

toBe

Tijdschrift dat met je meeleeft

DOSSIER

Eenzaamheid

17 miljoen burens en toch eenzaam

Karin en Joke

Professionele vrouwen in de uitvaartwereld

Postmortaal vervoer Vredehof


Vredehof
uitvaartverzorging

DE KRACHT VAN DE TWIJFEL

Vanuit de onzekerheden van het bestaan, zoekt de mens naar zijn eigen zekerheden. Vanuit twijfels volgen - door ervaring, kunde, de eigen cultuur en identiteit - de keuzes en het daarnaar handelen. Door die keuzes en handelingen achteraf te evalueren, krijg je zicht op de kracht ervan. In organisaties is het niet anders. Toch moet je ook af en toe aan zelfreflectie doen. Zijn wij (nog wel) op de juiste weg? Doen wij het (nog wel) goed? Klopt wat wij doen (nog wel) met onze uitgangspunten en met klantenbelangen? Dat zijn terechte, terugkomende twijfels en daarvoor is regelmatig zelfonderzoek nodig.

Om daar duidelijkheid in te krijgen, hebben we niet alleen een Werknemers Tevredenheid Onderzoek gedaan, maar ook door Zienergie een scan laten uitvoeren die ons Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen in kaart brengt. We hebben daaruit niet alleen geleerd op welke vlakken we het goed doen, maar weten nu ook wat we nog verder kunnen verbeteren.

Een van de uitgangspunten bij Vredehof is dat je je maatschappelijke verantwoordelijkheid neemt bij al hetgeen je onderneemt. Een goed voorbeeld daarvan is het Stichting Donatie Fonds Vredehof. Als uitvaartbedrijf vindt onze dienstverlening vooral plaats rond een overlijden. We willen echter ook maatschappelijk ons steentje bijdragen aan andere initiatieven die te maken hebben met het levenseinde. Initiatieven die in een grote behoefte kunnen voorzien, maar waarvoor niet altijd voldoende financiële middelen voorhanden zijn. Een van de laatste bijdragen van Stichting Donatie Fonds Vredehof is de zorgkamer voor terminale patiënten in Zorggroep St. Maarten in Losser.

Onze onderneming wil niet alleen met twee benen in de maatschappij staan, ze moet ook een afspiegeling vormen van de wereld waarin we leven. Daarom heeft Vredehof zowel mannelijke als vrouwelijke medewerkers in dienst die op enig moment rechtstreeks in contact met de nabestaanden staan. Zij moeten hun werk niet alleen heel zelfstandig, maar ook met een grote mate van betrokkenheid en een hoog verantwoordelijkheidsgevoel kunnen uitvoeren. En ze moeten over zelfkennis beschikken. Wie is waar goed in? Wat kan ik zelf doen of wat kan ik beter aan een collega overlaten? Wie kunnen dat beter verwoorden dan de medewerkers zelf? Het is mooi om te lezen wat zij daarover te zeggen hebben.

De Branchevereniging Gecertificeerde Nederlandse Uitvaartondernemingen is het gezicht en de spreekbuis van de uitvaartbedrijven. Om de vragen van consumenten, uitvaartondernemingen en de pers te kunnen beantwoorden, moet zij weten wat er speelt bij de leden. De BGNU is ook onontbeerlijk bij het bepalen van de kwaliteitseisen en behoeften die consumenten en de overheid stellen aan uitvaartondernemingen. Daarom is een goede en betrokken relatie met de branchevereniging noodzakelijk. Ook hierover leest u meer in deze uitgave.

Wij wensen u veel leesplezier en hopen dat de stelling in de titel van dit voorwoord de waarde hiervan onderstreept en bij u tot herkenning leidt.



HERMAN WORMGOOR
Algemeen directeur

Helemaal op maat gemaakt Postmortaal vervoer Vredenhof

Speciaal voor het vervoer van overledenen heeft Vredenhof een Mercedes Vito op maat laten maken door de beste carrosseriebouwer van Nederland: Huiskamp Carrosseriefabriek.



Pedro Swier

“Het wagenpark van Vredenhof bestaat uit verschillende auto’s”, vertelt Pedro Swier, directeur uitvaartverzorging van Vredenhof. “De meest bekende zijn de staatsiewagens die we gebruiken bij uitvaarten. Maar als er een overlijden wordt gemeld - thuis, in een verzorgings- of ziekenhuis of door de politie - dan maken we gebruik van een Mercedes Vito overbrengauto. Omdat onze vorige Vito aan vervanging toe was en we, binnen onze toenemende specialisatie op het gebied van Postmortale Zorg - waarvoor we vorig jaar een ISO certificering hebben gekregen - ook hogere eisen stellen aan een overbrengauto, hebben we een nieuwe Mercedes Vito laten maken. Daarin zit standaard alles wat je ter plaatse nodig hebt. Koffers met alle attributen voor een thuisopbaring bijvoorbeeld, maar ook een brancard, een schepbrancard, een kist, kistkoeling, rouwschermen en alle benodigdheden voor thanatopraxie op locatie. Dat past allemaal niet in een staatsiewagen, dus daarvoor hebben we deze Mercedes Vito laten maken. Een overbrengauto die elke dag inzetbaar is voor heel veel verschillende doeleinden en die altijd alle spullen aan boord heeft. Het is dus een heel praktische auto die er tegelijkertijd piëteitsvol uitziet. Ook dat is belangrijk. Elke overledene verdient het om met respect te worden vervoerd.”

Maatwerk

De nieuwe Mercedes Vito werd helemaal op maat gemaakt door Huiskamp Carrosseriefabriek in Winterswijk. Pedro: “De meeste auto’s van Vredenhof worden bij Huiskamp gemaakt omdat ze hier niet alleen heel goed luisteren naar je wensen,

maar ook zelf goede ideeën hebben over hoe het nog beter kan. Huiskamp is niet voor niets de beste carrosseriebouwer van Nederland.”

Hans Legters, directeur van Huiskamp Carrosseriefabriek, lacht als hij dit compliment hoort. “Ons bedrijf bestaat al meer dan honderd jaar en we leveren rouwauto’s in heel Europa, dus we zijn inmiddels best ervaren in het bouwen van goede rouwauto’s. Elke auto die hier het pand verlaat, is exclusief voor de opdrachtgever ontworpen. Niet alleen omdat de wensen van iedere uitvaartondernemer uniek zijn, maar ook omdat elk land andere regels, tradities en zelfs kisten heeft. In Duitsland zijn de kisten bijvoorbeeld voorzien van pootjes, terwijl Nederlandse kisten een vlakke onderkant hebben. De vloer van een Duitse rouwauto ziet er daardoor anders uit dan die van een Nederlandse auto. Zo heeft elk land, en elke uitvaartondernemer, zijn eigen wensen ten aanzien van rouwvervoer.”

Wensenpakket

Voor de Mercedes Vito van Vredenhof hebben Hans, zijn zoon Jaap en Pedro eerst verschillende keren samen gezeten om de wensen en de mogelijkheden te bespreken. Daarbij zijn ook de medewerkers van de Postmortale Zorg van Vredenhof betrokken. “Zij moeten immers dagelijks werken met deze auto”, aldus Pedro. “En Hans en Jaap hebben natuurlijk alle expertise als het gaat om wettelijke regels, afmetingen en oplossingen om de wagen nog beter te maken.”

“Het wensenpakket van Vredenhof was behoorlijk uitgebreid”, vult Hans Legters aan. “Zij gebruiken de overbrengauto natuurlijk op heel veel verschillende manieren. Niet alleen voor het vervoer van overledenen, maar ook voor forensisch werk. Mensen denken vaak dat zo’n auto weinig kilometers maakt, maar dat klopt niet. Vredenhof bedient de hele regio en vaak ook verder, dus die wagen is





Jaap en Hans



veel onderweg. Ook daar moet je rekening mee houden bij het ontwerp. Een van de medewerkers van de Postmortale Zorg vertelde dat hij laatst op één dag meer dan vierhonderd kilometer had gereden. Dan moet een auto ook comfortabel zijn. En met alle spullen aan boord, die een behoorlijk gewicht hebben, moet het motorvermogen ook voldoende zijn. Allemaal zaken om rekening mee te houden.”

Luxe uitstraling

Maar de nieuwe Mercedes Vito is vooral ook een mooie auto met een heel luxe uitstraling. “Uitgevoerd in dezelfde kleur als al onze andere wagens: smaragdzwart”, aldus Pedro. Omdat die kleur niet in het standaard programma van de Mercedes Vito zit, moest de wagen eerst helemaal opnieuw worden gespoten. Ook daarvoor heeft Huiskamp de middelen in huis. “Je moet je voorstellen dat de basisauto bij binnenkomst eerst helemaal wordt gestript”, vertelt Hans Legters. “Dan wordt hij in de juiste kleur gespoten en vervolgens weer

helemaal op maat opgebouwd. Dat is vaak millimeterwerk. Je wilt alle ruimte optimaal benutten en er tegelijkertijd voor zorgen dat alles gemakkelijk bereikbaar is, dat de auto veilig en comfortabel is én een heel luxe afwerking heeft. Daar zijn we toch wel een week of twaalf mee bezig. Maar dan heb je ook een overbrengauto die praktisch is en er prachtig uitziet.”

Nieuwe bestelling

“We zeggen wel eens gekserend dat de bestuurdersstoelen in onze auto’s de duurste van het hele bedrijf zijn”, zegt Pedro. “Inmiddels hebben we ook al de volgende bestelling bij Huiskamp geplaatst: een nieuwe staatsierouwauto, ook van Mercedes, net als al onze auto’s. We zijn er trots op dat we met zo’n mooi bedrijf als Huiskamp kunnen samenwerken. Deze auto’s zijn toch het visitekaartje van je bedrijf. Dan is alleen het beste goed genoeg.”

‘Een van de medewerkers van de Postmortale Zorg vertelde dat hij laatst op één dag meer dan vierhonderd kilometer had gereden. Dan moet een auto comfortabel zijn’

Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen

Vredehof zorgt goed voor mens en maatschappij

Betrokkenheid bij de medewerkers en de samenleving, eerlijk zaken doen en een goed oog voor de belangen van nabestaanden. Vredehof Uitvaartverzorging liet zichzelf scannen op Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen en kijkt tevreden naar de resultaten.



Janjoris van Diepen

“Vredehof is van oudsher al een bedrijf dat een grote maatschappelijke betrokkenheid voelt”, vertelt Herman Wormgoor, directeur van Vredehof Uitvaartverzorging. “Dat blijkt wel uit diverse initiatieven die we nemen als het gaat om bijvoorbeeld donaties aan projecten rondom het levenseinde, maar ook uit andere initiatieven zoals GreenLeave duurzame uitvaarten en de Stichting Centrum Uitvaart Informatie die we mede hebben opgericht. We kunnen dus best wel van onszelf zeggen dat we Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen. Maar we wisten niet hoe hoog we daarin scoorden, waar onze sterke en zwakke punten precies liggen en waar we nog zaken kunnen verbeteren. Zo zijn we op het idee gekomen om een scan van ons bedrijf te laten uitvoeren door Zienergie, een organisatie die bedrijven helpt op het gebied van Duurzaam Ondernemen.”

De MVO-scan

Janjoris van Diepen, bedrijfsadviseur duurzaam ondernemen bij Zienergie, kreeg de taak om Vredehof als organisatie te onderzoeken op het gebied van Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen. Hij legt uit: “Uitgangspunt voor de scan zijn de internationale richtlijnen die zijn vastgelegd in de ISO 26000 certificering. Daaruit kies je dan de punten die belangrijk zijn voor de organisatie die je gaat onderzoeken. Voor een bedrijf dat goederen importeert uit Azië, ga je bijvoorbeeld sneller kijken naar mensenrechten en arbeidsomstandigheden, terwijl het bij een transportbedrijf eerder gaat om het energieverbruik. Bij een uitvaartonderneming zoals Vredehof zijn zaken zoals de omgang met klanten en medewerkers belangrijk, net als de rol van het bedrijf in de samenleving, eerlijk zakendoen en een goede klachtenregeling voor nabestaanden.

Tenslotte – en dat doen we eigenlijk bij alle bedrijven – hebben we ook aandacht besteed aan energieverbruik, grondstoffengebruik en inkoop. Zaken die voor Vredehof wellicht minder van belang zijn, maar die wel onderdeel zijn van de scan.”

Klanten en medewerkers

Vredehof Uitvaartverzorging mag tevreden zijn met de uitkomsten van het onderzoek. Janjoris: “Op de thema’s bestuur van de organisatie, werkomgeving en personeelsbeleid blijkt dat Vredehof een heel sociale onderneming is met hart voor de werknemers. Er is voldoende aandacht voor emotionele nazorg en er wordt regelmatig een tevredenheidsonderzoek onder het personeel uitgevoerd. Transparantie van het bestuur is ook een belangrijke voorwaarde.” Herman vult lachend aan: “Een van de eerste punten waaraan we moesten voldoen, is uitleggen aan de medewerkers dat we deze scan zouden laten uitvoeren. Anders kun je het hele onderzoek natuurlijk wel vergeten. Hoe kun je maatschappelijk verantwoord ondernemen als je bepaalde zaken voor je eigen medewerkers verborgen gaat houden.” Janjoris: “Andere belangrijke thema’s binnen een bedrijf als Vredehof zijn klantenbelangen en eerlijk zaken doen. Je ziet dat Vredehof daar zelfs beter scoort dan noodzakelijk is voor de aanvraag van een ISO 26000 certificaat. De leveringsvoorwaarden zijn duidelijk en transparant, er is een geborgde klachtenprocedure en er worden regelmatig evaluaties onder klanten gedaan om de tevredenheid te onderzoeken. Ook zijn er duidelijke afspraken als het gaat om eerlijk zakendoen en weten medewerkers heel goed wat wel en niet kan en mag. Elk onderwerp is ook bespreekbaar binnen de organisatie.”



‘Vredenhof heeft van oudsher een sterke band met de lokale gemeenschap’

Herman Wormgoor



De relatie met de samenleving

Over de rol van het bedrijf in de samenleving, zegt ISO 26000 het volgende: ‘Organisaties hebben een relatie met de gemeenschappen waarin zij actief zijn. Deze relatie hoort te zijn gebaseerd op betrokkenheid bij de gemeenschap om zo een bijdrage te kunnen leveren aan het versterken van de burgerlijke samenleving.’ Janjoris: “Vredenhof heeft van oudsher een sterke band met de lokale gemeenschap. Dat is al te zien aan de medewerkers die uit de lokale omgeving komen, maar wordt vooral duidelijk uit de diverse initiatieven die Vredenhof onderneemt ten aanzien van sponsoring van lokale en nationale activiteiten. GreenLeave en de Uitvaart Informatie Hulplijn waar elke Nederlander kosteloos en 24 uur per dag terecht kan voor advies omtrent de uitvaart, zijn daar ook goede voorbeelden van. Vredenhof scoort dan ook heel hoog als het gaat om de betrokkenheid bij de gemeenschap.”

Energie

Verbeterpuntes voor Vredenhof liggen vooral op het gebied van energieverbruik en inkoop. Janjoris: “Vredenhof zou bijvoorbeeld kunnen kijken naar het brandstofverbruik van de rouwwagens, maar dat is iets waar bij toekomstige investeringen in nieuwe wagens rekening mee kan worden gehouden. Daarentegen wordt er binnen het bedrijf wel voldoende rekening gehouden met het recyclen en scheiden van afval en het energiegebruik binnen de gebouwen.” Herman: “Wat betreft inkoop, daar ligt niet echt een prioriteit binnen Vredenhof. We kopen nauwelijks producten in, het betreft met name de diensten van crematoria en kisten. Als je dan de keuze moet maken tussen de relatie met je klanten of scherper inkopen, dan is die beslissing snel genomen.”

Tevreden

Al met al mag Vredenhof heel tevreden zijn met de resultaten van de scan. Een reden om nu een ISO 26000 certificaat aan te gaan vragen? Herman: “Het gevaar bij het aanvragen van zo’n certificaat is dat je je gaat focussen op het zo snel mogelijk invullen van de benodigde voorwaarden, terwijl het voor ons nu vooral belangrijk was om te zien of we op de juiste weg zitten. Zodat we daar, binnen onze eigen organisatie, weer mee verder kunnen. Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen is een kerngedachte binnen je organisatie, niet een etiketje dat je met een certificaat verdient. Ook al zitten we daar met deze uitkomst heel dichtbij. En dat is fijn om te weten.”

Mede mogelijk gemaakt door Stichting Donatiefonds Vredenhof

Crisisopvang in de laatste levensfase

Zorggroep Sint Maarten in Losser heeft er een nieuwe vorm van dienstverlening bij. Sinds september is er een nieuw appartement beschikbaar, speciaal voor terminale patiënten die met spoed zorg nodig hebben. Teamleider Wonen en Welzijn Martin Ankone en contactverzorgende Ellen Goossen vertellen er alles over.

Martin Ankone: “In ons woonzorgcentrum wonen op dit moment 88 mensen. Helaas staan er ook nog mensen op de wachtlijst die niet direct kunnen worden geplaatst. Zij moeten soms wel een half jaar tot een jaar wachten op woonruimte. Niet iedereen heeft altijd zoveel tijd. Wij krijgen dan ook regelmatig de vraag of we niet direct iemand kunnen opnemen. Soms zelfs staan er mensen aan de deur die dan zeggen: ‘Er moet nu echt iets gebeuren, en wel meteen!’ Die mensen wil je niet naar huis sturen. Zo kwamen we op het idee om een speciale kamer in te richten voor mensen die op korte termijn hulp nodig hebben omdat ze niet meer lang te leven hebben. Crisisopvang voor terminale cliënten dus. Het gaat dan vooral om mensen uit Losser die per se hier in het dorp willen blijven of die het een probleem vinden om naar Hengelo of Oldenzaal te gaan. Onze kamer heeft dan ook uitzicht op de ‘Oale Toorn’ in Losser. Zodat mensen zich ook echt thuis kunnen voelen hier.”

Zorg

Het appartement bestaat uit een woonkamer met balkon, een keukentje, slaapkamer en badkamer. Martin: “Het is volledig ingericht, maar wie wil, kan ook eigen spulletjes meenemen om

het wat meer ‘eigen’ te maken.” Ellen Goossen is verantwoordelijk voor de zorg op de derde etage waar het appartement ligt. “Die zorg is eigenlijk niet anders dan de zorg voor de overige bewoners”, vertelt ze. “We hebben hier ook andere bewoners die terminaal zijn en die dezelfde zorg krijgen. Het grote voordeel in vergelijking met thuis blijven, is dat hier altijd iemand aanwezig is als je hulp nodig hebt. Thuis moet je dan wachten tot er iemand naar je toe kan komen.”

Tijdelijk

Martin vervolgt: “De maximale verblijfsduur in dit appartement is drie maanden. Er is een medische indicatie nodig van de huisarts, waarin het tijdelijke karakter duidelijk wordt. Maar het kan ook gebeuren dat iemand weer opknapt. Ook dan is deze woonruimte tijdelijk. Daarna wordt er dan gekeken of iemand weer terug naar huis kan, of dat er misschien plaats is in ons woonzorgcentrum of ergens anders.”

Donatie

De tijdelijke opvangkamer is mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van het Stichting Donatiefonds Vredenhof. “Daar zijn we heel



Martin Ankone

‘Soms staan er mensen aan de deur die dan zeggen: ‘Er moet nu echt iets gebeuren, en wel meteen!’ Die mensen wil je niet naar huis sturen’

blij mee”, zegt Martin. “Het gaat toch om een behoorlijke investering en daar hadden we zelf de middelen niet voor. Met de hulp van het Donatiefonds, konden we het appartement helemaal inrichten zoals we het zelf voor ogen hadden. Met materialen die gemakkelijk te reinigen zijn. Deze zijn altijd duurder dan gewone tapijt-, gordijn- en meubelstoffen, maar we willen dat het appartement een heel huiselijke uitstraling heeft. Mensen die hier komen, blijven nu eenmaal tijdelijk en kunnen dus ook niet al hun spulletjes mee verhuizen. Dat betekent dat het appartement helemaal ingericht moet zijn, maar ook makkelijk schoon te maken als iemand weer vertrekt.”

Succes

Voor Miriam Leussink van Stichting Donatiefonds Vredehof was de bijdrage voor dit project eigenlijk heel vanzelfsprekend: “Het past helemaal in onze filosofie dat we een donatie geven aan projecten die te maken hebben met de overgang van leven naar dood. Deze kamer voldoet aan een duidelijke behoefte. Het is iets wat er in Losser nog niet is en de vraag kwam vanuit de gemeenschap. Daar willen we graag een steentje aan bijdragen.”

Dat de kamer voldoet aan een behoefte, blijkt wel uit het feit dat hij al werd bewoond nog voordat de hele inrichting compleet was.

Ellen: “Daaruit zie je maar weer dat we echt zoiets nodig hadden in Losser. We zijn heel blij dat we dit hebben kunnen realiseren.”



Ellen Goossen





**‘Vroeger was dat
misschien anders,
maar tegenwoordig
zijn mensen gewend
aan het feit dat er
ook vrouwen in de
uitvaartbranche
werken’**

Karin en Joke

Steeds meer vrouwen in een mannenwereld

Joke en Karin: 'Het gaat om de professionaliteit'

Twintig jaar geleden was de uitvaartbranche nog een echte mannenwereld, maar tegenwoordig werken er steeds meer vrouwen. Ook bij Vredehof, waar inmiddels bijna de helft van het personeel uit vrouwen bestaat. Karin werkt bij de Postmortale Zorg, Joke is uitvaartleider.

"Alle disciplines binnen ons bedrijf worden verzorgd door mannen én vrouwen", zegt Pedro Swier van Vredehof Uitvaartverzorging. "En daar zijn we best een beetje trots op. Als uitvaartbedrijf wil je toch ook een afspiegeling van de samenleving zijn. Dan kan het anno 2016 niet zo zijn dat er alleen maar mannen in een bedrijf werken."

Mannencultuur

De vrouwen hebben duidelijk een plek veroverd bij Vredehof, al was dat niet altijd even gemakkelijk. Joke: "Toen ik hier tien jaar geleden kwam, was ik niet de eerste vrouw, maar er heerste nog wel een beetje een mannencultuur. Mannen zijn bijvoorbeeld heel direct. Als bij hen iets dwarszit, gooien ze het er meteen uit. En daarna gaan ze gewoon weer gezellig samen koffie drinken. Vrouwen zijn daar anders in. Wij denken eerst na hoe we iets willen zeggen en wachten dan op het geschikte moment. Ik heb wel geleerd dat ik dat niet moet doen. Als ik nu iets bespreekbaar wil maken, doe ik dat meteen. En dat werkt eigenlijk best goed."

Ook Karin kreeg in het begin wel opmerkingen van haar mannelijke collega's. "Ze twijfelden vooral aan mijn spierkracht en wilden wel eens zien hoe ik een overledene van boven

naar beneden van de trap af krijg. Maar ik heb bewezen dat ik daarin ook echt wel mijn mannetje kan staan. Als je weet op welke manier je het beste kunt tillen, kun je dat ook zonder enorme spierballen."

Man-vrouw

Zowel Joke als Karin hebben veel contact met de nabestaanden. Karin komt als medewerker Postmortale Zorg vaak als eerste bij een familie aan, terwijl Joke de uitvaart bespreekt met de nabestaanden en het afscheid regelt en verzorgt. Beiden hebben niet het idee dat ze als vrouw anders worden benaderd dan wanneer ze man zouden zijn. "Misschien dat dat twintig jaar geleden wel anders was", zegt Joke, "maar tegenwoordig zijn mensen gewend aan het feit dat er ook vrouwen in de uitvaartbranche werken."

