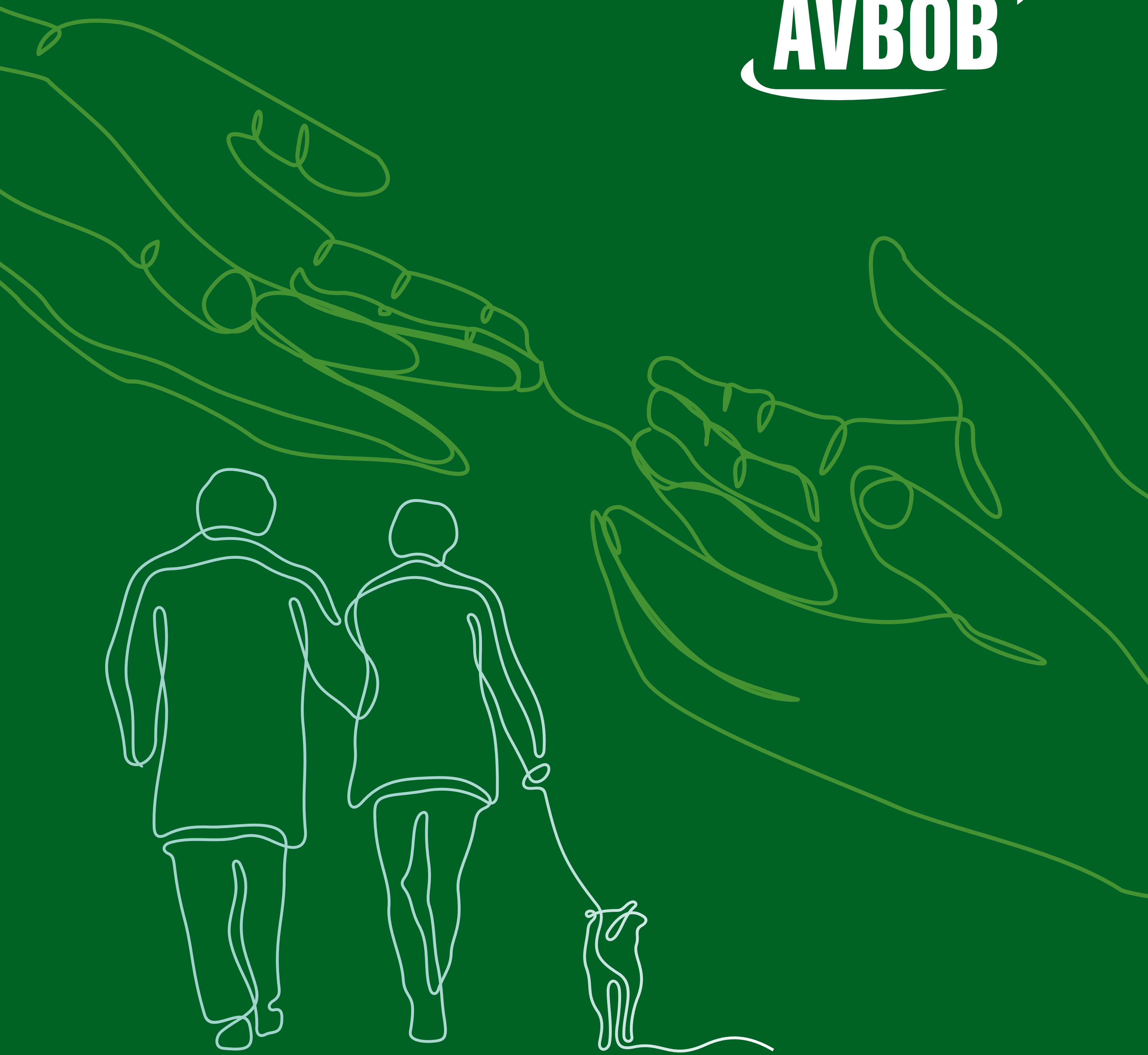
- Stellings wat begin met: “Jy moet ... jy sal ...” is te direk. Moenie oordeel of evalueer nie. Jy kan eerder sê: “Het jy al daaraan gedink om ...”
- “Dis nou agter jou!” “Dis tyd om aan te gaan met jou lewe!” Elke persoon beweeg aan in sy/haar eie tyd en mag voel dat dit beteken dat hulle hul geliefde “vergeet”.

- "Kyk waarvoor jy dankbaar kan wees!" Bedroefde mense weet dat hulle dinge het om voor dankbaar te wees, maar op daardie oomblik is dit nie van belang nie.
- "Ek weet hoe jy voel!" Jy kan nooit weet presies wat/hoe die ander persoon voel nie. Vra eerder die bedroefde persoon hoe hy/sy voel.
- "Ruk jouself reg en wees sterk!"
- "Tel jou seëninge!"
- "Jy kan altyd probeer om weer swanger te raak!"
- "Sy/hy was gelukkig om so lank te lewe!"
- Wees versigtig om advies te gee. Mense mag dalk nie wil doen wat jy hulle adviseer om te doen nie, maar eerder verkies om dinge vir hulself uit te werk. Werk eerder saam met iemand.

Hoe om deur jou eie verlies te werk ná die dood van 'n geliefde:

- Daar is nie 'n regte of verkeerde manier om te treur nie. Elkeen treur verskillend.
- Gee jouself toestemming om al die verskillende emosies ná die dood van 'n geliefde te ervaar. Volgens Botes (2011) kan die uitspreek van jou diepste gevoelens heling meebring. Jy kan ook die emosies wat jy ervaar, neerskryf.
- Vertel jou verhaal en deel jou gevoelens met iemand wat jy vertrou. Deur jou verhaal te herhaal, verwerk en aanvaar jy jou verlies. Elke keer wat jy die storie herhaal, word die pyn minder.
- Aanvaar die realiteit van jou verlies en die implikasies daarvan. Probeer om aan te pas in die wêreld sonder die persoon. Onderhandel nuwe rolle en verantwoordelikhede vir jouself en andere.
- Jy moet jou afgestorwe geliefde emosioneel hervestig. Erken die waarde en rol van die geliefde. Jy sal altyd die verlies voel, maar jou herinneringe is 'n positiewe ondervinding.
- Aanvaar praktiese hulp van ander mense.
- Moenie belangrike besluite oor jou lewe neem as jy emosionele spanning beleef nie. Daar sal genoeg tyd wees om dit later te doen.
- Moenie jouself isoleer nie. Gaan voort met jou roetine, gaan vir berading of sluit by 'n ondersteuningsgroep aan.
- Wees voorbereid om nuwe verhoudings te bou en nuwe bande te vorm. Gee jouself toestemming om nuwe gevoelens te ontwikkel – nie as 'n vervanging van die vorige verhouding nie, maar as 'n nuwe verhouding.

AVBOB



LEWENSLÊER

0861 28 26 21 | www.AVBOB.co.za

Bepalings en voorwaardes geld. **GRATIS** begrafnisvoordele is slegs van toepassing indien **AVBOB** Begrafnisdiens die begrafnis onderneem.
AVBOB Onderlinge Versekerings Genootskap is 'n gelisensieerde lewensversekeraar en gemagtigde finansiëlediensteverskaffer. FDV 20656.
AVBOB is 'n vlak 1 SEB-bydraer. www.**AVBOB**.co.za