**Praten over de dood - zo kan het ook …**
De meeste van ons wachten tot het laatste moment om dat moeilijke gesprek over doodgaan en de uitvaart te voeren. Want hoe begin je zo'n gesprek, als er eigenlijk niet direct een aanleiding voor is?

Ons advies is: stel het niet uit! Zorg dat je weet wat de wensen van bijvoorbeeld je ouders zijn. Of draai het om: zorg dat jouw nabestaanden weten wat jouw eigen wensen zijn.

**Maak het luchtig en open**
Maak het jezelf niet te moeilijk tijdens zo'n gesprek. Begin een gesprek niet vanuit de dood, maar vanuit het leven. Vraag bijvoorbeeld: hoe zou jij willen worden herinnerd als je er niet meer bent? Welke muziek zou jij tijdens het afscheid willen horen. Of: welke muziek zou je juist absoluut nooit willen horen. Zorg dat het gesprek niet te beladen wordt. Maak het luchtig en open.

**Probeer het eens in een spelvorm**
Bijvoorbeeld door middel van een doosje met sfeerkaarten. Hierop staan concrete zaken als kisten, bloemen, locaties maar ook beelden die een bepaald gevoel oproepen. De kaarten worden omgekeerd op tafel uitgespreid. Om de beurt pakt iemand een kaart en vertelt aan de ander wat hij of zij ziet en of de afbeelding hem of haar aanspreekt. Naarmate er meer kaarten worden omgedraaid wordt er steeds meer duidelijk wat de mogelijkheden kunnen zijn om een uitvaart vorm te geven en welke sfeer het beste bij je past.

Voor de geïnteresseerden is het doosje sfeerkaarten kosteloos op te vragen bij Cavalli Uitvaartbegeleiding.

Dit kan via onze contactpagina op www.cavalli-uitvaartbegeleiding.nl of per e-mail op info@cavalli-uitvaartbegeleiding.nl onder vermelding van sfeerkaarten.

Wil je graag dat een van ons je hierin begeleidt? Dat kan natuurlijk ook, maar geef dit dan even aan in je bericht.