Karin komt altijd met een collega bij de familie thuis. "Dat is dan meestal een man", vertelt ze. "We proberen de roosters zo in te delen dat we bijna altijd met een man en vrouw samenwerken. Dan gaat het inderdaad ook wel eens om de verdeling van de spierkracht, maar het is vaak ook fijn voor nabestaanden om een man en een vrouw te zien. In moslimfamilies bijvoorbeeld, mag een vrouwelijke overledene niet worden verzorgd door een man. Dan is

het goed om met een man-vrouw team te komen. Hoe dan ook, in alle omstandigheden verdeel je de taken. Ook dat hoeft niet speciaal te gaan om een verschil tussen mannen en vrouwen. Iedereen heeft andere kwaliteiten en op basis daarvan verdeel je het werk. Natuurlijk zou je kunnen zeggen dat vrouwen meer oog voor detail hebben dan mannen. Er zijn ook wel mannelijke collega's die zeggen: 'Doe jij het haar maar, dat kun jij beter.' Maar dat wil niet zeggen dat mannen dat niet kunnen. Ik heb mannelijke collega's die ook een heel goed oog voor detail hebben en het laatste haartje nog even goed leggen voordat de overledene naar de condoleancekamer wordt gebracht. Daar ben ik echt niet beter in."

Mondige nabestaanden

Beiden zijn het erover eens dat het feit of je een man of een vrouw bent eigenlijk niet belangrijk is in de uitvaartzorg. Joke: "Er is de laatste tien jaar heel veel veranderd in de uitvaartwereld. Nabestaanden zijn mondiger geworden, ze zoeken zelf uit wat ze wel en niet willen en geven dat ook aan. Vroeger waren mensen gewend om ja te knikken tegen de geestelijke of de uitvaartleider, nu hebben ze veel meer eigen ideeën of zoeken ze, tijdens het gesprek, zelf dingen op het internet op. Dat betekent dat er van mensen die in de uitvaartbranche ook meer wordt verwacht op het gebied van ondersteuning en voorlichting. Je bent niet meer de persoon die vertelt hoe het moet, maar eerder een coach die mensen begeleidt in het maken van hun eigen keuzes. Dan maakt het niet uit of je een man of een vrouw bent, het gaat erom dat je professioneel met je vak bezig bent."

Professionaliteit

"Die professionaliteit staat hier bij Vredehof heel hoog in het vaandel", zegt Karin. "Iedereen heeft een duidelijke taakomschrijving, maar daarin zitten ook dingen die elkaar overlappen. Als medewerker Postmortale Zorg, breng ik de overledenen naar de condoleancekamer en zorg ik ervoor dat ze mooi opgebaard liggen. Maar als Joke uitvaartleider is, controleert zij ook nog even of alles zoals afgesproken is uitgevoerd. Samen zorgen we voor een afscheid waar nabestaanden met een goed gevoel op terug kunnen kijken. Daar gaat het om in ons werk. Niet om wie de betere is en of het een man of een vrouw is"

Paul Koeslag, voorzitter van de BGNU

‘Wij zijn er voor onze leden en voor nabestaanden’

Bij de Branchevereniging Gecertificeerde Nederlandse Uitvaartondernemingen kunnen alleen bedrijven met een keurmerk lid worden. Voorzitter Paul Koeslag legt uit waarom.



Paul Koeslag

“Als overkoepelende organisatie van uitvaartondernemers die zich richt op de belangen van zowel de uitvaartbranche als die van nabestaanden, wil je een zekere mate van kwaliteit kunnen waarborgen. Dat is de reden waarom wij alleen leden met een keurmerk toelaten.” Aan het woord is Paul Koeslag, voorzitter van de BGNU. “Nabestaanden die op zoek zijn naar eerlijke en betrouwbare informatie, moeten er op kunnen vertrouwen dat de aangesloten bedrijven een bepaalde kwaliteit bieden. Maar ook leden willen omringd zijn door collega’s die hetzelfde niveau van dienstverlening nastreven. Als branchevereniging kun je daarom niet anders dan kwaliteitseisen aan je leden opleggen. Daarvoor hebben we het Keurmerk Uitvaartzorg in het leven geroepen.”

Keurmerk

“Het Keurmerk Uitvaartzorg dat is ondergebracht in een afzonderlijke stichting, biedt nabestaanden zekerheid over de kwaliteit van de uitvaartonderneming. Het gaat daarbij om zes basiseisen: heldere afspraken over de uitvoering die schriftelijk worden vastgelegd, ook als er later nog wijzigingen komen. Een transparante kostenbegroting die zo snel mogelijk wordt overhandigd. Een goede en correcte organisatie van de uitvaart, van begin tot het eind, en de zekerheid van bekwaam personeel dat een gekwalificeerde opleiding heeft gevolgd en jaarlijks minimaal 25 uitvaarten verzorgt. Zodat nabestaanden er op kunnen vertrouwen dat de uitvaart in goede handen is. En als er dan toch onverhoopt iets niet naar wens is, moet de uitvaartondernemer die is aangesloten

bij de BGNU een adequate klachtenafhandelingsprocedure hebben en na elke uitvaart een klanttevredenheidsonderzoek uitvoeren. Alle leden worden regelmatig door een externe auditeur getoetst of ze nog voldoen aan de eisen van het keurmerk.”

Bemiddeling bij klachten

“Als een klacht niet kan worden opgelost tussen de nabestaanden en de uitvaartondernemer, wordt deze in behandeling genomen door de Ombudsman Uitvaartwezen, een onafhankelijk instituut in de uitvaartbranche. In het bestaan van de BGNU is het slechts één keer voorgekomen dat wij moesten bemiddelen. Het ging daarbij om een rekening waarvan de ondernemer het bedrag direct uitgekeerd had gekregen van de verzekering. De uitvaart was echter goedkoper dan het verzekerde bedrag en de ondernemer weigerde het verschil terug te betalen. Later bleek dat de uitvaartondernemer meer problemen had. Hij is dan ook geroyeerd uit de branchevereniging en wij hebben uit eigen kas het verschil aan de nabestaanden terugbetaald. Als we geen kwaliteits-eisen aan onze leden zouden stellen, zouden we dergelijke situaties wellicht vaker meemaken. Dat is niet fair ten opzichte van collega’s die het wel goed doen, maar ook niet voor nabestaanden die rekenen op een bepaald kwaliteitsniveau van onze leden.”

Belangen van uitvaartondernemers

“Wij maken ons ook sterk voor de belangen van de uitvaartbranche”, aldus Paul. “Zo worden onze leden sinds dit jaar geconfronteerd met een nieuwe

uitleg van de belastingdienst waardoor ze opeens BTW moeten berekenen over bepaalde diensten, terwijl dat voorheen niet gebruikelijk was. Dat betekent niet alleen extra kosten voor zowel de ondernemer als de nabestaanden, ondernemers die zoiets zelf moeten oplossen zijn ook veel tijd, energie en geld kwijt aan accountants en advocaten om uit te zoeken hoe het nu precies zit. Leden van de BGNU kunnen er in zo'n geval op rekenen dat wij als branchevereniging met de belastingdienst en andere betrokken partijen om de tafel gaan zitten om een oplossing te vinden die voor iedereen acceptabel is. Samen met het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu hebben we ook richtlijnen opgesteld hoe uitvaartondernemers dienen om te gaan met het overlijden van een ebolapatiënt om eventuele verdere besmetting te voorkomen. Niet dat elke uitvaartondernemer daarmee te maken krijgt, maar als het gebeurt, weten ze wel wat ze moeten doen. Dat zijn de voordelen die ondernemers hebben als ze zijn aangesloten bij de BGNU."

Netwerken

"Daarnaast willen we ook de contacten tussen uitvaartondernemers onderling verbeteren. Daarvoor organiseren we vier keer per jaar netwerkbijeenkomsten waarin een bepaald thema centraal staat en waar alle ondernemers, ook de bedrijven die niet zijn aangesloten bij de BGNU, van gedachten kunnen wisselen over zaken die zij in hun werk en bedrijfsvoering tegenkomen. Als het nodig is, organiseren we extra themabijeenkomsten, speciaal voor onze leden. Bijvoorbeeld na de ramp met de MH17. Veel uitvaartondernemers kregen te maken met uitvaarten van de mensen die bij deze ramp om het leven kwamen. Daarom hebben we Pedro Swier van Vredehof Uitvaartverzorging, die in het forensische team van de MH17 zat, uitgenodigd om te komen spreken over hoe dat in het werk gaat. Dat was een waardevolle bijeenkomst waar mensen veel van hebben geleerd."

Brede vertegenwoordiging

"Het mooie van de BGNU is dat alle soorten bedrijven vertegenwoordigd zijn, ook in het bestuur: van kleine familiebedrijfjes tot grote ondernemingen. Daarmee zijn we een goede afspiegeling van de uitvaartbranche en kunnen we inspelen op alle vragen. Van nabestaanden, leden én de pers die we ook te woord staan als er opeens een maatschappelijke discussie ontstaat die te maken heeft met de uitvaartbranche. Ik ben er trots op dat ik als onafhankelijke voorzitter deze organisatie mag leiden."

‘Nabestaanden die op zoek zijn naar eerlijke en betrouwbare informatie, moeten er op kunnen vertrouwen dat de aangesloten bedrijven een bepaalde kwaliteit bieden’



toBe informed

Nieuws & weetjes
over het leven en de dood

Vredenhof ontvangt certificaat Register Uitvaartverzorgers

Nabestaanden en andere betrokkenen bij een levenseinde zijn er graag zeker van dat een uitvaart goed wordt geregeld. Ze hechten hierbij veel waarde aan gekwalificeerd personeel. Daarom besloten de leden van de Branchevereniging Gecertificeerde Nederlandse Uitvaartondernemingen (BGNU) om een Nationaal Vakexamen Uitvaartzorg in te voeren. De ontwikkeling en uitvoering hiervan is ondergebracht bij de Stichting Keurmerk Uitvaartzorg (SKU). Uitvaart-verzorgers die werken bij een onderneming met het Keurmerk Uitvaartzorg en in bezit zijn van het vakdiploma, worden opgenomen in het register. Vredenhof heeft inmiddels het eerste certificaat in ontvangst mogen nemen en heeft hiermee een inschrijving in het Register Uitvaartverzorgers gerealiseerd.

UW UITVAART NU AL GEREgeld EN BETAALD

U heeft geen overlijdensverzekering of bent onvoldoende verzekerd, maar u wilt wel (meer) geld reserveren voor een passende uitvaart? Dan kunt u terecht bij de Stichting Gelden Vooruitbetaalde Uitvaarten. Uw uitvaartwensen worden vrijblijvend berekend, waarna u zelf de hoogte van uw vooruitbetaling kunt bepalen. Naast de fiscale en andere voordelen, profiteert u van een mooie korting van enkele honderden euro's op uw uitvaart. Maar bovenal: uw spaargeld komt gegarandeerd ten goede aan uw laatste wensen, en dat is een geruststellende gedachte.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.VREDEHOF.NL (UITVAART VOORUIT BETALEN).
STICHTING GELDEN VOORUITBETAALDE UITVAARTEN IS EEN INITIATIEF VAN VREDEHOF.



PIËTEITSVOL VERVOER POSTMORTALE ZORG

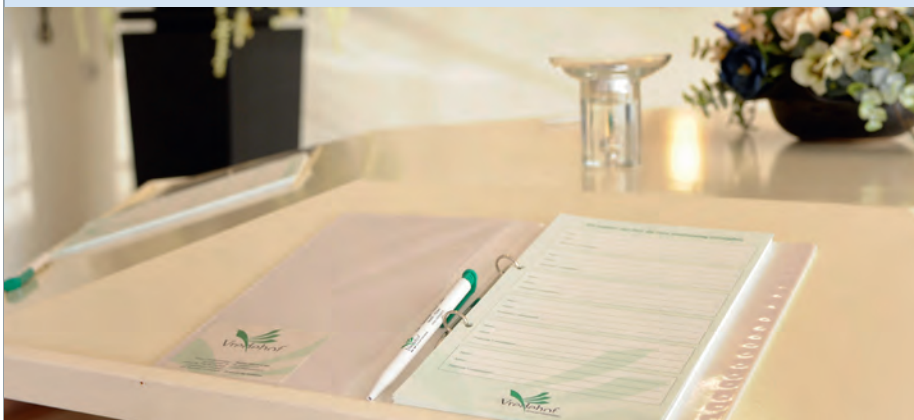
Dit najaar heeft Vredenhof afscheid genomen van de oude Mercedes Vito die werd gebruikt voor de Postmortale Zorg. Inmiddels is deze vervangen door een volledig nieuwe auto die helemaal op maat is gemaakt voor Vredenhof. De nieuwe wagen bevat alle toebehoren die van belang zijn bij het overbrengen van de overledene en is voorzien van alles wat nodig is om de overledene ter plaatse te verzorgen en voor een eventuele thuisopbaring. Daarnaast voldoet hij volledig aan de eisen van het forensisch vervoer. Vredenhof hecht veel waarde aan piëteitsvol vervoer. Daarom is deze nieuwe wagen een mooie aanvulling op het reeds bestaande wagenpark.

toBe

WELKOM OP ONS CONDOLEANCEREGISTER

Vredenhof Uitvaartverzorging heeft haar dienstenpakket uitgebreid met een online condoleanceregister. Nabestaanden kunnen gratis van deze dienst gebruikmaken. Het Vredenhof Condoleance Register is te vinden op de website van Vredenhof. Mensen kunnen hier desgewenst eenvoudig een condoleance, herinnering of een foto plaatsen. De uitvaartleiders van Vredenhof geven u graag meer informatie over deze dienstverlening.

HET VREDEHOF CONDOLEANCE REGISTER IS TE VINDEN OP DE
WEBSITE WWW.VREDEHOF.NL/CONDOLEREN/



Wereldlichtjesdag

Elke tweede zondag in december wordt Wereldlichtjesdag gehouden. Op deze dag steken mensen om 19.00 uur overal ter wereld kaarsjes aan ter nagedachtenis aan overleden kinderen. Het maakt niet uit hoe oud het kind was of hoe lang het geleden is. Iedereen, oud en jong, is welkom om een lichtje te branden voor een overleden kind, broertje, zusje, vriend of vriendin... Op zondag 11 december 2016 organiseren Bianca Fabricius en Miranda Smit-van Keulen Wereldlichtjesdag voor de regio Twente. Vredenhof Uitvaartverzorging stelt hiervoor haar locatie Uitvaartcentrum Enschede ter beschikking. Om 18.30 uur gaan de deuren van Uitvaartcentrum Enschede

open, de herdenking begint om 18.45 uur en om 19.00 uur wordt de eerste kaars aangestoken. De avond wordt ingevuld met woorden en (live) muziek. Om 19.45 uur is de herdenking afgelopen en staat er koffie/thee en limonade met wat lekkers klaar.



MEER INFORMATIE EN AANMELDEN KAN VIA
[FACEBOOK.COM/WERELDLICHTJESDAG053](https://www.facebook.com/wereldlichtjesdag053) OF
TELEFONISCH: 06-42970990.



Weet u nog?



U fietste op de rijksweg tijdens auto-loze zondagen.

U kocht naast uw eerste kleurentelevisie zo'n handig koffiezetapparaat. En u leerde op school dat er maar elf provincies waren. Herkent u het? Dan heeft u wellicht ook al best wat meegemaakt en opgebouwd. Maar weet u wat daarmee gebeurt als u er niet meer bent? Met de handige Testamentwijzer weet u in een paar minuten of u een testament nodig heeft. Of dat uw bestaande testament nog bij u past.

Ga naar MomentVoorJeTestament.nl

Uitgelicht:



DOSSIER EENZAAMHEID

Meer dan een miljoen mensen in Nederland voelt zich eenzaam. Dat zijn er veel. Toch vind ik het hoopgevend om te lezen hoe veel verschillende initiatieven er in onze samenleving worden ontplooid om eenzaamheid tegen te gaan.

Pagina 33



HANDLEIDING TEGENSLAGEN VERWERKEN

Het zal je maar gebeuren: op 36-jarige leeftijd plotseling in een rolstoel terechtkomen. Het overkwam Maurice Wiegman. Maurice besloot om niet bij de pakken neer te zitten, maar alles uit het leven te halen. Dat doet hij door zijn doelen in kleine stapjes op te hakken en te focussen op wat hij nog wél kan. **Pagina 51**



EEN EIGEN VISIE OP HET VROUWENHART

Hartinfarcten worden nog steeds als een typische mannenaandoening gezien. Terwijl er meer vrouwen aan sterven dan mannen. Cardioloog Angela Maas maakt zich sterk voor een eigen benadering en behandeling van hart- en vaatziekten bij vrouwen. En met succes, want er komt steeds meer aandacht voor het vrouwenhart. **Pagina 20**

Ouders en kinderen

Kippenvel kan ik krijgen van een verhaal zoals in deze toBe, over jonge kinderen met ouders die kanker hebben. Het idee dat kinderen zich zorgen moeten maken over hun ouders, dat ze moeten nadenken over ziekte en dood... Dat hoort pas veel later te komen, als de ouders oud en versleten zijn en het kind volwassen is. Het is bijzonder en ontroerend om te zien hoeveel veerkracht kinderen hebben.

Als ouder heb je de zorg over je kinderen, maar later draaien die rollen om. Dan krijg je als kind de zorg over je ouders. Omdat het levenseinde van je ouders nu eenmaal onomkeerbaar dichterbij komt. En dat is soms best confronterend, weet ook Cornald Maas. In deze toBe vertelt hij dat hij er onlangs op een verjaardag achter kwam dat hij de enige aanwezige was van wie beide ouders nog in leven en in goede gezondheid zijn. Dan realiseer je je dat het jou ook kan overkomen en misschien wel sneller dan je denkt of hoopt. "Dus ja, het moet nu gebeuren", zegt hij. "Daar zal mijn onrust ook wel voor een deel vandaan komen."

Voorlopig ga ik er vanuit dat ik nog heel lang voor mijn kinderen mag blijven zorgen. Maar stel dat ik dat onverwacht niet meer kan? Dankzij het interview met professor Angela Maas, hoogleraar cardiologie voor vrouwen aan het Radboudumc, weet ik dat ik een verhoogd risico op hart- en vaatziekten heb omdat ik een zwangerschapsvergiftiging heb gehad. Wat als er met mij iets gebeurt? Dan is het belangrijk dat zaken als voogdij en erfenis goed geregeld zijn. Ook hieraan besteden we uitgebreid aandacht in deze toBe.

Ik ben benieuwd wat je van de artikelen in toBe vindt. Laat je het me weten?

Manon

manon@tobemedia.nl



Als je ons op Facebook een 'like' geeft, blijf je altijd op de hoogte van ons magazine en de mooie foto's, video's en nieuwsitems die we met je willen delen.

COLOFON

HOOFDREDACTIE
Manon Niesten

PROJECTCOÖRDINATIE/ART DIRECTION
Loraine Bergervoet

EINDREDACTIE
Frieda Zielemans

VORMGEVING
toBe Media

MEDEWERKERS REDACTIE
Frieda Zielemans, Johanna Nolet, Laura Thuis,
Maaikje Kuyvenhoven, Pieter van de Rest, Monica
Zeegers, Sylvia Emonts

FOTOGRAFIE
Anne Hamers

LOKALE SPECIALS
Sylvia Emonts

REDACTIEADRES
Voor contactgegevens zie: www.tobemagazine.nl
of mail naar redactie@tobemagazine.nl

UITGEVER
toBe Publishing B.V.
7000 AP Doetinchem
info@tobemagazine.nl

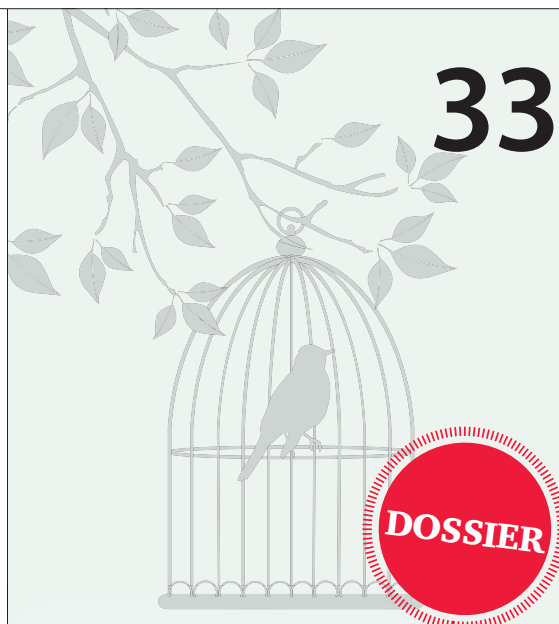
ADVERTENTIEVERKOOP
Feston Media
Jolande van der Kemp
Doetinchemseweg 59, 7007 CB Doetinchem
0314 - 39 02 10, redactie@tobemagazine.nl

ABONNEMENTEN
Abonnementenland
Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel. 0900 - 226 52 63, € 0,10 per minuut
www.tobemagazine.nl/abonneren
voor een abonnement op toBe
www.aboland.nl
voor adreswijzigingen en opzeggingen

LOSSE NUMMERS BESTELLEN
www.magvilla.nl

Heb je het magazine uit?
Gooi het dan niet weg,
maar geef het door aan
anderen.

toBe is een uitgave van toBe Publishing B.V. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van toBe Publishing B.V. Uitgever en redacteurs verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld, evenwel kunnen uitgever en redacteurs op geen enkele wijze instaan voor de juistheid of volledigheid van de informatie. Zij aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bedoelde informatie.



DOSSIER

Dossier Eenzaamheid

Het lijkt een paradox, eenzaam zijn in Nederland. Toch voelen 1,2 miljoen mensen zich eenzaam. Hoe komt het dat die groep zo groot is? En wat kunnen we doen om deze mensen meer te betrekken bij de maatschappij?



Stadsdominee Tom de Haan

over zijn missie om het wij-denken terug te brengen

Stille krachten

Red je het allemaal niet alleen nadat je iemand bent verloren? Nazorgconsulenten staan je bij, op praktisch of emotioneel gebied.



Het vrouwenhart

Cardioloog Angela Maas vertelt waarom het zo belangrijk is dat er meer aandacht komt voor hart- en vaatziekten bij vrouwen.



20

A portrait of Cornald Maas, a middle-aged man with dark hair, wearing a blue button-down shirt, smiling slightly. The background is a soft-focus green foliage.

‘Ik zou ook wel 106 willen worden’

Cornald Maas

“Ik zal niet snel het gevoel hebben dat het zo wel goed is. Daarvoor hang ik te veel aan het leven.” Voor toBe vult de journalist en presentator een aantal algemene uitspraken over leven en dood persoonlijk in.

12

VERDER IN DIT NUMMER...

- 06** toBe told
Nieuws & weetjes over het leven en de dood
- 19** Column Monica Zeegers
- 28** Hans Heikoop
zet zich in om nabestaanden goed afscheid te laten nemen
- 31** Column Pieter van de Rest
- 40** De erfenis
Jantien erfde de schaatsverzameling van haar vader
- 44** Kindje op komst?
Zorg ook juridisch voor een gespreid bedje
- 47** toBe inspired
Tips & inspiratie van onze adverteerders
- 51** Leven is een keuze
Maurice kwam in een rolstoel terecht, maar besloot te gaan voor geluk en succes
- 54** Kinderen met zieke ouders
Als je de ene ouder verliest, verlies je de andere vaak ook een beetje
- 59** toBe inspired
Tips & inspiratie van onze adverteerders
- 60** Goede doelen Nalatenschappen
- 66** Mijn laatste lied
Welk lied mag worden gedraaid op je uitvaart?

TOBE MAGAZINE WORDT O.A. VERSPREID VIA:

Annie Rutten Uitvaartbegeleiding | Barbara Uitvaartverzorging | Begrafenis en Crematie Onderneming Van Vuure | Begrafenis- en Crematieonderneming Mutsaers | Bob Noten Uitvaartbegeleiding | Brokking & Bokslag Uitvaart-begeleiding | CliniClowns Nederland | Coppens Uitvaartzorg | De Horsten Uitvaartverzorging | De Jongh Uitvaartverzorging | Digitale Nazorg | Engelen & Spoor Uitvaartverzorging | Eternal | Heerhugowaard Uitvaartverzorging | Herdenkgeschenk | Herman Bakker Uitvaartzorg | Hodie Mihi, Cras Tibi | Horizon Uitvaartverzorging | Illum Atelier Evocative | Iris & De Mol Uitvaartverzorging | Janssen Uitvaartverzorging | Kloppe & Kramer begrafenis- en crematieverzorging | Koenen-Oel Uitvaartverzorging | KWF Kankerbestrijding | Landelijk Bureau Humanitas | Leger Des Heils | Marco van Hamond Uitvaartbegeleiding | Miltenburg Uitvaartverzorging | Monica Zeegers Uitvaart-begeleiding | Nationaal Bureau | De Zonnebloem | Nederlandse Hartstichting | Nederlandse Vereniging tot Bescherming van Dieren | Nierstichting Nederland | NuNazorg | Op het Broek Uitvaartverzorging | Oranje Fonds | Persoonlijke uitvaartbegeleiding | Prins Bernhard Cultuurfonds | Rebel's Begrafenis-onderneming | RememberMe.NL | Rob Oostenrijk Uitvaartverzorging | Rooshert Uitvaartbegeleiding | See You Gedenksieraden/Rob Leurs Juwelier | Silene Uitvaart | Silent Memories | Snijders Uitvaart | Stichting DierenLot | Stichting Nationaal Ouderenfonds | Uitgeverij ZorgNa | Uitvaart Zorgcentrum Overtoom Groen | Uitvaartonderne-
ming H.G.J. Bijnen | Uitvaartorganisatie Een laatste groet | Uitvaartverzorging de Vries | Uitvaartverzorging Fennema | Uitvaartverzorging Kievit | Uitvaartverzorging Van Dijk | Uitvaartzorg Hans Raaijmakers | Uitvaartzorg van Stad tot Wad | Uitvaartverzorging Van Pijpen | Van Eldik Uitvaartzorg | Van Lith Uitvaartzorg | Vredenhof Uitvaartverzorging | Wereldouders | Zuylen Uitvaartverzorging



De bewakers van de graven

toBe told

Nieuws & weetjes
over het leven en de dood



De etnische stam Tana Toraja, woonachtig op het Indonesische eiland Sulawesi, staat bekend om zijn kostbare en uitbundige begrafenisrituelen. Het leven van de stamleden draait min of meer om de dood. Veel van het geld dat verdiend wordt, is bestemd om de doden een waardige en uitgebreide begrafenis te kunnen geven.

Bijgezet in een grot

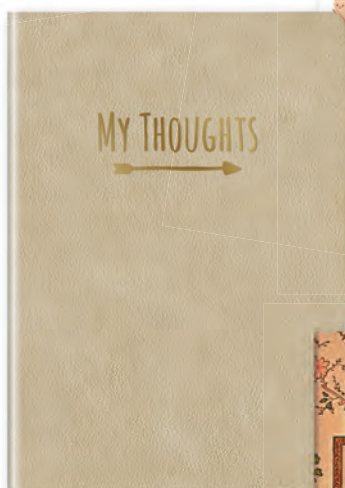
De overledene wordt vaak eerst gebalsemd en vervolgens een tijd bewaard in of bij het huis van de familie. Net zolang totdat de familie geld genoeg heeft gespaard en de begrafenis is georganiseerd. Dat kan soms wel maanden duren. De ceremonie neemt drie tot vijf dagen in beslag, afhankelijk van de status van de overledene. Als afsluiting van de afscheidsceremonie wordt de overledene in processie rondgedragen en uiteindelijk begraven, of eigenlijk bijgezet in een grot hoog in de steile rotsen.

Houten beeld

Na de begrafenis wordt een levensgroot houten beeld van de overledene, tau tau genaamd, dicht bij het lichaam geplaatst. Vroeger lieten deze beelden alleen het geslacht van de dode zien, maar tegenwoordig doen houtsnijders hun best om het beeld zoveel mogelijk op de persoon zelf te laten lijken. De tau tau wordt op een balkon in de rots geplaatst naast andere tau tau's. De geest van de overleden persoon waakt zo over zijn achtergebleven familieleden.

Schrijf het van je af...

5 bijzondere notieboekjes



WWW.MYLOVELYNOTEBOOK.NL

MY LOVELY NOTEBOOK IS EEN WEBSHOP
GESPECIALISEERD IN BIJZONDERE EN
UNIEKE NOTITIEBOEKEN OM TE KOESTEREN.

SCHRIJF OM...

herinneringen te bewaren,
verhalen door te vertellen, je
hoofd leeg te maken of om
emoties een plek te geven.
Schrijven lucht op, zet je aan
het denken en laat je
vooral bewust zijn van
het moment.

Nooit meer is altijd

Het heeft nu lang genoeg geduurd
dat je dood bent
kom maar weer terug

want nooit meer
kan ik niet voelen

ik kan er niets bij denken

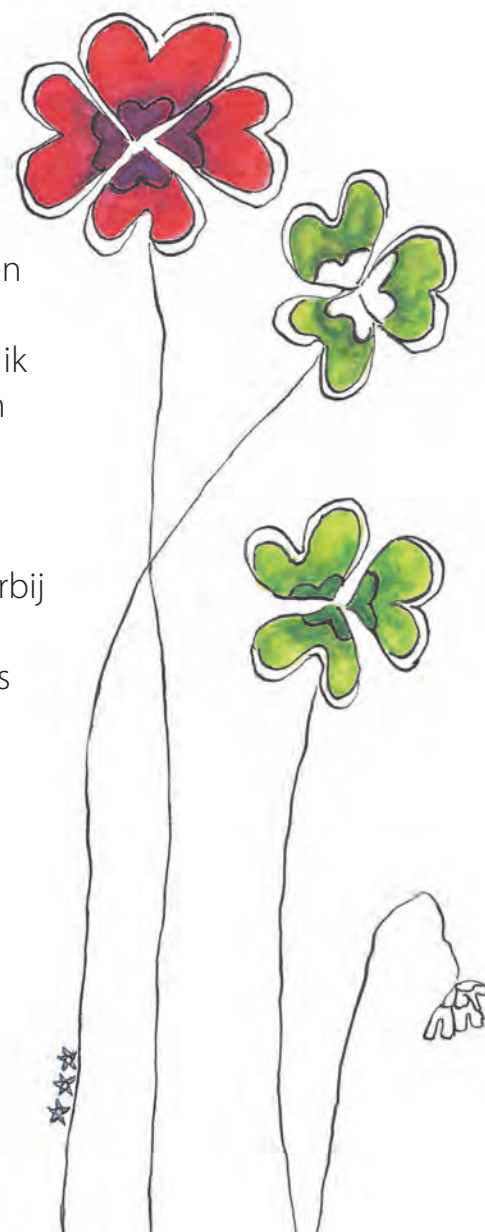
misschien helpt het als ik
eerst probeer te zorgen
dat ik het red
tot morgen

en dan weer een dag erbij
misschien soms drie
zodat ik je in stukjes mis
en steeds het einde zie

want nooit meer
is altijd

dat is te lang

(UIT: IK MIS JE IN ALLE KLEUREN,
MARGREET JANSSEN – HET WOORDENPALET)



One year on a bike

Hoe zou het zijn om je veilige huis en omgeving achter te laten en op de fiets te stappen met als enige doel het verre oosten?

Op 16 april 2015 startte Martijn Doolaard de reis van leven: fietsen van Amsterdam naar Singapore. Hij fietst via Turkije, Iran, Centraal Azië, India en Zuid-Oost Azië. Een opwindend avontuur van meer dan 17.000 km door woestijnen, hooggebergten, wereldsteden en de meest ongerepte natuur. Hij nam zijn camera mee en documenteerde de reis in detail via social media en zijn blog www.espiritu-libre.com. Lees de verhalen over avontuurlijke overnachtingen in een klein tentje en de meest verrassende ontmoetingen met mensen uit de meest uiteenlopende culturen. Dit boek schetst de schoonheid en het wonderbaarlijke van intercontinentaal reizen met de fiets, maar ook de ontbering, volharding en eenzaamheid die ermee gepaard gaan.

WWW.ONEYEARONABIKE.COM



TOBE TOLD



IN HET LICHT

Nkuku Star waxinelichthouder in zink of koperkleur

• Verkrijgbaar in twee maten

Small 26.5 x 28 x 7cm, Medium 35 x 37.5 x 8cm

WWW.IKROUWVANJOU.COM, IK ROUW VAN JOU IS EEN WEBSHOP WAAR JE MOOIE PRODUCTEN VINDT OM IEMAND EEN HART ONDER DE RIEM TE STEKEN IN EEN MOEILIJKE PERIODE.

Geluk zit in een klein hoekje

De boodschap van ME&MATS is eenvoudig doch vrolijk: geniet van het leven en elk moment, vind geluk in kleine dingen, zoals de bijzondere en blijmoedige kaarsen van ME&MATS. Kies voor datgene wat jou en je geliefden gelukkig maakt. Stop met stressen, begin met genieten! Soms is er een aardbeving nodig – figuurlijk dan – om dat geluk terug te vinden. Toen Mats, het zoontje van oprichtster Astrid, te vroeg geboren werd en de strijd om zijn leven verloor, schudde Astrids wereld op zijn grondvesten. Na een periode van intens verdriet realiseerde zij zich dat geluk zit in het kleine, het gewone. Vanuit die gedachte zijn alle lifestyle producten van ME&MATS gekozen: hartverwarmende kaarsen met een boodschap. Ze vertellen je dat je dromen moet najagen, je trots kunt zijn of gewoon: YOU ROCK! Stuk voor stuk inspirerende kaarsen waarvan je meteen een beetje gelukkig wordt.

WWW.ME-MATS.COM



Prachtig staaltje werk

Beeldhouwer Maarten Fleuren maakt individueel ontworpen, eigenzinnige grafmonumenten. Hij beschouwt deze als een laatste groet van de nabestaanden. Het liefst maakt hij daarom het ontwerp samen met hen. Een ontwerp is soms bescheiden, soms heel extreem, belangrijk is een vorm die herinnert aan het bijzondere en onvergetelijke van de overledene. Tegenwoordig zijn niet-conventionele grafmonumenten op bijna alle begraafplaatsen van harte welkom. Het resultaat kan een eerlijk blok natuursteen zijn, gesierd met elegante handgekapte letters. Maar ook een ander materiaal of combinaties van materialen zijn mogelijk: bijvoorbeeld glas, brons, RVS (roestvast staal), cortenstaal, keramiek, koper of in een mal gegoten beton.

Van oudsher hebben kunstenaars grafmonumenten ontworpen: soms ingetogen, soms uitbundig, steeds in overeenstemming met de speciale betekenis van de overledene voor de gemeenschap waarin hij of zij leefde. Als beeldhouwer zet Maarten deze traditie van bijzondere, liefdevol gemaakte monumenten sinds 1995 voort.

WWW.FLEURENGRAFKUNST.NL

SIERLIJK PLANTENBLAD VAN CORTENSTAAL

Cortenstaal roest aanvankelijk met een oranje kleur. Het koper in de legering zorgt bij regelmatig nat worden en drogen voor een afsluitende huid als conservering. Na een aantal jaren wordt de kleur van beelden en monumenten van cortenstaal wel donkerder en na 10 tot 20 jaar heeft het materiaal dezelfde kleur als alle geroest ijzer.



Precies de juiste woorden

Een kaartje sturen lijkt soms eenvoudig, maar er één vinden die precies de juiste woorden omvat is vaak lastig. Zeker wanneer een dierbare kanker heeft. De Kaarten van Betekenis zijn speciaal ontwikkeld voor en samen met mensen die kanker hebben. Woorden kunnen nooit omvatten wat er echt gevoeld wordt, maar wel helpen de ander te laten weten dat je hem of haar niet vergeten bent en dat is het allerbelangrijkste. Blijf in verbinding, blijf in contact.

BEKIJK OF DE BESTEL DE KAARTEN OP: WWW.KAARTENVANBETEKENIS.NL

De overkant

Het egeltje Jelte denkt nog vaak aan zijn vader, die is 'verdwenen in het verkeer'. In de hoop hem terug te vinden steekt hij 's nachts stiekem de gevaarlijke, grote weg over. Als hij aan de overkant zijn vader vindt, legt die uit dat hij niet meer thuiskomt. Dan begint Jelte het te begrijpen... Een warm prentenboek op rijm met fantasievolle illustraties, dat kinderen helpt in hun rouwproces.

AUTEUR – MARK HAAYEMA
ILLUSTRATIES – HARMEN VAN STRAATEN



Een warm prentenboek op rijm met fantasievolle illustraties.

Troostrijk beeldje

Willow Tree is een intieme en persoonlijke lijn van figuratieve sculpturen. Ze brengen emoties over als liefde, hoop, moed, troost en herinnering. Kunstenaar Susan Lordi kerft elk origineel stuk met dit doel in het achterhoofd. Haar beeldjes blijven evolueren.

KIJK OP WWW.IKROUWVANJOU.COM
VOOR MEER PRACHTIGE BEELDJE



KLEURRIJK EN BIJZONDER

Een heel bijzonder en kleurrijk boek vol troostende en ontroerende gedichten over rouw en verlies. Voor kinderen, jongeren en volwassenen. Met prachtige tekeningen en kleine verhaaltjes, die vertellen voor wie of waarom het gedicht geschreven is. Voor als je een gedicht zoekt bij een afscheid, om cadeau te geven of gewoon voor jezelf.

AUTEUR – MARGREET JANSEN | ILLUSTRATIES – ANGELIQUE BOSMAN
ISBN 978-90-824424-0-3 – PRIJS 19,95
(TE BESTELLEN VIA WWW.WOORDENPALET.NL)



Ik schrijf je vandaag wat dichter bij mij

Ik zou willen weten
en nooit meer vergeten
hoe het daarboven nu toch met je is
ik zou willen vragen
tot in lengte van dagen
of je het voelt nog, hoeveel ik je mis

waar moet ik gaan zoeken
om jou terug te vinden
jouw lach en jouw liefde en al je bestaan
waar schijnt de zon weer jouw licht
en jouw warmte
is het dichtbij of hier heel ver vandaan?

ik schrijf je vandaag al mijn zorgen, mijn vragen
ik schrijf je wat ik je nog niet had gezegd
ik schrijf je vandaag alle woorden van binnen
die ik verdrietig opzij heb gelegd

ik schrijf je vandaag over dromen en wensen
over jou en mijn leven en ons allebei
ik schrijf je vandaag gewoon al mijn gedachten

ik schrijf je vandaag
wat dichter bij mij

UIT DE BUNDEL "IK MIS JE IN ALLE KLEUREN"
MARGREET JANSEN – HET WOORDENPALET
WWW.WOORDENPALET.NL

Cornald Maas 'Ik zou ook wel 106 willen worden'

Zijn lust tot leven is groot, zonder de dood te schuwen. Op uitvaarten treedt **Cornald Maas (54)** regelmatig op als spreekstalmeester en zijn boeken gaan stuk voor stuk over leven, verlies en rouw. Voor toBe vult de journalist en presentator zes algemene uitspraken over leven en dood persoonlijk in.



WIE IS CORNALD MAAS?

Geboren: 22 juli 1962, Bergen op Zoom

Woonplaats: Amsterdam, latrelatie met Martijn van Schieveen, hoofd voorlichting bij Hermitage Amsterdam / De Nieuwe Kerk

Beroep: presentator, schrijver, cultuurkenner

Bekend van: kunst- en cultuurprogramma's Opium en Volle Zalen, het Eurovisie Songfestival, zijn boeken over leven, verlies en rouw. In Duizend vragen heb ik over de dood en Verlies praat Cornald met bekende en minder bekende mensen over de invloed van de dood van een kind, ouder, geliefde of hartsvriend op het eigen leven.

Zou graag willen: dat zijn beste vrienden spreken op zijn uitvaart. "Omdat die ook wel echt iets over mij durven te zeggen, dus niet alleen aardige dingen. Maar dat komt bij mij vanzelf, hoor! Mensen hoeven er geen moeite voor te doen om mij een beetje op mijn nummer te zetten. Het zal heel liefdevol zijn en ook lekker pittig. Dát zou het moeten zijn. Daar hou ik van."

Haal eruit wat erin zit

“Als kind vond ik het al heel erg dat er zoiets bestond als slapen. Dat vond ik héél stom bedacht van God. Ik bad in die periode letterlijk: ‘God, zorg er toch voor dat de slaap niet meer bestaat.’ Dat je naar bed moest en een groot deel van de dag versliep, ik vond het zo jammer. Want er gebeurt natuurlijk nog heel veel ’s avonds en ’s nachts, wat je dan allemaal niet meemaakt...”

Mijn lust tot leven is groot, ja. Wel moet ik zeggen dat ik qua feesten en partijen wat minder scheutig ben geworden. Selectiever. Want er wordt vaak wel van alles gevierd, maar tot iets wezenlijks komt het zelden op zo’n feest. Ténzij er in de vorm van een ritueel iets bestendigd wordt. Als er iets wordt benoemd in een mooie toespraak, op een huwelijk of uitvaart bijvoorbeeld. Maar als koeien in de wei, zoals ik dat dan noem, met eeuwig dezelfde mensen op allerlei feesten en partijen rondhangen, zesentwintigeneenhalve gesprekken voeren en ondertussen net iets te veel wijn drinken, dat bevredigt me in hoge mate niet. Niet meer.

‘Je talenten willen verzilveren, ik heb die ambitie heel sterk’

Vroeger wel. Toen ik na mijn Leidse studententijd hier in Amsterdam kwam wonen, vond ik het allemaal machtig interessant. Ik leerde mensen kennen die bekend waren van tv, ging naar de theaters. Nu ga ik bij voorkeur niet tijdens première naar een voorstelling. Veel liever ga ik op een moment dat het wat wezenlijker kan indalen en je niet meteen gesprekken hoeft te voeren na afloop. Haal eruit wat erin zit.

Je talenten willen verzilveren. Ik heb die ambitie heel sterk en heb er ook moeite mee als mensen dat niet proberen. Misschien heb ik daarom geen kinderen. Dan zou ik minder toekomen aan wat ik zelf wil. En stel je voor dat je kind iemand is die zijn talenten niet wil verzilveren... Mijn nichtje, de dochter van mijn zus, is dit schooljaar op het gymnasium begonnen en appte mij heel blij dat ze voor de eerste keer huiswerk had gemaakt, anderhalf uur lang. Dan denk ik: ‘Ha, een kind naar mijn hart.’ Heel verantwoordelijk en gedisciplineerd, net als ik. Ja, ik vind het heel leuk dat we die overeenkomst hebben. Maar de belangrijkste reden waarom ik geen kinderen heb, is misschien wel dat ik dan nooit meer vrij van angst zou zijn. Stel je voor dat je je eigen kind overleeft. Dat lijkt me het ergste wat je kan overkomen.”

'Hoeveel mensen stellen na verloop van tijd nog vragen aan iemand die een groot verlies heeft geleden?'

Van leven ga je dood

"Dood, rouw, vergankelijkheid, verlies... het zijn thema's die altijd terugkeren in mijn boeken en waarin ik al zo lang ik me kan herinneren geïnteres-

seerd ben. Ik weet niet precies waar dat vandaan komt. Het kan een heel praktische reden hebben, omdat de vader van een van mijn beste vriendjes begrafenisondernemer was. Ik kreeg daardoor mee hoe dat dan ging met al die mensen die overleden. Hun gezinsleven stond altijd in het teken van zijn werk, want er kon elke minuut iemand doodgaan. Of ik heb die interesse omdat ik op mijn vierde heel ziek was. Ik lag toen lange tijd in quarantaine in het ziekenhuis, vanwege paratyfus. Misschien drukte mij dat al op jonge leeftijd met mijn neus op de feiten. Maar ik vermoed dat het vooral komt doordat ik als kind al zag dat mensen bij wezenlijke dingen als de dood bijna geen woorden kunnen vinden. Laat staan er vragen over durven te stellen. Ik zag veel onhandigheid en onvermogen om te benoemen wat er speelt. Er werd heel veel besproken, maar weinig gezegd.

In de katholieke kerk in West-Brabant, merkte ik dat ook. Op de communie van mijn broer, hij was zeven en ik negen, bleek dat een oom van mij plotseling was overleden. Ik herinner me nog goed dat toen dat nieuws binnen waaide, iedereen heel ontzet was en niemand er woorden voor vond. Ik weet ook niet of er later echt over gesproken is. Mensen praten niet snel over de dood. Dat is niet alleen van die tijd hè, dat is van alle tijden. Al is er nu wel wat meer gemak. Maar het machtsvertoon waarmee de dood nu in je gezicht wordt geslingerd, daar zit ik eerlijk gezegd ook weer niet op te wachten. Het stikt van de programma's die over de dood gaan, over mensen die de laatste fase van hun leven ingaan. Ik vertrouw de interviewers ook niet altijd, die op een veel te evidente manier naar tranen vissen. Daar heb ik een ontzettende hekel aan. Het is ook nooit mijn ambitie geweest bij de verhalen die ik schreef.

Mijn 'missie' is vooral om rouw bespreekbaar te maken en erover te blijven praten. Want hoeveel mensen stellen na verloop van tijd nog vragen aan iemand die een groot verlies heeft geleden? Ik ben er heilig van overtuigd dat het onder woorden brengen van je verlies helpt bij de verwerking. Want met de dood krijgt iedereen onherroepelijk te maken. Praat er daarom over, haal er troost uit en zie het wellicht als een leidraad voor verlies dat nog in het verschiet ligt. Maar het heeft ook tijd nodig. Ik leidde bijvoorbeeld de uitvaartceremonie van Jeroen Willems (een bekend acteur en een van Cornalds beste vrienden, red.) en was druk met de organisatie ervan. Hierdoor kwam ik pas veel later aan mijn eigen verdriet toe."

De zin van het leven die schrijf je zelf (Loesje)

"In mijn geval zou ik zeggen: 'De zin van het leven die beschrijf ik zelf'. Want ook al zijn mijn interviewbundels gebaseerd op mijn eigen interesses en ervaringen, het zijn nog altijd de verhalen van anderen. Misschien wordt het zo langzamerhand tijd dat ik mijn eigen verhaal schrijf... Of, nee, het werk dat ik doe, is mijn eigen verhaal. Ik krijg zo vaak de vraag: 'Ja, maar wat is nou je eigenlijke interesse?' Ik merk dat het je hier in Nederland tot weinig eer strekt als je verschillende terreinen beslaat. Je kunt niet én Toneelgroep Amsterdam goed vinden én van musicals houden. Zelf zie ik wel degelijk een rode draad. Ik wil vooral een podium bieden voor mooie verhalen. Of dat nou binnen Opium of Volle Zalen is, in mijn boeken, tijdens het jureren van de carnavalsoptocht in mijn geboorteplaats Bergen op Zoom of bij het Eurovisie Songfestival. Ik kan niet tegen voorspelbaarheid en weiger simpelweg in hokjes te denken."

Cornald denkt even na en vervolgt dan: "Misschien heeft het met mijn achtergrond te maken. Ik bedoel, ik kom uit Bergen op Zóóm. Niemand in de hele omgeving had gestudeerd. Ik ging studeren in Lei-





geduld, kan ontevreden zijn. Toch weten mensen me te vinden. Ik vind het mooi dat mensen bij me aankloppen als ze op een kruispunt in hun leven staan en willen praten over wat er op hun pad komt.”

Het leven is kort

“Ik vind het leven sowieso te kort. Net als slapen, heb ik de dood altijd een tamelijk idiote uitvinding gevonden. Want hoe zinloos is het dat mensen met al hun kennis en inzicht van de aardbodem verdwijnen? En dan die lijdenswegen... wat heb je er nu aan dat je verbrokkeld afscheid moet nemen, in elkaar stort, een leven krijgt dat nauwelijks nog menswaardig te noemen is? Ik heb weleens angst voor de omstandigheden waarin ik overlijd. Ik heb dus geen kinderen en stel dat ik mijn familie en vrienden overleef, dan eindig je zo een beetje allendig.

‘Je moet ervoor zorgen dat wat je doet, ertoe doet’

den. Werd lid van het corps. Ik wist niet eens wat dat wás voor ik erheen ging. De Volkskrant, Vrij Nederland... Ik heb het allemaal daar leren kennen en studeerde vervolgens cum laude af. Dat ik het allemaal zelf moest ontdekken en dat niets vanzelfsprekend was, heeft overigens ook een voordeel: ik voelde totaal geen druk. Bij mij thuis zeiden ze: ‘Doe maar als jij dat wilt’. Ik kreeg daardoor, denk ik, een brede blik. Maar dat zorgt er inderdaad voor dat mijn rol, mijn bijdrage, de dingen die ik maak, soms versnipperd lijken.

De zin van mijn leven is denk ik vooral dat ik op betekenisvolle momenten écht een rol kan spelen. Vrienden komen bij mij als het erop aankomt, ondanks mijn hoekige karakter. Ik verlies snel mijn

Maar ja, wat kun je doen? Ik kan toch moeilijk nu al een plaats in het verpleeghuis reserveren. Ik heb veel respect voor de moeder van een vriendin die op 69-jarige leeftijd tot euthanasie heeft besloten. Ze was ongeneeslijk ziek, maar toch, ik vind het van veel lef getuigen. Ik weet niet of ik het zou kunnen. Ik zou te veel aan het leven hangen denk ik, en dan een rommelig parcours ingaan. Omdat je blijft hopen dat het misschien tóch nog beter wordt. Wat ik me wel sterk realiseer, is dat je ervoor moet zorgen dat wat je doet, ertoe doet. Omdat het leven nu eenmaal eindig is. Zorg ook dat je samenvalt met momenten en ervaringen. Dus als je iets beleeft, denk dan niet alweer aan het volgende wat nog moet gebeuren. Overigens lukt me dat zeker niet altijd. Sterker nog, ik ben





Mijn levensmotto: Mens, durf te leven!



DUIZEND VRAGEN HEB IK OVER DE DOOD

Wat is de invloed van de dood van een kind, ouder, geliefde of hartsvriend op je eigen leven? Slijt het verdriet naarmate de tijd verstrijkt, of juist niet? Levert de dood ook positieve ervaringen op? In Duizend vragen heb ik over de dood spreken uiteenlopende bekende en minder bekende persoonlijkheden zich openhartig uit over het overlijden van een dierbare.

Duizend vragen heb ik over de dood is een bundel indringende, emotionerende verhalen voor iedereen die een dierbare verloren en daar soms nauwelijks nog vragen over krijgt, en voor iedereen die ervaren heeft dat de dood onlosmakelijk met het leven verbonden is, misschien omdat het leven anders zo weinig zin heeft.

UITGEVERIJ PROMETHEUS.NL

€ 7,99 | E-BOEK

'Je bewijst iemand eer door op zijn uitvaart juist ook de rafelrandjes te benoemen'

eigenlijk alleen op vakantie helemaal in het hier en nu. Door het jaar heen maak ik me vooral heel druk. Dan wil ik van alles.

Ik ben nu 54. Een leeftijd waarop mensen die me na stonden, wegvielen. Jeroen Willems was net vijftig. De man van mijn moeder, de moeder van mijn vriend Martijn. Aan de andere kant... het is niet zo dat hoe langer het leven duurt, hoe mooier het wordt. Gisteren was ik op de verjaardag van een goede vriendin. We zaten met allemaal leeftijdsgenoten en gingen het rijtje langs om te bespreken hoe het met onze ouders zat. Van bijna niemand leefden de ouders nog allebei, en bij de ouder die nog wel leefde was er vaak sprake van Alzheimer. Ik was, samen met één jonger iemand, de enige van wie beide ouders nog in leven en in goede conditie zijn. Zowel fysiek als mentaal. Dus ja, het moet nu gebeuren. Hier zal mijn onrust voor een deel wel vandaan komen."

Over de doden niets dan goods

"Dat is een uitdrukking waar ik graag iets over wil zeggen, want ik ben het daar niet mee eens. Je bewijst iemand meer eer door juist ook de rafelrandjes te benoemen, daar wordt het portret completer door. Eerder dit jaar overleed de vader van Martijn. Ik was spreekstalmeester en leidde de uitvaart. Omdat Martijn zijn vader als geen ander kent en wij elkaar door en door kennen, konden we heel snel schakelen. We hadden goed afgetimmerd hoe de speeches zouden zijn. Drie of vier mensen aan het woord en allemaal een deel zodat er geen overlap was. Er was mooie muziek en we lieten foto's zien. Het duurde veertig minuten, niet te lang. Er werden liefdevolle dingen gezegd en, op een mooie manier, ook wat nootjes gekraakt. Maar daardoor worden de contouren van zo iemand alleen maar fraaier.

Iedereen die een dierbare verliest, zou ik het gunnen om de uitvaart te laten leiden door een betrokkene die het een persoonlijke kleur kan geven. Een persoonlijk in memoriam hoort bij

een uitvaart, vind ik. Omdat het zo zonde is dat anders alles vervliegt. Want lang niet iedereen kent alle verhalen. Tijdens de uitvaart van Martijns vader hebben we ook zijn moeder, die twintig jaar geleden overleed, een plaats gegeven. Dat vond ik mooi: veel van onze vrienden hebben haar niet gekend, ik ook niet – onze relatie begon net daarna. En ik heb er Martijn ook weer beter door leren kennen."

Er is meer tussen hemel en aarde

"Rond mijn dertiende doorzag ik verschillende dingen. Hoe mensen met het geloof aan de haal gingen bijvoorbeeld, doordat iedereen er z'n eigen verhaal van maakte. En tijdens de biologielessen kwam ik tot de conclusie: het geloof is een manier van mensen om de wereld beheersbaar te maken. Want ik geloof wel dat er ooit een Jezus-figuur is geweest, maar het is echt niet zo dat hij verzezen is en later de lucht is in gevlogen. Ik geloof dat in elk geval niet. Maar het geloof geeft je natuurlijk ook een soort van troost. Dat je na de dood lekker teruggaat naar de mensen die je tijdens je leven hebt leren kennen. Hoe zalig is die gedachte? Ik kom echt niemand meer tegen, hoor. Maar wat er dan wel gebeurt?

Ik weet nog steeds niet of ik mezelf wil laten cremen of begraven, omdat ik toch denk: 'Als ik verbrand, ben ik zeker weg'. En je weet toch maar nooit wat er gebeurt als je je laat begraven. Maar dán moet ik er weer niet aan denken dat je deep down in de grond ligt in de kou en dat de maden je lichaam verorberen. Dus wat moet ik nou doen? Deze week las ik trouwens dat de moeder van Joop Braakhekke 106 wordt. Dat postte Joop met een foto van zijn moeder erbij en ik dacht direct: 'Dat wil ik ook.' Ik wil ook 106 worden. Dat zit er bij mij wel echt in. Mijn moeder zegt tegenwoordig: 'Als het nu helemaal klaar zou zijn, zou ik dat prima vinden. Dan heb ik alles uit het leven gehaald, jullie zijn goed terechtgekomen, het is mooi geweest.' Die gedachte zal ik niet snel hebben."

Weten uw dierbaren wat u wenst?

Jacques (72) was van de ene op de andere dag hartpatiënt. Hij en zijn vrouw lieten in een testament vastleggen dat hun geld later naar onderzoek naar hart- en vaatziekten gaat. Ook hebben zij het Erfenisdossier ingevuld.



Weten uw dierbaren waar uw gegevens liggen als u er niet meer bent? En wat u voor uw huisdier wenst? Via de Hartstichting kunt u dit gratis vastleggen in het Erfenisdossier. Denk bijvoorbeeld aan het verdelen van uw persoonlijke bezittingen, het opzeggen van verzekeringen, het stopzetten van abonnementen. Kortom: al die zaken die naasten bij een overlijden moeten regelen.

Vraag nu vrijblijvend het Erfenisdossier van de Hartstichting aan via onderstaande antwoordcoupon of email: erfenisdossier@hartstichting.nl. Het is ook mogelijk om een digitaal Erfenisdossier aan te maken.

Kijk hiervoor op www.hartstichting.nl/erfenisdossier

Wilt u meer informatie over het Erfenisdossier of nalaten aan de Hartstichting? Neem dan telefonisch contact met ons op: 070 - 315 56 07.

Ik ontvang graag gratis het erfenisdossier van de Hartstichting.

Naam _____ m / v
Adres _____
Postcode _____ Woonplaats _____
Telefoonnummer _____ E-mail _____
Geboortedatum _____

Deze antwoordcoupon kunt u sturen naar: Hartstichting, t.a.v. Miriam Kolstee, Antwoordnummer 300, 2501 VB Den Haag. Een postzegel is niet nodig.



to Bezoit6

Wereld Ouders
geeft kinderen in Latijns-Amerika een thuis...



Giro 1171

Uw nalatenschap geeft hen een toekomst.

De stichting **WereldOuders** geeft kinderen in Latijns-Amerika een thuis en een toekomst. Uw steun is voor deze kinderen onbetaalbaar. Wilt u meer weten?

Neem voor een persoonlijk gesprek contact op met **Danielle Heere** via **035 626 45 78** of danielle@wereldouders.nl. www.wereldouders.nl

Monica Zeegers zegt:

‘Wat moet ik toch met dat stoeltje van mijn moeder?’

“Dit prachtige fauteuiltje heb ik helemaal zelf betaald, van mijn eerst verdiende loon. Het was toen al duur en een rib uit mijn lijf, maar ik was er erg blij mee en trots op. Je kent die leuke foto’s nog wel waar je met je zusje samen in dit stoeltje zit. Wat fijn dat het nu bij jou staat. Je mag het echt nooit wegdoen, hoor!”

En dus zit ik ermee, met dat fauteuiltje. Het past niet bij de rest van het interieur en het is ook mijn smaak niet. Het is waar, ik heb er veel herinneringen aan. En mijn moeder is zo blij dat het bij mij staat. Het stoeltje heeft een grote emotionele waarde voor haar en ze heeft het aan mij toevertrouwd. Ik wil haar natuurlijk niet kwetsen.

Wat moet ik hier nu mee? Het stoeltje zit niet lekker en zakt door. Eigenlijk zou het helemaal opnieuw bekleed moeten worden. Ik zou meteen kiezen voor een heel andere stof, in plaats van die bruine skaibekleding die er nu op zit en waarvan mijn moeder ons altijd heeft willen laten geloven dat het leer was. Maar de zitting is ook veel te laag en ik heb geen plek voor zo’n stoel. Dus dat ga ik niet doen. Het heeft trouwens ook geen zin, want met nieuwe bekleding lijkt het een heel andere stoel. Mijn moeder zou haar stoeltje niet eens herkennen.

Nou ja, gelukkig heb ik een grote kelder waar het nu staat te wachten tot... En daar kom ik bij het punt dat ik je graag wil voorleggen. Wat kan ik doen? Nu het stoeltje wegdoen is te riskant. Stel dat mijn moeder langskomt en ze mist haar stoeltje. Na haar overlijden wegdoen dan maar? Mij kennende kan ik dat niet over m’n hart verkrijgen.

Af en toe betrap ik mezelf erop dat ik mijn zoon iets wil geven wat ik zelf tot in lengte van dagen zou willen bewaren. Ik hoop toch dat ik dit nooit zal doen!

Loop je ook met een soortgelijk dilemma rond? Heb je iets waar je mee in je maag zit, maar wat je echt niet weg ‘mag’ doen? Of heb je misschien dé oplossing bedacht? Laat het me weten!



MONICA ZEEGERS is pionier in de uitvaartvernieuwing. Daarnaast is ze mede-initiatiefnemer en woordvoerder van toBe. In haar column schrijft ze over de dingen die haar bezighouden, verbazen en verwonderen.



Stuur je reactie in via redactie@tobemagazine.nl of reageer via facebook.com/toBetijdschrift



Vrouwencardioloog Angela Maas

Een eigen visie op het *vrouwenhart*

Komt een man bij de dokter...

Heeft die man hartklachten, dan zijn de symptomen vaak duidelijk en krijgt hij direct een verwijzing naar de cardioloog. Bij vrouwen ligt dat wezenlijk anders, hun klachten zijn minder duidelijk. Als zij uiteindelijk met die vage klachten naar de huisarts gaan, denkt die niet meteen aan hartproblemen. Daar moet verandering in komen, vindt vrouwencardioloog Angela Maas van het Radboudumc in Nijmegen.

“Ik zie elke week minimaal zes à zeven vrouwen die al jarenlang klachten hebben die zouden kunnen wijzen op een hartziekte, maar die niet herkend worden door de artsen. Vaak worden ze weggestuurd met de mededeling: ‘Het zullen de hormonen wel zijn, of stress’. Soms ook krijgen ze een waslijst met medicijnen mee die geen enkel effect blijken te hebben. Ze blijven rondlopen met klachten zoals extreme vermoeidheid, benauwdheid en misselijkheid. Niet direct klachten die je in verband brengt met hart- en vaatziekten, maar die wel degelijk daarop kunnen wijzen.” Aan het woord is professor Angela Maas, sinds mei 2012 hoogleraar cardiologie voor vrouwen aan het Radboudumc in Nijmegen. Ze is gespecialiseerd in het vrouwenhart en maakt zich sterk voor een eigen benadering en behandeling van hart- en vaatziekten bij vrouwen.

Typisch mannelijk

“Al sinds de jaren zestig worden hart- en vaatziekten in de medische wetenschap als ‘typisch mannelijk’ beschouwd. Uitgangspunt bij onderzoeken en behandelingen is de gemiddelde patiënt: een blanke man van 62 jaar met acute klachten die wijzen op een hartinfarct. Heel vreemd is dat ook niet. Tot het zestigste levensjaar zijn het drie tot vier keer zo vaak mannen die een hartinfarct krijgen. Maar boven de 75 is het precies andersom. En dan tellen we het aantal onopgemerkte infarcten bij vrouwen niet eens mee. Elke dag sterven er in Nederland 57 vrouwen en 50 mannen aan een hartinfarct. Het aantal vrouwen is dus groter dan het aantal mannen. Toch worden hartinfarcten nog steeds als een typische ‘mannenaandoening’ gezien.”

Bagatelliseren

“De symptomen bij vrouwen zijn ook anders. Waar bij mannen een hartinfarct duidelijk herkenbaar is aan pijn op de borst met uitstraling naar de linkerarm, hebben vrouwen veel vagere klachten. Ze voelen zich griepig, extreem vermoeid en hebben het benauwd. Als ze met deze klachten naar de huisarts gaan, worden de signalen vaak niet herkend. Met soms een fatale afloop. Vrouwen zijn daar zelf ook wel een beetje schuldig aan. Ze onderschatten de symptomen vaak en denken dat ze na een nachtje goed slapen wel weer verder kunnen. Als ze dan uiteindelijk toch naar de dokter gaan omdat ze zich extreem moe en ziek blijven voelen, bagatelliseren ze hun klachten en geven er zelf een reden voor. ‘Ik heb ook veel aan mijn hoofd’, zeggen ze dan. Of: ‘Ik heb me moeten



Vrouwencardioloog Angela Maas

Hart voor Vrouwen is opgericht door Angela Maas, hoogleraar cardiologie voor vrouwen aan de Radboudumc Nijmegen. Sinds begin 2014 zet de stichting zich in voor multidisciplinair onderzoek gericht op hart- en vaatziekten bij vrouwen.

haasten om op tijd te komen, dus daardoor is mijn bloeddruk aan de hoge kant’. Daar moeten vrouwen mee ophouden. Laat het aan de arts over om de diagnose te stellen op basis van de klachten. Wij doen op onze beurt ons best om huisartsen ervan bewust te maken dat ze een vrouw die op hun spreekuur komt op een andere manier moeten benaderen dan een man.”

Onbegrepen

“Een man van wie het vermoeden bestaat dat hij last heeft van zijn hart, wordt op een fiets gezet voor een inspanningstest. Als je dat bij een vrouw doet, zijn er vaak minder duidelijke

afwijkingen te zien. Hetzelfde geldt voor scans en andere onderzoeken zoals een angiogram. Dat komt doordat hartproblemen bij vrouwen minder vaak worden veroorzaakt door het acuut dichtslippen van een kransslagader dan bij mannen het geval is. Bij vrouwen ontstaan hartklachten vaker door spasme (kramp) in de grotere en kleinere vertakkingen van de kransvaten. Die zie je niet op een scan en ze komen meestal ook niet aan het licht met een inspanningstest. Sterker nog: je kunt ze ook niet dotteren of er een stent in plaatsen. Daardoor lopen veel vrouwen rond met onbegrepen hartklachten.”

Hormonen

En dat terwijl jarenlang werd gedacht dat vrouwen dankzij hun vrouwelijke hormonen beschermd waren tegen hart- en vaatziekten. “Dat klopt deels ook wel”, aldus Angela Maas. “Maar alleen in de periode voor de menopauze. Vanaf het dertigste levensjaar loopt het oestrogeengehalte bij vrouwen terug. Daarmee stijgt het risico op aderverkalking, een hoge bloeddruk en een te hoog cholesterolgehalte. Na de overgang zie je dan ook een explosieve stijging van het aantal hartinfarcten bij vrouwen, omdat ze dan niet meer worden beschermd door oestrogenen. De oplossing lijkt voor de hand te liggen: geef vrouwen extra hormonen. Daarmee verminder je niet alleen overgangsklachten, maar zou je ze wellicht ook beter kunnen beschermen tegen hart- en vaatziekten. Helaas hebben uitgebreide studies in Amerika aangetoond dat dit niet het geval is. Extra hormonen bieden na de overgang geen bescherming tegen hart- en vaatziekten.”

Risico's beoordelen

Wat kun je dan wel doen, om vrouwen te beschermen tegen een hartinfarct? “Beter letten op de risico's die soms al lang bekend zijn, maar worden vergeten omdat ze niet

Gebroken hart

Wist je dat mensen, en dan vooral vrouwen, letterlijk kunnen sterven aan een gebroken hart? Angela Maas: “Het ‘Broken Heart Syndroom’ is een ziekte van de hartspeer. De klachten lijken op een hartinfarct. Door de stress van bijvoorbeeld een plotseling verlies of een langdurige stressvolle periode, kan iemand ineens een hartaanval krijgen. Het gekke is dat bij nader onderzoek de grote aderen schoon blijken te zijn. Waar er bij een ‘normaal’ hartinfarct in veel gevallen vaak sprake is van een bloedprop, is er bij deze mensen niets te vinden.”



‘Hartinfarcten worden nog steeds als een typische mannenaandoening gezien’

belangrijk lijken”, is het antwoord van Angela Maas. “Inmiddels weten we dat vrouwen die tijdens de zwangerschap last hebben van een hoge bloeddruk, op latere leeftijd ook een hoger risico lopen op hart- en vaatziekten. Bij vrouwen die een zwangerschapsvergiftiging hebben gehad, moeten zelfs al bij voorbaat alle alarmbellen gaan rinkelen. Te vaak wordt dat vergeten in de medische voorgeschiedenis van een patiënt, omdat die hoge bloeddruk wordt gerelateerd aan de zwangerschap en niet aan een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Daarnaast moeten we rekening houden met het feit dat vrouwen de laatste jaren steeds ongezonder zijn gaan leven. Roken, overgewicht en stress zorgen ervoor dat vrouwen ook op jongere leeftijd meer hartinfarcten krijgen. Stress is bij vrouwen ook vaker een aanleiding voor een hartaanval dan bij mannen. Een man met stress trekt als hij thuiskomt een biertje open en vergeet wat er die dag is gebeurd. Een vrouw met stress gaat piekeren, slaapt niet en zoekt de schuld bij zichzelf. Dat komt je gezondheid zeker niet ten goede.”

‘Door vrouwen te leren omgaan met stress, kunnen we hun klachten en risico’s verminderen’

Stresstest

“De kennis die we tot nu toe hebben opgedaan en die we met nieuw onderzoeken steeds verder uitbreiden, gebruiken we nu al bij het diagnosticeren en behandelen van vrouwelijke patiënten met klachten in de haarvaatjes van het hart. In plaats van ze op

DE MEEST VOORKOMENDE OORZAKEN VAN HART- EN VAATZIEKTEN BIJ VROUWEN

Een ongezonde levensstijl

Naast roken, alcohol, suikerziekte en onvoldoende beweging is ook stress een belangrijke oorzaak. Roken blijft op jonge leeftijd de belangrijkste boosdoener. Vrouwen die roken voordat ze in de overgang komen, krijgen gemiddeld dertien jaar eerder een hartinfarct.

Aderverkalking

Bij mannen slibben bloedvaten vaak op één plek dicht, waardoor ze een hartinfarct krijgen. Bij vrouwen gebeurt dit gelijkmatig, over een grotere lengte en meestal in de kleinere bloedvaten. Daardoor is het moeilijker om de signalen voor een naderend hartinfarct te herkennen.

Trombose

Bij trombose stolt het bloed op plaatsen waar dat niet gewenst is, waardoor organen te weinig zuurstof en voeding krijgen. Een hartinfarct of een herseninfarct kan daarvan het gevolg zijn. Het slikken van de anticonceptiepil kan zorgen voor een verhoogd risico op trombose. Ook te weinig beweging, ongezond voedsel, roken en alcohol kunnen het risico op een trombose vergroten.

Behandelingen tegen kanker

Bestraling, chemo- en radiotherapie en de medicijnen die worden gebruikt om de groei van kankercellen te remmen, kunnen leiden tot hartklachten. Het gaat daarbij vaak vooral om behandelingen tegen borstkanker, maar het kan ook andere kankersoorten betreffen, zoals de ziekte van Hodgkin en slokdarmkanker. Bij deze vormen van kanker vindt de behandeling met bestraling immers vooral plaats in de buurt van het hart.

Vervroegde overgang

Vrouwen die geopereerd zijn omdat ze een erfelijke vorm van eierstok- of borstkanker hebben, krijgen vaak te maken met een vervroegde kunstmatige overgang. Door de verandering in hun hormoonhuishouding, neemt ook het risico op hart- en vaatziekten toe.

een fiets te zetten voor een inspanningstest, zijn we bezig met de ontwikkeling van een psychologische stresstest om zuurstoftekort aan te tonen. Ze moeten dan een lezing van vijf minuten geven en een paar ingewikkelde rekensommen beantwoorden. Dingen waarvan we weten dat het stressniveau ervan stijgt. Dan kunnen we meten welk effect dat heeft op het hart en de bloedvaten. We hebben bij deze vrouwen ook al de eerste goede resultaten gezien van ontspanningstherapieën zoals mindfulness. Door vrouwen te leren omgaan met stress, kunnen we vaak hun klachten en risico’s verminderen.”

Samenwerking

“Bij al deze onderzoeken is het belangrijk om ook samen te werken met andere disciplines”, aldus Angela. “Voor de hand liggend is samenwerking met gynaecologen. Zij weten als geen ander hoe het lichaam van een vrouw werkt en welke rol de hormoonhuishouding daarin speelt. Maar ook andere specialisten kunnen behulpzaam zijn. Denk bijvoorbeeld aan reumatologen. Veel vrouwen krijgen in de overgang te maken met allerlei aandoeningen, zoals ontstekingen in de gewrichten. Ook die kunnen te maken hebben met een afname van het aantal vrouwelijke hormonen in het lichaam. Als we die gegevens naast elkaar leggen, komen we misschien tot heel interessante conclusies. We werken ook nauw samen met de afdelingen psychiatrie en psychologie van de Tilburg University om de relatie tussen stress en hartklachten beter te kunnen beoordelen.”

Kanker en het hart

“Waar we ook meer aandacht aan besteden, is het aantal vrouwen dat behandeld is tegen borstkanker. Gelukkig genezen steeds meer vrouwen van deze ziekte. Dat is een prachtige zaak. Toch blijven ze vaak nog lang lopen met klachten zoals extreme vermoeidheid, een benauwd gevoel en pijn op de borst. Klachten die nu nog te gemakkelijk worden toegeschreven aan de gevolgen van borstkanker, maar die ook kunnen wijzen

op hart- en vaatziekten. Inmiddels weten we ook dat de chemotherapie en bestralingen, zeker in de streek rond de borstkas, invloed hebben op de conditie van het hart. Deze vrouwen zijn dan misschien wel genezen van borstkanker, maar hebben er een hartkwaal bij gekregen. En die wordt lang niet altijd gezien. Hetzelfde geldt voor vrouwen die een erfelijk risico hebben op eierstokkanker. Zij worden vaak op jonge leeftijd geopereerd en krijgen daardoor te maken met overgangverschijnselen. Ze krijgen dan weliswaar geen kanker, maar lopen mogelijk wel een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Daar doen we momenteel onderzoek naar.”

Nieuwe onderzoeken

Met de stichting Hart voor Vrouwen probeert Angela Maas geld in te zamelen voor verder onderzoek naar hartproblemen bij vrouwen. Angela: “Een van de zaken die we willen bestuderen, is een Spontaneous Coronary Artery Dissection (SCAD). Dat is een type hartinfarct waarbij een plotselinge scheur in een van de kransvaten ontstaat. SCAD komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en dan vooral in de leeftijdsgroep tussen 45 en 60 jaar. Het opvallende is dat bij deze aandoening bijna nooit sprake is van aderverkalking in de kransvaten. Eigenlijk weten we nog niet goed hoe SCAD ontstaat en hoe we deze aandoening het best kunnen behandelen. We krijgen geld binnen via donaties en sponsoracties. Zo heeft een groep vrouwen tijdens de Vierdaagse van Nijmegen geld bijeen gebracht voor Hart voor Vrouwen. Dit geld willen we onder meer gebruiken voor onderzoek. Er is nog veel te doen en te bereiken op dit gebied. Denk bijvoorbeeld aan de bijwerkingen van bepaalde antistollingsmiddelen. Welke invloed hebben dergelijke medicijnen bij jonge vrouwen op het bloedverlies tijdens de menstru-

atie? Maar boven alles willen we vrouwen en hun artsen leren hoe ze risico's beter leren herkennen. Als ze de symptomen van een hartziekte bij vrouwen sneller signaleren, kunnen we veel leed voorkomen.”

HOE HERKEN JE EEN HART- EN VAATZIEKTE BIJ VROUWEN?

Opvliegers

Juist omdat veel vrouwen in de overgang last hebben van opvliegers, worden ze vaak niet als een symptoom van hart- en vaatziekten herkend. Maar als de opvliegers veel voorkomen en lang aanhouden en er in de familie ook hart- en vaatziekten voorkomen, is dat een reden om met deze klacht naar de huisarts te gaan.

Zeurderige klachten

Mannen met hartklachten krijgen vaak acute pijn. Vrouwen daarentegen hebben veel vagere klachten. Ze voelen zich moe, hebben last van hartkloppingen en slapen slecht.

Griepig en angstig

Soms lijken de signalen van hart- en vaatziekten op een griep, met symptomen zoals misselijkheid en overgeven, pijn in de bovenbuik, pijn in de kaken, nek of rug en een onrustig of angstig gevoel. Signalen waarvan je denkt dat ze morgen wel over zullen zijn, maar die ook kunnen duiden op een naderend hartinfarct.

Extreme vermoeidheid en benauwdheid

Kortademigheid, een drukkend gevoel op de borst en een benauwd gevoel kunnen signalen zijn dat er meer aan de hand is dan een opkomende verkoudheid. Soms zijn vrouwen ook lange tijd extreem moe. Dat hoeft niet altijd te betekenen dat je te hard werkt. Het kan ook een signaal zijn dat er iets mis is met je hart.

Hart voor Vrouwen

Sinds 2014 zet de stichting Hart voor Vrouwen zich in voor multidisciplinair onderzoek naar hart- en vaatziekten bij vrouwen. De stichting zamelt geld in via donaties en sponsoracties. Het geld wordt gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek in de strijd tegen hart- en vaatziekten.

Meer informatie: www.hartvoorvrouwen.nl

Nazorg voor nabestaanden

Heb je net iemand verloren, dan moet je vaak veel zaken regelen. Abonnementen opzeggen, zicht krijgen op de financiële situatie, misschien het huis van de overledene te koop zetten. En dat alles terwijl je worstelt met je eigen rouw en verdriet. Red je het allemaal niet alleen? Dan zijn er nazorgconsulenten die je kunnen bijstaan, of dat nu op praktisch of op emotioneel gebied is.



‘Een *luisterend oor* bieden maakt vaak al veel verschil’

LINDA FRANK (43) IS NABESTAANDENADVISEUR EN PROJECTLEIDER VAN DE STICHTING NABESTAANDENZORG IN DE REGIO HAARLEM:

“Ik bied zowel praktische als emotionele ondersteuning aan nabestaanden. Die combinatie is heel sterk. Soms is iemand niet zo’n prater of heeft hij of zij geen behoefte aan een gesprek. Maar als je dan samen met administratieve zaken bezig bent, komen er gaandeweg toch verhalen los. Een luisterend oor bieden maakt vaak al verschil. Voor veel nabestaanden is het belangrijk om met iemand die wat verder van ze afstaat, te praten over het verlies en wat er is gebeurd. Ik ben projectleider bij Stichting Nabestaandenzorg. Deze stichting heeft een informatiepunt, biedt vrijwilligersondersteuning en werkt veel samen met uitvaartondernemers, hospices en thuiszorg. Vaak komt thuiszorg lange tijd bij iemand over de vloer. Wanneer de cliënt is overleden, houdt de zorg ook op. Het is fijn dat ze nu tegen de nabestaanden kunnen zeggen: ‘Onze zorg stopt, maar er kan wel iemand van stichting Nabestaandenzorg langskomen om u te ondersteunen.’ We hebben inmiddels veel ervaring, maar natuurlijk kunnen we niet overal mee helpen. Wanneer een vraag buiten onze expertise valt, verwijzen we door. Ik weet mijn eigen grenzen goed te bewaken. Natuurlijk hoor je soms moeilijke dingen en het is niet meer dan logisch dat je daar thuis nog aan denkt. Mijn planning loopt ook weleens in de soep. Als iemand heel emotioneel is, laat ik hem of haar niet in z’n eentje achter omdat ik toevallig een andere afspraak heb. Dat vind ik niet erg, het hoort erbij. Het weegt niet op tegen de voldoening die het geeft om er te kunnen zijn voor nabestaanden. Of ze nu iemand nodig hebben om hun hart bij te luchten of juist een heel praktisch probleem hebben – juist die afwisseling maakt het zo boeiend. Soms kloppen mensen in de week na de uitvaart al bij ons aan, soms gaan er jaren overheen. Onlangs nam er bijvoorbeeld een vrouw contact op van wie de dochter drie jaar geleden is overleden. Ze wilde nu haar kamer opruimen, maar zag daar als een berg tegenop. Ook dat is nabestaandenzorg, er is geen tijdslimiet.”

A portrait of a middle-aged man with glasses, smiling, wearing a light blue button-down shirt. He is standing outdoors with green foliage in the background.

MAX LEFFRING (50) BIEDT VANUIT NABESTAANDENZORG IN HEERENVEEN PRAKTISCHE ONDER- STEUNING NA EEN OVERLIJDEN:

“Wij richten ons volledig op administratieve en financiële zaken, dus niet op de emotionele begeleiding. Dat is een bewuste keuze. Omdat we geen achtergrond hebben op dat gebied, maar ook omdat we merken dat nabestaanden na een overlijden behoefte hebben aan iemand die stevig in z’n schoenen staat op een moment dat zij dat niet kunnen. Die zich zakelijk kan opstellen naar instanties toe en de zaken snel en efficiënt regisseert. Het ontbreekt nabestaanden op dat moment zelf aan de energie en scherpheid die daarvoor nodig is. En aan de kennis, want met veel zaken krijg je voor het eerst te maken. Toch helpt onze dienstverlening zeker in het rouwproces. Wanneer bijvoorbeeld je levenspartner is overleden, levert het veel onrust op als je niet weet hoe de zaken er financieel voorstaan. Wij kunnen daar snel duidelijkheid in scheppen, zodat die onrust verdwijnt en je aan je echte rouw toekomt. Vaak zitten we een paar dagen na de uitvaart al bij nabestaanden aan tafel. We hebben ingangen bij alle instanties, van banken tot de ANWB, en kunnen volledig geautomatiseerd lidmaatschappen opzeggen, een boedelbeschrijving maken en een overzicht geven van de financiële situatie. We nemen alle praktische zaken uit handen. Ik doe dit werk sinds 2012, daarvoor heb ik veel reorganisaties van bedrijven begeleid. Het is fijn dat ik me nu niet langer bezighoud met het behalen van targets, maar iets doe wat echt van betekenis is. Als je voor iemand kwijtschelding van schulden kan regelen, maak je echt een groot verschil. Dat geeft me veel voldoening. Natuurlijk kom je ook weleens in moeilijke situaties. Dan zijn er spanningen binnen een familie, of discussies over de erfenis. Het is dan goed om een verbindende factor te kunnen zijn en de situatie richting een oplossing te sturen, in plaats van richting een nog groter conflict. We stellen ons daarbij heel praktisch op: als het voor de verhoudingen binnen de familie beter is als een van de familieleden zijn deel van de inboedel bij ons op kantoor komt ophalen, dan organiseren we dat.”

‘Nabestaanden hebben
behoefte aan iemand die
stevig in z’n schoenen staat’

‘Ik probeer in die kluwen aan emoties aan het *juiste draadje* te trekken’

MIRJAM ROENHORST (43) HEEFT EEN EIGEN COACHINGSPRAKTIJK IN LOCHEM EN RICHT ZICH GROTENDEELS OP ROUW- EN VERLIES-BEGELEIDING:

“Ik heb hbo psychologie en theologie gestudeerd en vanuit die achtergrond houd ik me vooral bezig met de emotionele problemen waar nabestaanden tegenaan kunnen lopen. Veel uitvaartondernemers nemen een paar weken na de uitvaart nog even contact op om te vragen hoe het gaat. Als ze merken dat iemand in de knoop zit, verwijzen ze diegene naar mij door. Maar mensen kloppen ook uit zichzelf bij me aan, soms zelfs nog jaren later. Het kan verschillende redenen hebben waarom iemand er zelf niet uitkomt. Voor een vrouw die zowel praktisch als emotioneel erg van haar man afhankelijk was, kan het bijvoorbeeld heel moeilijk zijn na zijn overlijden haar eigen leven op te pakken. Vaak spelen er ook dingen uit het verleden mee. Iemand had bijvoorbeeld een slechte relatie met zijn vader en als hij is overleden komt er allemaal oud zeer naar boven. Verdriet op verdriet komt ook vaak voor: als eerst je hond overlijdt, dan je moeder en je vervolgens ook nog je baan verliest. Dan zijn draagkracht en draaglast helemaal uit balans. Als iemand het moeilijk vindt om dingen onder woorden te brengen, zet ik soms mijn paard in bij de therapie. Ook maak ik veel gebruik van familieopstellingen en neurolinguïstisch programmeren. Een stuk of vijf sessies is meestal voldoende om mensen weer op weg te helpen. Natuurlijk kan ik het verdriet niet wegnemen, maar ik kan wel in de kluwen aan emoties aan het juiste draadje trekken zodat die kluwen zich wat ontwart. Dan komt iemand er bijvoorbeeld achter dat er eigenlijk vooral schuldgevoel ten grondslag ligt aan dat enorme verdriet. Of dat je vooral huilt om de moeder die je als kind nooit gehad hebt, omdat je van jongs af aan zelf de moederrol op je hebt genomen. Ik voer elke dag moeilijk gesprekken, maar kan er gelukkig wel goed afstand van nemen. Dan ga ik opladen in de natuur, of even paardrijden. Dat heb ik wel echt nodig. Eigenlijk is verdriet vooral iets heel moois, het laat de mens in al z'n puurheid zien.”

Hans Heikoop, directeur Zorg Diensten Groep

‘Op heel intieme momenten zijn wij erbij’

Hans Heikoop was zeventien toen zijn vader overleed. Hans kwam min of meer aan het hoofd te staan van een gezin met vier jonge kinderen. Nu is hij directeur van een bijzonder bedrijf: de Zorg Diensten Groep. Dit bedrijf zet alles op alles om mensen goed afscheid te laten nemen van hun dierbaren.

‘Wanneer je ziet wat je moet verwerken, gaat dat verwerken beter’

“Mijn vader was thuis opgebaard. De kinderen en het bezoek liepen in en uit. Dat was een heel natuurlijk proces. Als ik terugdenk aan die periode, zie ik de zuster van het Groene Kruis voor me. In die tijd kwam zij altijd direct nadat iemand thuis was overleden. Er kwam geen meneer in een zwart pak, maar een invoelende vrouw in het wit. Iemand die op een heel ontspannen manier aanwezig was en meehielp waar het moest en kon. Maar die er vooral wás. Dat beeld heb ik nog steeds voor ogen wanneer ik denk aan het moment van afscheidnemen van een dierbare. Die sfeer probeer ik te kopiëren.”

Respect tonen

ZDG, de verkorte naam van het bedrijf van Heikoop, wil - chic gezegd - ‘de dienstverlening rond het levens-einde naar het hoogste niveau brengen’. Heikoop: “De Z in onze naam staat voor Zorg. Hier leg ik altijd de nadruk op. Zorg rond het einde van iemands leven is de zorg waarmee we respect kunnen tonen. Aan de overledene én aan de nabestaanden.” Er is de afgelopen

jaren nogal wat veranderd rondom dit thema. Toen zijn vader overleed in 1976, werkte Hans Heikoop op het lokale politiebureau. “Processen-verbaal inboeken en versturen, meedraaien in teams. Zo ontdek je wel wat er in zo’n dorp allemaal gebeurt.” In die tijd hoorde Heikoop families vaak zeggen ‘dat het misschien verstandiger was om de kist dicht te laten en de overledenen te herinneren zoals ‘ie was.’

Overledene zien

Heikoop: “Zo’n reactie is nu eigenlijk niet meer denkbaar. In de 26 jaar dat ZDG bestaat, heeft de postmortale zorg - zoals het officieel heet - een grote ontwikkeling doorgemaakt. Het is nu heel gebruikelijk dat mensen meehelpen bij de verzorging: haren kammen, zelf de ogen sluiten. En nabestaanden willen iets in handen hebben, persoonlijk afscheidnemen. De wens van nabestaanden om dit te doen, is steeds dwingender en dringender geworden. Ik ben een bevlogen praktijkman, geen wetenschapper. Maar we financieren nu wetenschappelijk onderzoek



FOTOGRAAF ZORG DIENSTEN GROEP



FOTOGRAAF MARCO OKHUIZEN

naar het proces van afscheidnemen, de manier waarop mensen rouwen en wat helpt in die periode. Dat onderzoek onderstreept wat wij al wisten uit de praktijk: om het overlijden een plek te kunnen geven, helpt het wanneer een moeder haar omgekomen dochter ziet. Of een man zijn vrouw. Al is het maar een klein deel van het lichaam, of een plukje haar.” De waarheid is hard, vervolgt Heikoop, maar wanneer je ziet wat je moet verwerken, gaat dat verwerken beter.

Tot het uiterste

Door die steeds dringender wens van nabestaanden, wordt de opdracht die Heikoop zichzelf met zijn bedrijf heeft gegeven, ook dringender: “We gaan tot het uiterste om mogelijk te maken dat mensen fysiek afscheid kunnen nemen. De technieken, materialen en kennis op dit vlak zijn nog steeds enorm in ontwikkeling. We kunnen nu bijvoorbeeld haar van het achterhoofd naar

een ander deel van het hoofd verplaatsen met een heel mooi resultaat. Wanneer iemand na een hersenoperatie een kaalgeschoren plek aan de zijkant van zijn hoofd heeft, kunnen we dat goed herstellen. Alles wat we doen, doen we om mensen goed afscheid te laten nemen van hun dierbaren, zodat ze kunnen starten met rouwen.”

Verantwoordelijke taak

ZDG beheert onder meer het Mortuarium Schiphol. Wanneer Nederlanders overlijden in het buitenland en gerepatriëerd zijn, zorgt Mortuarium Schiphol er als eerste voor dat de overledene optimaal wordt verzorgd. “Aan de hand van een foto van de overledene maken we de persoon toonbaar en herkenbaar voor familie en vrienden. Je moet je voorstellen: iemand zwaait haar man of dochter uit op Schiphol en hij of zij komt terug in een kist. De familie wil

‘We gaan tot het uiterste om mogelijk te maken dat mensen fysiek afscheid kunnen nemen.’

dan maar één ding: afscheidnemen, en niet van een dichte kist. Op die heel intieme momenten zijn wij er bij. We hebben bovendien hun geliefde verzorgd. Die taak is een grote verantwoordelijkheid. Tegen nieuwe studenten – we leiden ook mensen op – zeggen we stevast op dag één: elk overlijden is per saldo verdriet. Hou dat altijd voor ogen wanneer je in contact komt met nabestaanden. We hoeven ons niet te vereenzelvigen, wij hebben op dat moment zelf geen verlies geleden. Maar wees je er altijd van bewust dat we een heel verantwoordelijke taak hebben. Zie er verzorgd uit. Ook dat is belangrijk. Zo tonen we óók respect voor de overledene en de mensen om hem of haar heen.”

MH17

Bij grote rampen of incidenten worden de medewerkers van ZDG ook vaak ingezet. Naast de logistieke en juridische aspecten organiseert het bedrijf ook de postmortale zorg, de ‘behandeling’ van overledenen. En dat vaak onder grote politieke druk. Maar Hans en zijn medewerkers geven vooral zoveel als mogelijk invulling aan de wensen van de nabestaanden. Ook wanneer het om veel slachtoffers gaat. De menselijkheid wil Heikoop in geen enkele situatie uit het oog verliezen. “In elke kist ligt een individu.” Heikoop, die ook als deelprojectleider postmortale zorg verbonden is aan het Landelijk Team Forensische Opsporing: “Bij de ramp met de MH17 staken we allemaal de handen uit de mouwen. Dan speel ik geen directieurtje, dan ben ik een van mijn mensen.” Een handen-uit-de-mouwen-periode als deze, doet Heikoop denken aan de begintijd van zijn bedrijf: “Zelf meehelpen, korte lijnen, hele weekenden doorwerken... Het hoorde er allemaal bij. Vorig jaar vierde ik mijn 25-jarig jubileum. Het eerste woord dat ik uitsprak was ‘bedankt’. Bedankt voor iedereen die ervoor zorgt dat er veel meer aandacht is voor het afscheid van overleden dierbaren.”

Nalaten aan een land dat je lief is



*Je kunt in je leven veel doen om Nederland
socialer te maken... En ook daarna.*

We delen met elkaar een land waarin iedereen zich thuis moet kunnen voelen. Helaas is dit niet vanzelfsprekend. Mensen kunnen wegens ziekte of beperking alleen zijn of het gewoon lastig vinden contact te zoeken met anderen. Ze kunnen een achterstand hebben of hier nieuw zijn en nog niet gewend.

Het Oranje Fonds versterkt betrokkenheid in de samenleving. Dit is belangrijk. Het voorkomt eenzaamheid en zorgt ervoor dat iedereen zich thuis voelt in zijn of haar buurt, dorp of wijk. U kunt op veel manieren meehelpen aan een betrokken samenleving.

Ook op een heel persoonlijke wijze: door het Oranje Fonds in uw testament op te nemen. Daarmee steunt u sociaal welzijn voor iedereen binnen ons Koninkrijk.

Nalaten

Iedereen heeft zo zijn of haar eigen drijfveren om het Oranje Fonds financieel te steunen. Toch zijn er gemeenschappelijke noemers: iedereen wil bijdragen aan een sociaal en leefbaar Koninkrijk én de zekerheid dat het geld goed besteed wordt.

Vraag
de brochure
gratis aan!

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven



Stuur deze bon naar Stichting Oranje Fonds, t.a.v. Judith van Kranenburg, antwoordnummer 54525, 3504 WB Utrecht.
U krijgt de brochure thuisgestuurd, hartelijk dank voor uw interesse.

Het Oranje Fonds in mijn testament, daar wil ik over nadenken.

Naam:

Adres:

Postcode:

Telefoonnummer:

Woonplaats:

E-mailadres:

Als maatje maak je het verschil

In mijn vorige column schreef ik over mijn Happiness-project. Een van mijn goede voornemens was om me in te zetten als vrijwilliger voor mensen die het moeilijk hebben. Aldus meldde ik me aan als maatje bij de Stichting Welzijn. Na het intakegesprek kreeg ik verschillende hulpzoekenden gepresenteerd. Zo was er een weduwe in een rolstoel die graag de natuur in wilde, een Turkse man met een taalprobleem en een man op leeftijd die graag een gesprek op niveau wilde voeren. Die laatste sprak mij het meest aan. Een week later ontmoette ik Piet.

Piet is vijftientacht jaar en heeft zes jaar geleden een herseninfarct gehad. Van de ene op de andere dag was hij rechtszijdig verlamd en had hij geheugen- en spraakproblemen. Na revalidatie was dit alles weliswaar iets verbeterd, maar Piet was er behoorlijk depressief van geworden. Vroeger was hij eigenaar van een goedlopende zaak in (buiten)sportartikelen en caravans. Hij reisde de hele wereld over om de import te regelen. Zijn drieëntwintig jaar jongere vrouw heeft hij op een van zijn reizen naar het, toen nog, dictatoriale Roemenië ontmoet. Voor haar waren de afgelopen zes jaar misschien wel zwaarder dan de jaren onder Ceaușescu.

Bij onze eerste ontmoeting liet Piet mij weten dat hij 's ochtends liever niet meer wakker wilde worden. Ook gaf hij aan dat zijn vrouw hem niet meer zo lief aankijkt als vroeger. Piet zit vol verhalen, als je hem de kans geeft die te vertellen. Hij houdt van geschiedenis, muziek en politiek. Hij pleit voor humanisme, vrede en verdraagzaamheid. Vroeger maakte hij landschapsschilderijen en speelde hij gitaar. Piet beschikt over een groot technisch inzicht en maakte van alles zelf. Hij bedacht allerlei ingenieuze apparaten, zoals een sproei-installatie voor zijn tuin die aanschakelde als hij naar huis belde.

Ik zie Piet twee keer per week. Mijn Spaanse gitaar staat nu bij hem en we zingen samen liedjes van vroeger. Ik heb hem ook aan de iPad gekregen, hij kijkt naar filmpjes op YouTube. We bespreken de internationale politieke ontwikkelingen en we filosoferen over talloze onderwerpen. Bij lekker weer varen we op de Linge met mijn bootje 'Tuin'.

"Sinds jij er bent, vind ik het leven weer leuk. Ik heb weer iets om naar uit te kijken", zegt hij nu. Een groter compliment kan mijn nieuwe vriend mij niet geven. Je kunt als maatje echt het verschil maken. Het is dankbaar 'werk'. Ik kan het iedereen aanraden om wat tijd te reserveren voor een ander.



PIETER VAN DE REST (51) is 32 jaar als hij een zwaar hartinfarct krijgt. Tien jaar wacht hij op een donorhart dat zijn leven moet redden. Vijf jaar na de transplantatie wordt hij geconfronteerd met chronische afstotingsverschijnselen en is hij aangekomen in zijn 'blessuretijd'. Maar na twee jaar behandelen met zware medicatie is Pieter uit het dal geklommen en heeft hij weer uitzicht op de horizon.

Hebt u een warm plekje voor ouderen in uw hart?

Gunt u uw leeftijdsgenoten een plezierige laatste fase van hun leven? Ook na uw overlijden kunt u van betekenis zijn voor deze ouderen. U zou er bijvoorbeeld voor kunnen kiezen het Nationaal Ouderenfonds op te nemen in uw testament.

In ons land leven 200.000 extreem eenzame ouderen, die maar eens per maand iemand spreken.

Het Ouderenfonds stimuleert de sociale contacten van ouderen door het aanbieden van onder meer (zomer)uitjes en kerstdiners. De Boodschappen-PlusBus vergroot bovendien de actieradius van ouderen. Voor een gezellig praatje of een luisterend oor biedt de Zilverlijn uitkomst.

Wilt u ons helpen om deze ouderen een beter toekomstperspectief te bieden? Via een schenking of een gift maakt u het verschil.



... wilt u dan ook eens denken
aan een warm plekje voor hen
in uw testament?

Voor meer informatie: www.ouderenfonds.nl/nalaten of neem
telefonisch contact op met Peter Nicolassen via 030 - 656 7774.



Het lijkt een paradox, eenzaam zijn in Nederland. We zijn immers een van de dichtst bevolkte landen ter wereld. Toch voelt dertig procent van onze bevolking zich weleens eenzaam en acht procent zelfs in ernstige mate. Anders gezegd: 1,2 miljoen mensen in Nederland ervaren een ernstig gemis van verbondenheid met een ander. Hoe komt het dat er zo'n grote groep eenzamen is in ons land? Wat kunnen we doen zodat meer mensen betrokken worden bij onze maatschappij?

Dossier

Eenzaamheid

17 miljoen buren en toch eenzaam...



KEIHARDE CIJFERS

1,2 miljoen

mensen in Nederland voelen een ernstig gemis van verbondenheid met een ander.

Van **emotionele eenzaamheid** is sprake als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in)

Van **sociale eenzaamheid** is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist. Een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen

Iedereen voelt zich weleens eenzaam. Dat hoeft niet erg te zijn. Het is pas echt een probleem als de negatieve gevoelens over eenzaamheid langdurig aanhouden. De gangbare definitie van eenzaamheid is: het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties¹. Eenzaamheid is dus een persoonlijk gevoel dat is gebaseerd op een bepaalde verwachting. Het kan best zijn dat iemand veel relaties heeft, maar dat hij of zij zelf teleurgesteld is over het aantal of over de kwaliteit ervan. We spreken dan over **emotionele eenzaamheid**. Dat is iets anders dan **sociale eenzaamheid**, waarbij je onvoldoende contacten hebt met mensen met wie je je echt verbonden voelt omdat ze dezelfde belangstelling hebben. Binnen de groep eenzamen zijn er tot slot ook mensen die sociaal geïsoleerd zijn; zij hebben maar drie of minder persoonlijke relaties. Volgens onderzoek betreft dit ongeveer 120.000 mensen in Nederland.²

Oorzaken

De traditionele leef- en werkverbanden waaraan mensen hun identiteit en sociale steun ontleenden, vallen steeds verder uiteen. De individuele verantwoordelijkheid voor het creëren van eigen sociale netwerken is daarvoor in de plaats gekomen.³ Niet iedereen beschikt over de nodige competenties om een eigen netwerk te onderhouden. De laatste decennia is de samenstelling van de Nederlandse huishoudens ook sterk veranderd. De gezinnen zijn kleiner geworden en er zijn meer alleenstaanden.⁴ Daarnaast hebben we te maken met vergrijzing. Ouderen vormen een grote groep eenzamen. En tot slot zien we een verschuiving van een zorgmaatschappij naar een participatiemaatschappij. Mensen zijn daardoor steeds meer op zichzelf aangewezen. De kwetsbare groepen zoals ouderen en gehandicapten dreigen buiten de boot te vallen, omdat ze moeite hebben zelfredzaam te zijn. In deze veranderende maatschappij zal de eenzame groep steeds groter worden.

Taboe

Eenzaam zijn is nog steeds een taboe. Vandaar dat mensen die ernstig eenzaam zijn dat niet snel zullen toegeven. Dat bemoeilijkt de hulp door professionele hulpverleners en vrijwilligers. Het kan zich echter bij iedereen in iedere levensfase voordoen. Zo kunnen er persoonlijke omstandigheden zijn die de kans op eenzaamheid versterken, bijvoorbeeld overlijden van de partner, een psychische of lichamelijke ziekte of ouderdom. Persoonlijke capaciteiten spelen ook een rol, zoals het gebrek aan sociale vaardigheden, een laag zelfbeeld, onzekerheid, verlegenheid of introversie. Daarnaast zijn er ook maatschappelijke oorzaken, zoals het verliezen van een baan, schulden, huiselijk geweld of verhuizing die kunnen leiden tot eenzaamheid. Gescheiden mensen en weduwen of weduwnaars voelen zich vaker eenzaam dan getrouwde mensen of ongehuwden. Ongeveer veertig procent van de gescheiden mensen en weduwen of weduwnaars voelt zich eenzaam.⁵

FACTOREN DIE DE KANS OP EENZAAMHEID VERGROTEN

- Leeftijd (hoe ouder, hoe eenzamer)
- Lichamelijke gesteldheid
- Alleen wonen
- Geen kinderen of kinderen op afstand
- Geen relatie
- Psychiatrische problematiek
- Financiële zorgen

Herkennen

Professionele hulpverleners gebruiken de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld om te bepalen of iemand eenzaam is. Deze schaal bestaat uit elf vragen. Hoe hoger de score, des te eenzamer de persoon in kwestie is. Vragen zijn bijvoorbeeld: Is er iemand in uw omgeving waar u terecht kunt met uw dagelijkse probleempjes? Mist u een echt goede vriend of vriendin? Voelt u zich weleens in de steek gelaten? Uiteraard hoeft je niet altijd een professionele hulpverlener te zijn om te herkennen of iemand eenzaam is. Gelukkig zijn er veel vrijwilligers en goede buurtgenoten die eenzame mensen bij de samenleving proberen te betrekken.

DE EENZAME GROEP ZAL ALS GEVOLG VAN DE VERGRIJZING EN INDIVIDUALISERING STEEDS GROTER WORDEN

ENKELE SYMPTOMEN VAN EENZAAMHEID

- Gering gevoel van eigenwaarde
- Verlegenheid, onhandigheid, geen sociale bedrevenheid
- Neiging tot klampen of ontwijken
- Onvermogen anderen te vertrouwen
- Angst voor afwijzing en voor intimiteit
- Gebrek aan zelfbewustzijn
- Niet gelukkig zijn met de eigen bezigheden
- Somberheid
- Permanent verhoogd stressniveau
- Lichamelijke klachten als hoofdpijn en ademhalingsproblemen
- Moeite met slapen
- Gebrek aan eetlust
- Overmatig alcoholgebruik

Negatieve effecten

Eenzaamheid en sociaal isolement vormen een groot maatschappelijk probleem. Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid en sociaal isolement sterk samenhangen met lichamelijke en psychische klachten, zoals depressie, slaapproblemen, angststoornissen, verminderde afweer en hart- en vaatziekten.¹ Vanwege die gezondheidsklachten doen eenzame mensen bovendien vaker een beroep op de gezondheidszorg. Eenzaamheid en ziekte lijken elkaar te versterken. Mensen die eenzaam zijn, zorgen slechter voor zichzelf en worden daarom sneller ziek. Door hun ziekte gaat het aangaan en onderhouden van sociale relaties steeds moeilijker. Deze neerwaartse spiraal is niet makkelijk zonder hulp van anderen te doorbreken.

De overheid en maatschappelijke initiatieven

Niet voor niets staat het bestrijden en voorkomen van eenzaamheid hoog op de agenda van het ministerie van VWS. Staatssecretaris Martin van Rijn schreef in een brief aan de Tweede Kamer dat hij de nadruk legt op een intensieve aanpak die duurzaam verankerd moet worden door samenwerking op lokaal niveau. Dat betekent samenwerking tussen gemeenten, vrijwilligersorganisaties, zorgverleners en instellingen. In de Coalitie Erbij werken onder andere Leger des Heils, Nationaal Ouderenfonds, Resto VanHarte, Humanitas, de Zonnebloem en een groot aantal netwerkpartners samen rond het thema eenzaamheid en sociaal isolement. Elk jaar organiseert Coalitie Erbij de 'Week tegen Eenzaamheid'. Dit jaar was dit de week van 22 september tot 1 oktober. Het doel van deze week is blijvend aandacht vragen voor het probleem eenzaamheid. De Coalitie roept iedereen met een sociaal hart op om zich in te zetten. Want: eenzaamheid los je samen op!

Sociaal land

En deze uitspraak wordt gehoord. Ons land is eigenlijk ontzettend sociaal, getuige de talloze initiatieven van goede doelen, professionals en vrijwilligers. De meeste hebben tot doel de eenzame medemens tot actie aan te sporen en hem erbij te betrekken. Uit onderzoek blijkt dat eenzamen zich minder eenzaam voelen als ze zelf vrijwilligerswerk doen.² Het aantal sociale contacten vermeerdert hiermee immers direct, net als het gevoel van betekenis te zijn in de maatschappij. In iedere stad, buurt of dorp zijn inloophuizen waar koffie en thee wordt geserveerd. Vele kerken serveren iedere week een diner voor de dorps- of stadsgenoten. We noemen in dit dossier een paar mooie initiatieven.

EENZAAMHEID LOS JE SAMEN OP!



de Zilverlijn van het Nationaal Ouderenfonds

Het Ouderenfonds betreft ouderen weer bij de maatschappij en maakt dagelijkse dingen als boodschappen doen of met een uitje meegaan – voor velen van ons heel vanzelfsprekend – ook voor hen weer toegankelijk. Met laagdrempelige diensten en activiteiten helpt dit goede doel ouderen aan nieuwe sociale contacten. Zo worden in de zomer stranduitjes georganiseerd, kunnen ouderen gebruik maken van de BoodschappenPlusBus en zijn er in het hele land breiclubs opgezet. Hierdoor komen ouderen die soms nauwelijks naar buiten gaan, toch weer onder de mensen. Sinds 2015 heeft het Ouderenfonds ook een (gratis) telefoondienst, de Zilverlijn. Deze is ontstaan vanuit een samenwerking tussen Het Nationaal Ouderenfonds, het KPN Mooiste Contact Fonds en de Vriendenloterij. Ouderen die zich voor de Zilverlijn hebben opgegeven, worden wekelijks door een getrainde vrijwilliger gebeld. Voor sommige ouderen is dit het enige sociale contact in de week. Door het telefoontje met de vrijwilliger kunnen zij toch een praatje maken, hun hart luchten, of hun zorgen uiten. Uiteraard zijn alle gesprekken vertrouwelijk. Ans (79) zit de hele dag alleen. Ze heeft geen vrienden in de buurt en haar kinderen wonen heel ver weg. “Dat is wel eens moeilijk want je hoort je eigen stem soms niet meer”, vertelt Ans. “Ik heb mijn luisterboeken en daar geniet ik zo van. En ik heb nu ook de Zilverlijn. Die doorbreekt de week, want dan hoor je toch een stem praten. Ik zou iedereen adviseren die ouder is en zich eenzaam voelt om zich op te geven bij de Zilverlijn.”

Bel voor meer informatie met het Nationaal Ouderenfonds op 0900 60 80 100 (lokaal tarief).

**LUISTER NAAR DEZE
TWEË FRAGMENTEN VAN
"EEN LUISTEREND OOR"
OP DE NPO RADIO 1:**

[www.nporadio1.nl/radio-doc/
onderwerpen/357782
-een-luisterend-oor](http://www.nporadio1.nl/radio-doc/onderwerpen/357782-een-luisterend-oor)

[www.nporadio1.nl/
radio-doc/onderwerpen/
359811-een-luisterend-oor](http://www.nporadio1.nl/radio-doc/onderwerpen/359811-een-luisterend-oor)



Het **Nationaal Ouderenfonds** is van mening dat niemand het verdient om zijn oude dag in eenzaamheid door te brengen. Zo lang mogelijk meedraaien in de maatschappij, door het bevorderen van sociale contacten en zelfredzaamheid.

‘Het voelt alsof je op een leeg perron staat en de trein komt niet’

Gesprek met Jacob, weduwnaar

De heer Jacob D. is 88 jaar. Hij is keurig gekleed met stropdas, V-halstrui en jasje. We drinken samen koffie in het inloophuis en ik vraag hem: “Voelt u zich weleens eenzaam?” Daar hoeft hij niet lang over na te denken. “Ja, vaak! Mijn vrouw en ik waren 63 jaar gelukkig getrouwd. Toen ze stierf, is mijn leven compleet veranderd. Een deel van mijn ziel is met haar verdwenen. Ik heb nu nergens zin meer in.”

Hij is even stil, neemt een slokje van zijn koffie en vervolgt dan: “Het voelt als een grote leegte. Alsof je op een leeg perron staat en de trein komt niet. Vroeger deed ik de boekhouding van de glasfabriek. Ik was iedere dag druk in de weer. Toen ging ik met pensioen. En ik werd ouder. Mijn oude collega's heb ik allemaal begraven zien worden en daarna ook mijn lieve

vrouw. Nu heb ik alleen mijn kinderen nog en mijn klein- en achterkleinkinderen. Maar die interesseren zich niet zo voor een oude man als ik hoor.”

Ik vraag hem wat hij er zelf aan doet om onder de mensen te komen. “Ach,” antwoordt de weduwnaar, “ik heb geleerd dat je altijd netjes gekleed moet gaan. Dus iedere dag sta ik op en kleed ik mezelf netjes aan. Gelukkig kan ik nog redelijk lopen. Als het niet te koud is buiten maak ik een ommetje. Ik ga bijna iedere ochtend koffiedrinken bij de HEMA. Zo kom ik onder de mensen. En op maandagochtend drink ik hier koffie. Want in de HEMA heb ik nooit een echt praatje, maar hier wel. Niet dat het mijn vrienden zijn, hoor. Ik heb eigenlijk geen vrienden meer. Vroeger wel, maar die zijn allemaal overleden.”

Ik ben benieuwd naar zijn kinderen en vraag of ze wel eens langskomen. “Ja, soms. Dan nemen ze hun kinderen vaak mee, maar daar heb je niets aan want ze zitten alleen maar met zo'n apparaatje spelletjes te spelen. Maar ik probeer naar alle verjaardagen te gaan, want dan spreek ik ze tenminste nog eens. Hier in de buurt hebben ze gelukkig de buurttaxi. Daarmee kan ik voor een klein bedrag naar hen toe. Maar mijn dochters wonen te ver weg. Dat rijd ik mee met mijn zoon als hij ook naar de verjaardag gaat. Als je ouder wordt, ben je afhankelijk van hulp van anderen.”

Ik vraag of hij hulp heeft in het huishouden. Hij antwoordt: “Mijn buurvrouw wast mijn kleren, ik heb iemand van de thuiszorg die iedere dag helpt met mijn pillen en ik krijg iedere dag een maaltijd van Huis ter Leede. Het is Hollandse pot, ach, best lekker.” Ik vraag me af of hij zich als een gelukkig mens beschouwt. Zijn antwoord is zowel verdrietig als pragmatisch. “Wat is geluk? Sinds mijn vrouw dood is, voel ik dat niet meer. Maar ik zal ermee moeten leven. Volgende maand ga ik naar het verzorgingstehuis Huis ter Leede. Dat is wel makkelijker. Je hebt er alles. Ik hoop dat ik het daar naar de zin krijg.”

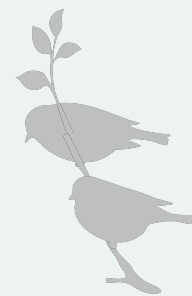
EENZAAMHEID INTERNATIONAAL

Je mag wel zeggen dat we in Nederland best veel doen om eenzaamheid te bestrijden. Als we een vergelijking maken met het buitenland dan doen we het lang niet slecht. Zo heerst er in bijvoorbeeld Italië, Polen en Frankrijk veel meer eenzaamheid dan in Nederland¹. Je zou misschien verwachten dat er minder eenzaamheid zou zijn in de traditioneel familiegeoriënteerde landen zoals Italië. Toch komt Italië als slechtste uit de bus, voornamelijk als gevolg van armoede en slechte gezondheid van de ouderen. Ook speelt mee dat de ouderen in Italië hogere verwachtingen hebben juist vanwege de rijke familietradities.

Wordt Maatjes via het Oranje Fonds

Ria (60 jaar) is een alleenstaande moeder. Haar twee lieve dochters zijn inmiddels het huis uit. Nadat Ria het nodige had meegemaakt met haar ex had ze er moeite mee om mensen nog te vertrouwen. Ze leefde een teruggetrokken bestaan. Via www.ikwordmaatje.nl van het Oranje Fonds kwam ze terecht bij 'De Vriendendienst' in Den Haag. Daar werd ze gekoppeld aan Kirsten, een 23-jarige studente psychologie. De eerste ontmoetingen vonden plaats in het Zuiderpark in Den Haag. Daar werd de basis gelegd voor de vertrouwensband. Kirsten vertelt: "Het was in het begin best spannend of het zou klikken. Natuurlijk past het goed bij mijn studie. En als oudste van een groot gezin was ik wel gewend om met volwassen mensen om te gaan. We hebben een jaar lang van alles met elkaar ondernomen. We gingen naar musea, of wandelen in de natuur en door de stad en ik kwam ook bij haar thuis. We zijn allebei niet op ons mondje gevallen en zeggen gewoon hoe we ons voelen. Als we een slechte dag hadden dan konden we aan het einde van onze ontmoeting vaststellen dat het weer iets beter ging. Dat was heel waardevol. Ik moet nu afstuderen en dat kost veel tijd. Maar ik heb nog wel contact met Ria. Soms kom ik een Haags bakkie bij haar doen of we appen met elkaar. Ik heb er een nieuwe speciale vriendin bij gekregen."

Het **Oranje Fonds** zet zich in voor een socialer Nederland, een land waar voor iedereen plek is en waar geen eenzaamheid bestaat. Koning Willem-Alexander en Koningin Máxima zijn het beschermbaar. Het Oranje Fonds ondersteunt sociale initiatieven en is bekend van Burendag, NLdoet, diverse Maatjes-projecten en de Appeltjes van Oranje.



'Ik heb nooit volwassen dromen gehad, alleen maar jeugddromen'

Gesprek met Peter, methadongebruiker

Peter is een magere man van 42 jaar. Hij heeft een vriendelijk voorkomen, waarbij zijn kunstgebit je prominent toelacht. Hij praat snel en graag. "Het was thuis niet echt fijn. Mijn ouders hadden vaak ruzie. Toen ze uit elkaar gingen, was ik zestien. Ik ging ieder weekend met de brommer naar mijn moeder. Dat was tachtig kilometer. Ik heb de lts-bouw wel afgemaakt. Ik was een superstoere jongen en kon ieder meisje krijgen dat ik wilde. Al mijn vrienden waren jaloers op mij." Peter laat een foto zien uit de tijd dat hij nog gespieerd was en mijns inziens eerder boos kijkt dan stoer. Duidelijk is dat hij trots is op de foto.

Hij vervolgt: "Van de ene op de andere dag kreeg ik mentalis neuralgie en had ik een verlamd gezicht. Mijn mond viel open. Ik zag er niet uit. De mensen waren bang van me. Toen ben ik van mijn eenentwintigste tot dertigste aan de heroïne geweest. Nu woon ik bij mijn moeder. Ik kan geen baan krijgen want ik ben half Hongaars en dan willen ze je niet." Je zou verwachten dat een jonge vent wel vrienden heeft. Dat ligt gecompliceerder. "Heel eerlijk gezegd had ik alleen vrienden die ook verslaafd zijn. Maar dat zijn eigenlijk geen vrienden, ben ik achter gekomen. Die zie ik dus niet meer. Het probleem is ook dat ik geen werk heb. Ik heb nooit volwassen dromen gehad, alleen maar jeugddromen. Je weet wel, achter de meisjes aan zitten en alleen maar stoer zijn en feesten. Maar nu ben ik serieuzer en droom ik ervan om bakfietsen te maken van winkelkarretjes."

Toch blijf ik verbaasd. Waarom komt hij naar het inloophuis? Dat is snel beantwoord. "Ik moet toch iets! Anders praat ik met niemand. De mensen op straat zien me niet staan. Dus kom ik hierheen. Ik ben nu bezig met mijn fietsenproject en ik krijg gewoon mijn methadon. Dus het gaat best goed met me. Nou ja, als ik heel eerlijk ben, nee, toch niet helemaal. Als ik mijn leven echt helemaal op orde heb, dan kick ik af van de methadon. Eerder heeft geen zin hoor. Ik hoop dat ik dan ook een normale relatie krijg met een lieve vrouw die mij neemt zoals ik ben." Ik bedank Peter voor zijn openhartigheid. Waarop hij zegt: "Niks te danken. Ik voel me vereerd dat iemand geïnteresseerd in mij is. Dank u voor het luisteren naar mijn verhaal. Kan ik u nog eens bellen?" We wisselen telefoonnummers uit en nemen afscheid.



BRONNEN

- I WWW.VOLKSGEZONDHEIDENZORG.INFO
- II DE JONG-GIERVELD & VAN TILBURG, 2007
- III WWW.EENZAAM.NL/
- IV SJEFF DE VRIES BASISMETHODIEK
PSYCHOSOCIALE HULPVERLENING (2010)
- V PAUL SCHNABEL, INDIVIDUALISERING
EN SOCIALE INTEGRATIE
- VI WWW.VOLKSGEZONDHEIDENZORG.INFO
- VII WWW.NATIONAALKOMPAS.NL/
- VIII WWW.EENZAAM.NL/ RAPPORT OVER
EENZAAMHEID EN VRIJWILLIGERSWERK (PDF)
- IX WWW.NATIONAALKOMPAS.NL
- X WWW.KPNMCF.COM
- XI WWW.BRIGHT.NL/EPIDEMIE-VAN-EENZAAMHEID-
VEROORZAAKT-DOOR-FACEBOOK

INTERNET EN SOCIALE MEDIA

Een andere ontwikkeling die bijdraagt aan de oplossing van eenzaamheid, is de digitalisering en de opkomst van sociale media. Bijna ieder huishouden heeft tegenwoordig een internetaansluiting. Het internet functioneert onder andere als communicatiemiddel om op afstand tegen lage kosten met elkaar te praten met videobeeld. Skype en iChat zijn hier voorbeelden van, maar ook bijvoorbeeld KlasseContact van het KPN Mooiste Contact Fonds⁴ dat ervoor zorgt dat zieke kinderen in contact blijven met hun klasgenootjes. Sociale media kunnen zowel een positieve als negatieve bijdrage leveren aan eenzaamheid. Dat hangt onder meer samen met de manier waarop men het sociale netwerk gebruikt, zo blijkt uit langdurig onderzoek onder 1200 mensen met een Facebook-profiel. Als je Facebook gebruikt om direct met anderen te communiceren – bijvoorbeeld door op berichten van anderen te reageren – kan dat gunstig uitpakken voor je 'sociaal kapitaal'. Gebruik je Facebook daarentegen alleen om andermans status te checken of om berichten te 'zenden' via je eigen pagina, dan is de kans dat je eenzaam bent weer groter.⁵

NIEUWE CONTACTEN VIA INTERNET

Er zijn op internet ook sites te vinden die als doel hebben vrienden in het echte leven te maken. Daarnaast zijn er sites speciaal gericht op lotgenoten-contact. Mensen met bijvoorbeeld een bepaalde ziekte of ervaring kunnen via de site met elkaar in contact komen of blijven. Een aantal voorbeelden:

- www.actief4weduwe.nl brengt alleenstaanden met elkaar in contact. Je kunt onbeperkt met elkaar mailen en bijvoorbeeld een oproep plaatsen om samen iets te ondernemen. Tevens organiseert de site activiteiten, zoals samen eten, bezoeken van theatervoorstellingen, bezoeken aan de dierentuin of groepswandelingen.
- www.vriendschapsnet.nl is een gratis community waar je kunt chatten en afspraken kunt maken met anderen.
- www.gewoonvriendschap.nl is bedoeld om 50-plussers met elkaar in contact te brengen voor een gewone vriendschap. Er worden ook allerlei activiteiten georganiseerd.

De ouderenbegeleidingsdienst van het Leger des Heils



Na het overlijden van zijn vrouw was Marinus (76 jaar) depressief geworden maar hij wilde de kinderen en anderen niet met zijn problemen lastig vallen. Marinus leefde liever een geïsoleerd bestaan en schaamde zich voor zijn situatie. Het huis van Marinus was overvol met spullen. Wat er stond, liet hij staan en als hij andere spullen kocht kwam dat er gewoon bij. Zolang er geen hulp voor hem was en hij zijn depressie ook niet kenbaar maakte, werden zijn problemen steeds groter. Zijn huisarts heeft hem uiteindelijk aangemeld bij Grijs Genoegen, de ouderenbegeleidingsdienst van het Leger des Heils. Diana is een van de begeleiders en trof hem de eerste keer in armzalige leefomstandigheden aan. Nadat Diana een paar keer was langs geweest, was er voldoende vertrouwen gewonnen om over zijn problemen te praten en er ook aan te werken. Ze hielp Marinus om zijn leven weer op orde te krijgen. In overleg werd een plan gemaakt. Wat mocht weg en wat wilde Marinus bewaren? Zo werd stap voor stap het hele huis opgeruimd. Toen het kistje met de sieraden van zijn vrouw uit de rommel naar boven kwam, hebben ze de rest van de middag huilend en lachend herinneringen aan zijn vrouw opgehaald. Het gaat nu gelukkig veel beter met Marinus. Hij is blij dat hij weer overzicht heeft. Dat opgeruimde gevoel geeft hem weer goede moed om door te gaan. Hij kan weer lachen.

Het **Leger des Heils** komt op voor de zwakkeren in de samenleving. Dat doen ze al sinds 1887. Iedereen heeft recht op een eerlijke kans. Het Leger des Heils wil mensen die kans geven.

Kijk op www.legerdesheils.nl voor meer informatie over Grijs Genoegen en andere diensten.



De vereniging **Humanitas** is een landelijke vrijwilligersorganisatie. Onze vrijwilligers helpen mensen om op eigen kracht iets aan hun situatie te veranderen.

Humanitas biedt persoonlijke hulp om mensen weer zelf de regie te geven

Humanitas is een grote landelijke vrijwilligersorganisatie. De 22.000 vrijwilligers helpen jaarlijks 60.000 deelnemers. Emel Gurcan (40) is coördinator bij Humanitas van de activiteit persoonlijke ondersteuning aan allochtone vrouwen en mannen in Enschede en omstreken. Emel vertelt ons over het verhaal van Emine, een vrouw van Turkse afkomst. Ze was op jonge leeftijd uitgehuwelijkt aan een Turkse man die in Nederland woonde. Na het huwelijk in Turkije verhuisde ze meteen naar Nederland. Ze kregen twee dochters en een zoon. Na jaren van flinke echtelijke spanning liep het huwelijk stuk. Het werd een vechtscheiding. Emine stond er helemaal alleen voor en kon niet langer rekenen op begrip vanuit haar bestaande netwerk. Ze voelde zich onbegrepen en erg eenzaam. 'Was er maar iemand die zonder vooroordelen naar haar zou luisteren.' Op zoek naar een maatje belde ze aan bij Humanitas. Joske, vrijwilliger bij Humanitas, hielp Emine door deze moeilijke periode heen. Ze bood een luisterend oor, ze deden leuke dingen samen en ze hielp Emine met de administratieve rompslomp van de echtscheiding. Gelukkig ging het al snel weer beter met Emine. Je zag het aan haar ogen, ze straalden. 'Jullie hebben zo veel voor mij betekend en kwamen precies op het juiste moment, ik wil wat terug doen,' zei ze na een jaar. Humanitas adviseerde haar een entree opleiding te volgen zodat ze over de nodige papieren zou beschikken om toegelaten te worden tot een Mbo2-opleiding en tevens werd haar een vrijwilligersfunctie aangeboden. Ze begeleidt nu zelf allochtone vrouwen die eenzaam zijn onder andere vanwege taalproblemen.

Kijk op www.humanitas.nl voor meer informatie over Humanitas bij jou in de buurt.

'Iedereen is met zichzelf bezig, er wordt niet meer op elkaar gelet'

Gesprek met Hanneke, zorgprofessional

Hanneke Mensch is nu acht jaar cliëntadviseur en lid van het Team Samen Doen voor de regio Leerdam en omstreken. Ze komt uit het maatschappelijk werk en de thuiszorg. Haar hart ligt bij het helpen van ouderen. Haar team Samen Doen werkt in opdracht van de gemeente. Hanneke en haar collega's komen bij de mensen thuis. Ze probeert eenzame mensen te helpen met het vinden van contacten in hun omgeving. Maar het is lastig, vertelt ze: "Ik hoor heel vaak: 'Ik ben eenzaam.' Dan stel je bijvoorbeeld voor om koffie te komen drinken in het inloophuis, maar dan zegt men vaak: 'Nee, dat durf ik niet.' Dan regel ik dat er een vrijwilliger mee gaat om het ijs te breken. Iemand die zich eenzaam voelt, is vaak niet makkelijk over te halen om actief te zijn. Dat geldt al helemaal voor de zogenaamde zorgmijders. Deze mensen leven eigenlijk een onzichtbaar bestaan."

"Als onze vrijwilligers op huisbezoek gaan bij 75-plussers, staan de deuren wagenwijd open. Want de mensen zijn zo blij dat ze hun verhaal kwijt kunnen, dat ze contact kunnen maken. Meestal wordt gevraagd of de vrijwilliger nog vaker wil komen. Dat vind ik mooi, maar tegelijk is het schrijnend dat een beetje aandacht door een bezoeker van een anderhalf uur zoveel verschil kan maken. De mensen zijn echt zo dankbaar. Daarom doe ik dit werk heel graag. Het is jammer dat we een groot tekort hebben aan vrijwilligers, want we zouden veel meer mensen willen helpen. We proberen steeds meer vrijwilligers te werven. Dat doen we op de vacaturebank van onze website, maar we proberen ook via andere zorgorganisaties hun vrijwilligers naar de vrijwilligersbank te krijgen. Ook praten we met vrijwilligers van de kerk of ze buiten hun normale werkgebied wat tijd willen besteden aan onze cliënten."

"Ik vind het belangrijk dat vrijwilligers met elkaar ervaringen uitwisselen, zodat ze van elkaar leren. En we zijn bezig met een scholingsprogramma voor vrijwilligers om ze voor te bereiden op speciale gevallen. Bijvoorbeeld: hoe ga je om met dementie of bepaalde chronische ziektes? Zo kunnen ze betere zorg verlenen. Ik zie dat het probleem van eenzaamheid over de jaren alleen maar toeneemt. Vroeger leefden we meer op straat en was de sociale cohesie veel sterker. Nu is iedereen vooral met zichzelf bezig. Er wordt niet meer op elkaar gelet. En de zorghuizen waar de oudere mensen elkaar nog tegenkwamen op de gang zijn grotendeels wegbezuinigd. Er is een verschuiving van zorg- naar verpleeghuizen. Maar je moet wel een zware indicatie hebben om een plek te krijgen in een verpleeghuis. En een woning huren in een zorgcommune is voor velen te duur. Dit probleem zal alleen maar erger worden met de vergrijzing. We zullen dus beter voor elkaar moeten gaan zorgen. Ik doe een appèl op iedereen die een paar uurtjes per de week tijd heeft."



'ZIJN SCHAATSEN
HANGEN NU OP DE
PLEK WAAR MIJN VADER
VIER KEER STARTTE IN
DE ELFSTEDENTOCHT'



JANTIEN ERFDE DE SCHAATSVERZAMELING VAN HAAR VADER

Veertig jaar lang werkte de vader van Jantien Broere (46) aan zijn levenswerk: 's werelds grootste schaatsverzameling. Toen hij in oktober 2011 overleed, zochten Jantien, haar broers en haar moeder naar een nieuwe bestemming voor de unieke collectie.

Jantien: "Ik kom uit een echte schaatsfamilie. Van jongs af aan werden mijn broers en ik in de winter meegenomen het ijs op. Vooral mijn vader was behoorlijk fanatiek. Hij verzamelde ook alles wat met ijspret te maken had: schaatsen, prenten, boeken, sleeën, kleding, noem maar op. Hij begon met verzamelen toen ik een jaar of vijf was, dus ik weet eigenlijk niet anders dan dat hij ermee bezig was. Dan kwam hij weer razend enthousiast met iets thuis. Gelukkig hadden we een groot huis met een flinke zolder. Zijn verzameling bevat een aantal bijzondere stukken. Heel oude prenten bijvoorbeeld, maar ook het eerste prototype van de klapschaats."

Zielloos geworden

"Mijn vader overleed in oktober 2011. In zijn laatste levensjaar heeft hij zelf contact opgenomen met het Nederlands Openluchtmuseum in Arnhem om te vragen of zij interesse hadden in zijn collectie. Ongeveer een jaar na zijn dood is daar een groot deel van zijn verzameling naartoe gegaan. Dat was wel een moeilijk moment, vooral voor mijn moeder. Letterlijk haar halve huis werd leeggehaald. Het voelde voor haar alsof alle liefde die mijn vader in zijn verzameling had gestopt, nu in één keer weg was. Tegelijkertijd waren we opgelucht dat we van al die spullen af waren. Want zonder mijn vader was zijn collectie zielloos geworden. We vonden het vooral heel fijn dat de spullen een bestemming kregen waar mijn vader zelf achterstond."

150 paar schaatsen

"Toch bleven we met nog heel veel zitten, want het museum kon niet alles overnemen. We hebben allemaal een mooi paar schaatsen uitgezocht om te bewaren. Ook wilde ik graag een oud kinderboek over schaatsen houden. In de winter zet ik dat op een mooi plekje neer,

ter herinnering aan mijn vader. Maar wat moesten we met de rest? Er zaten bijvoorbeeld nog 150 paar schaatsen tussen. Gelukkig hebben we daar nu ook een mooie bestemming voor gevonden: ze hangen nu als mooi wandobject in de Elfstedenhal in Leeuwarden. Een prachtige manier om jong en oud te laten zien hoe schaatsen er in verschillende tijden uitzagen."

Bijzondere plek

"Het ontwerp voor de wand heb ik zelf gemaakt. In mijn eigen designstudio doe ik dat vaker: nieuwe ontwerpen maken van oude materialen. Eigenlijk heb ik niet alleen mijn vaders verzameling geërfd, maar ook zijn verzamelwoede. De schaatsen wilde ik niet op een museale manier tentoonstellen, maar integreren in de aankleding van de hal. Ik denk dat dat goed is gelukt. En ook hier zou mijn vader zeker blij mee zijn geweest. De Elfstedenhal staat namelijk op een heel bijzondere plek: het startpunt van de Elfstedentocht. Daar heeft mijn vader vier keer aan meegedaan."

Wil je ook een bijzondere
erfenis met ons delen,
mail dan naar:
redactie@tobemagazine.nl

Nieuwsgierig naar bijzondere mogelijkheden op het gebied van afscheid en rouw? Kom dan naar het uitvaartevent van RememberMe.nl!

FUNERAL FAIR 2017

ZON.9 APRIL
VAN NELLE FABRIEK

Theater &
Live muziek

Workshops

Dating Café

Kleurrijke bedrijven

Taxatie van
nalatenschap

Gratis toegang
Openingstijden van 10.30-16.30
Van Nelleweg 1, Rotterdam

REMEMBER  ME.NL

Praten over verlies



Op de chat Praten over verlies praat je met ervaren en geschoolde vrijwilligers over je emoties en ervaringen bij het verlies van een dierbare.

Je kunt hier iedere dag terecht voor een gesprek van mens tot mens, anoniem en vertrouwelijk.

Heb je behoefte aan een luisterend oor?
www.pratenoververlies.nl

YARDEN

humanitas

Een samenwerking van vrijwilligersorganisatie Humanitas en uitvaartorganisatie Yarden.

Steun CliniClowns en geef zieke en gehandicapte kinderen de kracht die ze zo hard nodig hebben.

Steeds meer mensen nemen een goed doel op in hun testament, overweegt u dit ook? Vraag onze brochure aan of neem contact op met onze juriste en relatiemanager Frances Kuijs. Zij denkt graag met u mee. Met uw steun maakt u ons werk mogelijk.

Frances is te bereiken op 033-4699040 of via nalaten@cliniclowns.nl.



Gery en Frances in gesprek
over schenken aan CliniClowns

Een losse uitgave of een abonnement Geef (jezelf) toBe cadeau



Wil je jezelf toBe cadeau doen? Of ken je iemand voor wie toBe een bron van erkenning, herkenning, troost of inspiratie kan zijn? Bestel dan een losse uitgave of neem een abonnement. Voor €10,- ontvang je toBe twee keer per jaar.

Abonnement?

www.tobemagazine.nl/abonneren of doe hem cadeau via www.tobemagazine.nl/tobe-schenken/

Losse nummers bestellen?

www.magvilla.nl

1. Website

De laatste nieuwtjes, verhalen die je raken, interviews met bekende en onbekende Nederlanders en praktische informatie over leven, zorgen, afscheid en verwerken vind je op de toBe website. Tobemagazine.nl is het platform voor iedereen die nadenkt over leven en dood en daar ook graag zijn of haar mening over wil delen.

» www.tobemagazine.nl



2. Facebook

Op onze Facebook-pagina delen we regelmatig mooie foto's, opvallende nieuwtjes, ontroerende berichtjes en verrassende video's en houden we je op de hoogte van alles wat je in het nieuwe magazine en op de website mag verwachten. Like toBe dus op Facebook en laat je telkens weer opnieuw verrassen.

» Facebook.com/toBetijdschrift



3. Pinterest

Ook op het prikbord van Pinterest verrast toBe je regelmatig met verschillende moodboards met bijzondere en opvallende pins. Pinterest is dé plek om je te laten inspireren en nieuwe ideeën op te doen. Of het nu gaat om leven of dood, toBe is het medium dat je niet mag missen!

» Pinterest.com/toBemagazine





Zorg ook juridisch voor een gespreid bedje...

Een wiegje, voldoende kleertjes, een flinke voorraad luiers... Er valt veel te regelen wanneer je een kindje verwacht. Ben je als ouders niet getrouwd, dan komt er nog wat extra regelwerk bij. Zo moet de vader het kind erkennen en ouderlijk gezag aanvragen. En al ben je vooral bezig met nieuw leven, toch is het slim om verder te kijken. Hoe zit het bijvoorbeeld met de erfenis? En wat gebeurt er met jullie kind als jou en je partner iets overkomt?



Ging vroeger bijna iedereen eerst trouwen voordat er kinderen kwamen, tegenwoordig is dat anders. Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat bijna de helft van de baby's die nu in Nederland worden geboren, ouders heeft die niet met elkaar zijn getrouwd.

En dat heeft de nodige consequenties. Want als je getrouwd bent of een geregistreerd partnerschap hebt, is de man automatisch de wettelijke vader. Als je alleen een samenlevingscontract hebt, is dat niet zo.



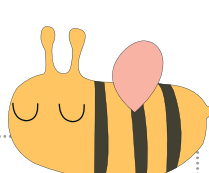
In dat geval moet de vader het kindje erkennen bij de burgerlijke stand van de gemeente waar jullie wonen. De moeder moet hier bij zijn of schriftelijk toestemming geven. Is het jullie eerste kindje, dan kunnen jullie tijdens de erkenning ook meteen de achternaam kiezen. Hierbij moet de moeder altijd aanwezig zijn. Daarom is het handig om de erkenning al tijdens de zwangerschap te regelen, en dan bij voorkeur vóór de 24ste week. Vanaf die zwangerschapsduur ben je namelijk verplicht aangifte te doen van de geboorte. Stel dat je kindje te vroeg geboren wordt of dat de vader voor de geboorte iets overkomt. Dan heeft jullie kindje juridisch gezien in elk geval wel een vader.

Niet automatisch gezag

Bij erkenning ontstaat een juridische band tussen vader en kind. De vader is verplicht het kind te onderhouden en het kind heeft, bij overlijden van de vader, recht op de erfenis. De (meerderjarige) moeder heeft automatisch ouderlijk gezag. Zijn de ouders niet getrouwd, dan geldt dat niet voor de vader. Ook niet als hij het kind wel heeft erkend! Dat betekent dat hij wettelijk gezien geen beslissingen mag nemen over de opvoeding en verzorging van het kind. Hiervoor moet hij eerst ouderlijk gezag aanvragen bij de rechtbank. Dit kan tegenwoordig heel gemakkelijk online, via het digitale loket Rechtspraak (loket.rechtspraak.nl). De aanvraag moet door beide ouders gezamenlijk worden gedaan.

Vaak vergeten

Is dat nou niet onnodig omslachtig: erkenning regelen bij de gemeente en ouderlijk gezag bij de rechtbank? Dat zou toch ook in één handeling geregeld kunnen worden? Lucienne van der Geld van Netwerk Notarissen: "Dat heeft D66 onlangs ook gezegd. Zij willen graag dat een vader die zijn kind erkend heeft, ook



VOORWAARDEN VOOR ERKENNING

Onder de volgende omstandigheden kun je als vader een kind niet erkennen:

- je bent jonger dan 16 jaar
- je bent een bloedverwant van de moeder
- er zijn al twee ouders (het kind is bijvoorbeeld geadopteerd door de vrouwelijke partner van de moeder)
- je staat onder curatele (je hebt dan eerst toestemming van de kantonrechter nodig).

automatisch gezag krijgt. Voor beide is wat te zeggen. Het is nu eenmaal niet altijd de bedoeling van de moeder dat de vader ook gezag krijgt. Of een man wil zelf wel juridisch de vader zijn, maar het daar verder bij laten. Helaas zien we nu in de praktijk vaak dat mensen vergeten om het ouderlijk gezag te regelen. Dat kan problemen opleveren bij een scheiding of als de moeder overlijdt."

Geen erfgenaam

Partners die alleen samenwonen zijn ook niet automatisch elkaars erfgenaam. Overlijdt een van hen, dan erven alleen de kinderen. Vaak is het de bedoeling dat eerst de overgebleven partner erft en de erfenis pas na diens overlijden naar de kinderen gaat. Maar dit moet je dan wel zo vastleggen in een testament. Lucienne van der Geld kent diverse voorbeelden waarbij dit niet goed geregeld was. "Dan overleed de moeder en erfdien de minderjarige kinderen haar deel van het huis. Vader wilde het huis verkopen, maar moest dat in overleg met de kantonrechter doen. Die behartigde namelijk de belangen van de kinderen." Als je samenwoont, is een testament dus geen overbodige luxe. Hierin kun je je partner aanwijzen als wettelijke erfgenaam.

Als de ouders getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben en een van hen overlijdt, geldt de zogenaamde wettelijke verdeling. De erfenis is voor de partner en de kinderen, maar de kinderen kunnen hun erfdeel pas opeisen bij het overlijden van de langstlevende partner. Wil je specifieke bepalingen toevoegen die passen bij je persoonlijke situatie? Dan is het alsnog slim om een testament op te stellen.

Wat gebeurt er met de kinderen?

Of jullie nu getrouwd zijn of niet, je kunt in je testament ook aangeven wat er met je kin-

deren moet gebeuren wanneer beide ouders komen te overlijden. Sinds 2014 kan dit ook zonder testament, met een registratie in het gezagsregister. Via loket.rechtspraak.nl leg je dan vast wie je in geval van overlijden als voogd wilt aanstellen. De kosten om een testament op te maken zijn een stuk hoger, maar volgens Lucienne van der Geld is dat in sommige gevallen toch een betere optie. "In een testament kun je bijvoorbeeld een reservevoogd aanstellen, voor het geval de aangestelde voogd de zorg niet op zich kan of wil nemen. Ook kun je beschrijven hoe jullie de opvoeding van de kinderen voor jullie zien. Als een kind 18 wordt, vervalt de taak van de voogd. Het kind kan dan over het geld van de erfenis beschikken. Vind je dat te jong, dan kun je in je testament laten opnemen dat de voogd nog financieel bewindvoerder blijft tot je kind bijvoorbeeld 21 is."

Wanneer je als ouders niet hebt vastgelegd wie jullie kind(eren) moet opvoeden na jullie dood, dan beslist de rechter. In overleg met de beide families bepaalt hij wat de beste oplossing is. Meestal wordt de voogdij zo in onderling overleg geregeld. Maar soms komt de rechter er niet uit, bijvoorbeeld omdat er meerdere geschikte voogden zijn of de families het onderling niet eens zijn. De rechter vraagt dan de Raad voor de Kinderbescherming om advies. Het komt ook voor dat er niemand uit de familie of vriendenkring de voogdij op zich kan of wil nemen. Dan krijgt een gecertificeerde instelling het gezag. Deze instelling probeert een geschikt pleeggezin te vinden of begeleidt het kind, als dat al wat ouder is, bij zelfstandig wonen.

MEER INFORMATIE:

- Op de site van de Rijksoverheid (rijksoverheid.nl) is alle informatie te vinden over erkenning en ouderlijk gezag. Zoek op de onderwerpen 'Erkenning' en 'Ouderlijk gezag en voogdij'.
- Voor meer informatie over het aanvragen van gezamenlijk gezag of een aantekening gezag na overlijden: loket.rechtspraak.nl
- Voor meer informatie over het maken van een testament: netwerknotarissen.nl/testament



Vraag ons **magazine** **Voortleven** aan

via nierstichting.nl/nalaten

In **Voortleven** vertellen drie generaties over de impact van een nierziekte en leest u meer over de innovatieve projecten voor nierpatiënten. Ook vindt u in het magazine informatie over nalaten en het werk van de Nierstichting.



Voor een draagbare herinnering



Met een assieraad of gedenkobject van Eternal blijft een dierbare altijd dichtbij. De as of haarlok wordt hierin zichtbaar of onzichtbaar verwerkt. Eenvoudig en betaalbaar. Van hanger tot glasreliëk en van armband tot boeddha-urn. **Gebruik code: TOBE 2016** en ontvang **15% korting** op je eerste bestelling. Of maak een afspraak voor een bezoek aan de showroom.

WWW.ETURNAL.NL

toBe inspired

Tips & inspiratie van onze adverteerders



Voor altijd bij je

Iedere keer als je ernaar kijkt, geeft het een goed gevoel. Troost. Een gedenksieraad van Silent Memories is een mooie manier om te helpen je verlies een plek te geven. Hoge kwaliteit voor een redelijke prijs: de hangers, ringen en colliers worden handgemaakt om heel lang mee te gaan. Stijlvol eenvoudig tot subtiel exclusief, er zit altijd iets tussen dat bij je past.

WWW.SILENTMEMORIES.NL



Herdenkgeschenk.nl

By Marie-Louise with love



Alle facetten van het leven

Herdenkgeschenk maakt producten die alle facetten van het leven weergeven. Dit kunnen de mooie momenten zijn, maar ook de minder mooie momenten waar iedereen mee te maken krijgt. We graveren op hout, glas, rvs en andere materialen. We geven een persoonlijke touch en exclusiviteit aan al onze producten.

WWW.HERDENKGESCHENK.NL

Memori.nl brengt herinneringen samen

Rondom een overlijden komen veel mensen samen. Vaak hebben al deze mensen waardevolle herinneringen aan de persoon die is overleden. Met Memori verzamel je deze herinneringen eenvoudig op een speciale webpagina. Van alle reacties en herinneringen kun je vervolgens een schitterend herinneringsalbum laten maken.

WWW.MEMORI.NL



“Ik geloof dat we elkaar nodig hebben”

In een tijd waarin het individualisme hoogtij viert, maakt de Haarlemse stadsdominee Tom de Haan (35) het zijn missie om het wij-denken terug te brengen. Die missie gaat gepaard met cultuur, gesprekken aan de toog en –natuurlijk – de kerk en de Bijbel.



Tom: “Ik las ooit een boekje van een Spaanse ethicus die zijn puberzons het advies gaf: ‘Maak altijd de keuze die de meeste opties openhoudt.’ Terugkijkend was mijn keuze voor theologie - en daarna het predikantschap - ook zo. Ik verlangde er niet naar om in de kerk te werken, ik schaamde me er zelfs voor. Maar na negen jaar theologie dacht ik: ‘Hier zit wel iets. Dit is echt mooi.’

Theologie is filosofie, psychologie, talen, geschiedenis, literatuur, recht en communicatie in één. De studie biedt alle tools die je nodig hebt om met de vragen van het leven bezig te zijn. Zelfs wiskunde gaat over het oneindige. Die breedheid zocht ik. Bij elke andere studie voelde ik me in een hokje geduwd. Ik ben een domineeszoon, dus voor mij was het geen vreemde keuze. Maar ik wilde niet worden zoals de dominees die ik zag. Mensen denken: ‘Hij is dominee en dus fan van de kerk’, maar dat is niet zo.

Mijn missie is het uitdragen van het besef dat we als mensen afhankelijk zijn. Het grote verhaal dat wij elkaar vertellen is dat we individueel en autonoom zijn. Een voorbeeld daarvan is dat mensen zeggen: ‘Als ik niet meer zelfstandig kan zijn, geef me dan maar

een spuitje.’ Afhankelijkheid is het laatste dat je wilt. Dat is denk ik omdat we niets hebben om op terug te vallen. We hebben in de laatste vijftig jaar zo veel traditie overboord gegoooid, dat we ontworteld zijn geraakt. En daarom willen we die authenticiteit. Omdat afhankelijkheid in onze huidige maatschappij ellendig voelt.

Terwijl, kijk nou eens naar een kerk. Zo’n gebouw schreeuwt: ‘Hallo mensen, eeuwen! Wortels!’ en wij denken: ‘Goh, wat een mooi museum’ En neem de Bijbel, dat is een fantastisch boek. Een goddelijk knip- en plakwerk van duizenden jaren geleden. De Bijbel kan ons nu nog zoveel leren over hoe we als mensheid functioneren, maar het is de babyboomers niet gelukt om die verhalen op een passende manier over te dragen. Men dacht: ‘de kerk is heilig, die moeten we bewaken, die mag niet veranderen’. Daardoor is een kloof ontstaan tussen mens en kerk. Terwijl de kerk eigenlijk bij het leven moet horen en van iedereen moet zijn, dus ook de mensen van nu.

Op het moment is maakbaarheid de trend. Je kunt worden wat je wilt. Waar een wil is, is een weg. Als dat voor je werkt, is dat natuurlijk prima. Maar het zorgt er ook voor dat we als individuen eindeloos concurreren met elkaar.

'Ik heb er spijt van dat ik niet het leven heb geleefd dat ik echt wilde.' Een veelgehoorde uitspraak als het einde nadert. In de serie 'Zij doen het gewoon' vertellen mensen over hun drijfveren om uit het leven te halen wat erin zit.



daarna weer verder. De huidige consensus is: voor stilte heb ik niemand nodig, ik sluit me af en vind rust in mezelf. Maar als ik in mezelf ga, denk ik: 'hier is het oorlog, wat een puinhoop!' Ik organiseer elke maandagochtend een stilte-meditatie in de kerk, want ik heb die groep mensen nodig om mij die stilte te gunnen. Zij helpen mij om stil te worden. Ook als ze verkouden zijn of als hun mobieltje afgaat, dragen ze mij. Anders vlucht ik weg.

Ik maak het mezelf niet makkelijk. Mensen van nu willen weinig met de kerk te maken hebben. Tegelijkertijd werkt de stijve, ouderwetse invulling van de kerk mij tegen. Maar ik zie het als mijn werk om in die kloof te gaan zitten. Het gaat om de context en daar heb ik invloed op. Zo hou ik Bijbellezingen in een alternatieve kleding- en platenzaak van een bebaarde, getoetserde New Yorker. Met Stichting Mentaal bieden we niet-leden van de kerk de mogelijkheid om toch een dominee of andere geestelijke te betrekken bij de overgangen in een mensenleven, zoals een uitvaart of huwelijk. Samen met poppodium Patronaat en anderen organiseer ik de 'Nieuwe Kerk', een kerkdienst met songwriters en dichters. En met Serious Request in Haarlem las Giel Beelen tijdens de Serious Kerkdienst in de Grote Kerk uit de Bijbel. Als iemand zoals hij een ietwat ouderwetse leus opzegt, merk je dat mensen er veel meer toe bereid zijn om na te denken over wat die woorden nu eigenlijk betekenen. Traditie is namelijk ook gewoon een kwestie van oefenen.

Natuurlijk lig ik 's nachts ook weleens te malen of denk ik: 'Wat ik heb ik me nu weer op de hals gehaald?' Maar ik denk ook: 'Die kerk is er al zo lang, ik ben niet eindverantwoordelijk.' De kerk is uiteindelijk niet mijn ding, het is Gods ding en ik mag daaraan bijdragen. Of zo wil ik er tenminste in staan. Tegenslag is altijd een nieuw begin. En nieuw begin begint met pijn, de barensweeën van de schepping.'

Dat is vanzelfsprekend geworden. Ik geloof dat we elkaar nodig hebben. Dat vinden we niet prettig, het maakt onzeker, je kunt niet alles zelf bepalen. Wat ik wel zie, is dat de kerk de plek is waar mensen durven toe te geven dat ze afhankelijk zijn. En dat is supermooi, om met honderd mensen in de kerk te zitten en die afhankelijkheid van elkaar te voelen. Dat troost enorm.

Hetzelfde geldt voor een bezoek aan een psycholoog. Daarmee geef je ook toe dat je het alleen niet kunt. Wat de maatschappij daar vervolgens mee doet, is zeggen: je hebt een 'probleem'. We hebben er allemaal hokjes en labels voor bedacht. Maar vaak is het 'probleem' existentieel: je loopt vast in de mythe van autonomie. Je voelt dat je eenzaam bent, dat je niet overal invloed op hebt, dat geld of succes niet per definitie gelukkig maakt. Dat zijn zeer menselijke en universele gevoelens.

De meeste kerkgangers geloven ook in God, maar dat mag wat mij betreft niet meer het beslissende punt zijn. De kerk is niet alleen voor mensen die geloven. Als je wilt zoeken naar iets wat groter is dan jijzelf, zeg ik: 'Welkom in de kerk.' Ik zie een kerk voor me waar we zeggen: 'Wij zijn kneuzen en we kunnen het niet alleen.' Kijk bijvoorbeeld naar mijn eigen werk. Ik zet me in om die kloof te overbruggen en ben daarin succesvol, maar dat kan ik doen dankzij de traditie, de gemeenschap, de Bijbelverhalen, dankzij mijn vriendin en mijn familie. En natuurlijk denk ik ook weleens: Familie... wat een gedoe. Maar ik weet dat ik ze nodig heb. Trap er niet in om alleen in jezelf te gaan geloven.

Eigenlijk druis ik recht tegen de new age trend in. Oosterse spiritualiteit past naadloos bij ons westerse individualisme: we stressen, nemen dan heel efficiënt tien minuten stilte en stressen

Elsa en Adriaan Gerritsen

'ONZE NALATENSCHAP IS NU GOED GEREGLD, EEN GERUSTSTELLEND GEDACHT'

"Ook over het welzijn van onze dieren hoeven we ons geen zorgen meer te maken."

We zijn beide opgegroeid met dieren, dus die liefde zat er al vroeg in. Omdat we geen kinderen hebben, een bewuste keuze, beschouwen we onze katten een beetje als onze kindjes. We overspoelen ze met liefde, maar krijgen er ook veel voor terug. En omdat we ons erg verantwoordelijk voor ze voelen, gaan we nooit lang van huis.

Een paar jaar geleden lazen we een artikel over nalaten, waarin stond dat de Dierenbescherming na overlijden de zorg voor de dieren kan overnemen. We hadden al een testament, maar omdat wij onze familie niet wilden opzadelen met de katten, sprak ons dat erg aan. Na een paar fijne gesprekken met relatiebeheerder Jana van Muijden van de Dierenbescherming hebben we laten vastleggen dat de Dierenbescherming na ons overlijden de katten vanuit het asiel zal herplaatsen. Over het welzijn van onze dieren hoeven we ons geen zorgen meer te maken en daarnaast hebben we er alle vertrouwen in dat de Dierenbescherming ons geld goed zal besteden."



Nalaten aan de Dierenbescherming

De Dierenbescherming is de grootste organisatie in Nederland die zich 24 uur per dag, samen met duizenden vrijwilligers, inzet voor dieren in nood. **Uw hulp is daarbij hard nodig, nu en in de toekomst.**

Zorg voor uw huisdier bij overlijden

Wist u dat de Dierenbescherming de zorg voor uw huisdier op zich kan nemen als u komt te overlijden? Wij zorgen ervoor dat uw huisdier wordt opgevangen in een asiel, of wanneer gewenst, in een gastgezin. Van daaruit gaan we op zoek naar een nieuw thuis.

Executeurschap

Wanneer u heeft besloten de Dierenbescherming op te nemen in uw testament kunt u ons ook tot executeur benoemen.

De Dierenbescherming heeft een overeenkomst met Executeursdiensten.nl om een deskundige afwikkeling te kunnen waarborgen.

Meer informatie

Wilt u meer informatie over nalaten aan de Dierenbescherming vraag dan onze brochure aan of neem contact op met onze relatiebeheerders Wim Koedijk, Jeroen van Dijke of Jana van Muijden: telefoonnummer **088 - 81 13 066**.

Of mail: nalaten@dierenbescherming.nl



De Dierenbescherming is geen overheidsinstelling. Om dieren te kunnen helpen, zijn we afhankelijk van giften van mensen zoals u.



leven IS EEN KEUZE

Het leven ten volle benutten, hoe doe je dat?

Maurice Wiegman (49) kwam door een spierziekte op 36-jarige leeftijd in een rolstoel terecht en stond voor de keuze: ga ik lijden aan een handicap, of leven met een handicap? In zijn boek *Leven is een keuze* vertelt hij over zijn weg naar geluk en succes, dankzij zijn beperking.



Als je Maurice Wiegman nu ziet en spreekt, zou je niet denken dat hij zich ooit onzeker of machteloos heeft gevoeld. Hij straalt zin in het leven uit, zoals hij stun-tend in zijn rolstoel in de rij op onze koffie wacht. Zijn blik open de ruimte in, klaar om contact te maken met ieder die daarvoor te porren is. Met zijn bedrijf *Passie Zonder Beperking* helpt hij als coach, trainer en motivational speaker mensen om op een andere manier te kijken naar zichzelf en de situatie waarin ze zitten.

Schim

Het eerste halfjaar na zijn diagnose was Maurice een schim, zo vertelt hij in zijn boek *Leven is een keuze*. Hij lag hele dagen op een matras in de woonkamer en keek vanaf die plek naar het leven waar hij even daarvoor nog deel van uit had gemaakt. De gedachten aan wat hij allemaal niet meer kon - werken, voetballen met zijn zoon, drummen, zijn kinderen boven in bed stoppen - maakten hem verdrietig. De pijnmedicatie maakte hem suf en ellendig. Hij was niet meer de persoon die hij was toen hij nog kon lopen: sterk, positief en gepassioneerd. Toen hij - tegen de adviezen van zijn artsen in - besloot te stoppen met zijn pijnmedicatie, zette hij zijn eerste stap terug naar onafhankelijkheid.

Bang om te leven

Maurice: "Ik las laatst een mooie quote: 'Mensen zijn niet bang om dood te gaan, maar om te leven.' Dat zie ik veel om me heen, dat mensen niet echt leven. Ze durven niet te vertrouwen op hun innerlijke stem, durven geen eigen keuzes te maken of denken bij tegenspoed al gauw dat hun leven voorbij is. Feit is dat zolang je ademhaalt en zolang je hart klopt, je nog leeft. Of je nu een auto-ongeluk of kanker krijgt, je leeft nog steeds. En dan is aan jou de keuze: leef ik hiermee of lijd ik eraan? Vandaar de titel van mijn zelfhulpboek: *Leven is een keuze*."

Broodje pindakaas

"Mijn beslissing om te stoppen met mijn pijnmedicatie was de beste keuze die ik ooit had kunnen maken. Mijn artsen zeiden letterlijk: 'Dat kan niet'. Maar ik was ervan overtuigd dat er een andere manier moest zijn. De pijn bleef, maar ik kreeg mijn heldere blik terug en kon

DE EERSTE STAPPEN NAAR SUCCES

Of je nu een ernstige ziekte hebt, in een negatieve spiraal zit of gewoon een paar kilo kwijt wilt, iedereen bevindt zich op zijn eigen manier weleens in een situatie waar hij of zij niet gelukkig mee is. In Leven is een keuze geeft Maurice Wiegman een stappenplan om je perspectief op de situatie te veranderen en uiteindelijk gelukkig en succesvol in het leven te staan. Hier geven we je alvast een voorproefje van hoe de eerste stappen eruit zien:

1. Wat zijn je doelen?

We zijn er heel goed in om te klagen over hoe ons leven er nu voorstaat, maar weet jij eigenlijk wat je wél wilt? Wat Maurice bewijst, is dat je ook zonder goed functionerende benen nog heel veel kunt ervaren en bereiken. Wat is er wél mogelijk? Wat zou jij willen beleven?

2. Broodje pindakaas theorie

Wat Maurice eigenlijk zegt, is dat je vooral groot moet dromen, maar dat je niet meteen te veel van jezelf moet verwachten. Breek je doel op in kleine stapjes. Wat is er allemaal voor nodig om te komen waar jij wilt? Waar kun je het beste beginnen? En het allerbelangrijkste: vier elke volbrachte stap!

3. Wat heb jij te bieden?

Wanneer we een tegenslag te verwerken krijgen, kunnen we ons minderwaardig voelen. Het kan dan moeilijk zijn te bedenken wat je de wereld nog te bieden hebt. Maurice heeft hier een handige opdracht voor: maak een lijst van alle dingen die jij een ander te bieden hebt. Vraag vervolgens iemand die jou goed kent om op te schrijven waarom hij jou waardeert. Wat valt je op?

‘Alle kleine stapjes zijn nodig om tot het einddoel te komen. En elke stap moet gevierd worden’

de regie over mijn leven terugpakken. Na een halfjaar ging mijn vrouw weer aan het werk. Op een dag was ik alleen thuis en had ik trek in een broodje pindakaas, waarvoor alle benodigdheden in de hoge keukenkastjes stonden. Op een gegeven moment vond ik een vleestang in een la en ben ik op de rand van mijn rolstoel gaan zitten, waardoor ik net het kastje kon opentrekken. Vervolgens kon ik de pot pindakaas en het brood pakken en een boterham smeren. Dat was voor mij een enorme overwinning. Ik dacht: ‘Als ik dit kan, wat kan ik dan nog meer?’ Ik noem dit mijn broodje pindakaas theorie.”

Niet te grote doelen

Door zijn doelen in kleine stapjes op te hakken, heeft Maurice sindsdien een hele hoop bereikt. Zo volbracht hij tot twee keer toe een halve triatlon, volledig op armkracht. “Het probleem is dat mensen de neiging hebben om te grote doelen te stellen voor zichzelf. Veel mensen willen bijvoorbeeld afvallen en dan het liefst tien kilo, maar dat is veel te veel. Dat lukt helemaal niet op korte termijn en dus raak je constant gedemotiveerd.” Maurice pakt een flesje water op. “Dit is ongeveer een halve kilo, dat is zwaar hè? Wat dacht je van eerst proberen een halve kilo af te vallen? Dat is al hartstikke veel en waarschijnlijk goed te doen. Dan doe je een positieve ervaring op, waardoor je gemotiveerd blijft.”

Innerlijke stem

“Veel mensen starten aan een doel vanuit een minderwaardigheidsgevoel. Ze hebben het gevoel dat ze er niet toe doen, omdat ze zich constant met anderen vergelijken en niet naar hun innerlijke stem luisteren. Mijn dochter bijvoorbeeld zat op het gymnasium, maar verloor al gauw interesse in school. We hadden haar kunnen pushen en zeggen: ‘Je hebt vwo-advies, je moet het beste uit jezelf halen’. Maar toen we met haar gingen zitten, vertelde ze dat ze creativiteit miste. Toen is ze eerst naar de vrije school gegaan, om in de vierde over te stappen naar de mbo-vakschool Hout- en Meubileringscollege. Nu stroomt ze door naar hbo binnenhuisarchitectuur. Door te luisteren naar haar eigen stem is het eigenlijk allemaal vanzelf gegaan. Zij mocht - van ons én van haarzelf - de bestuurder van haar eigen auto zijn.”

Elke stap vieren

“Een lastige bijkomstigheid is dat we alles op de korte termijn willen. Ik wilde de triatlon doen, een enorm doel, al helemaal alleen op armkracht. Toen ben ik eerst gaan kijken: zijn er al mensen met mijn aandoening die een triatlon gedaan hebben? Hoe hebben zij het gedaan? Wat heb ik ervoor nodig? Ik moest op zoek naar een trainer en aangepast materiaal. Als je gezonder wilt gaan leven, kun je dat doel ook ophakken in ministapjes, zodat je elke dag kunt zeggen: wat fantastisch dat ik dit heb gedaan! Stap 1: ik ga trainers googelen, stap 2: ik ga een trainer bellen, stap 3: ik ga een afspraak maken. Al die kleine stapjes zijn nodig om tot het einddoel te komen. En elke stap moet gevierd worden. Het is vooral durven. Durf je dat mailtje te schrijven of heb je eigenlijk al besloten dat het niks wordt? Heb je die negatieve werkelijkheid al gecreëerd voor jezelf? Dat kan dus ook de positieve kant op. Je kunt ook zeggen: eind deze week lig ik in het zwembad. Daar ligt een keuze.”

Dood door het leven

“De mens is erg geneigd om een situatie negatief te bekijken. Zo zit ons brein nu eenmaal in elkaar. Ik was eens op zo'n weekend waar mensen met mijn aandoening samenkwamen om ervaringen te delen. Eén keer en nooit weer. Overall hoorde ik mensen zeggen: ‘Mijn leven is voorbij.’ Ik dacht meteen: ‘Hier wil ik geen deel van zijn. Deze mensen ademen nog, maar zijn eigenlijk al dood.’ Het is niet mijn bedoeling om ongenueanceerd uit de hoek te komen. Ik heb ook verdriet gehad en heb soms nog steeds momenten waarop ik me afvraag waar ik de energie vandaan moet halen. In het begin dacht ik ook: ‘Positief denken?! Ik voel me shit!’ Maar als je niet weet hoe het is om je slecht te voelen, weet je ook niet hoe het is om je goed te voelen. Je moet beide omarmen. Voel je maar shit.”

Verdriet omarmen

“In mijn coachingstrajecten verontschuldigen mensen zich er vaak voor als ze gaan huilen. Dan zeg ik: ‘Nee, laat maar lekker gaan, dit mag je voelen.’ Het gebeurt regelmatig dat mensen vlak daarna heel erg moeten lachen en weer hoop hebben. Zo dicht zitten verdriet en geluk bij elkaar. Het is de kunst om verdriet te omarmen. Om midden in je moeilijke situatie te gaan staan en te erkennen: dit doet mij verdriet. Want alleen dan lost het probleem zich op. Wat veel men-

sen doen, is dat ze in hun drama blijven hangen. Ze blijven herhalen dat hun leven voorbij is, dat ze niks meer kunnen en dat het geen zin meer heeft. Als een kapotte platenspeler. Daarmee lopen ze eigenlijk constant van zichzelf weg en dus ook van hun verdriet, hun kracht en hun eigen innerlijke stem. En dus blijft hun situatie altijd hetzelfde.”

Gedachtekracht

“Wat ik geleerd heb van mijn ziekte, is hoe sterk mijn eigen gedachten zijn. Dat zie ik nu nog steeds terug in wedstrijden. Tijdens de tweede keer dat ik meedeed aan de Alpe d’HuZes stagneerde mijn lichaam. Ik was helemaal kapot en dacht: ‘Ik moet zo ook nog naar huis’. Op dat moment zag ik drie vrouwen langs de weg met pompons en kreeg ik nieuwe energie. Achteraf vroeg ik me af wat daar nou eigenlijk gebeurde. Het ene moment denk ik: ‘Ik ga falen, het lukt niet meer.’ Daarmee programmeer ik als het ware mijn lichaam om te falen. Het volgende moment zeg ik, ‘Ik kan dit, ik ben sterk’ en kan ik er weer helemaal tegenaan. Als je de hele dag tegen jezelf zegt dat je dom bent, dan ga je dat écht geloven en dan ga je je daar ook naar gedragen. Hetzelfde geldt voor zeggen: ‘Ik ben zo moe’.”

Leef jij wel echt?

In het boek *Leven is een keuze* staan na elk hoofdstuk een aantal lege pagina’s die wachten om door de lezer gevuld te worden. Er worden vragen gesteld als: Leef jij wel echt? Stel jezelf voor als honderdjarige. Hoe wil je dat mensen jou herinneren? Komt je wens voor later overeen met het leven zoals je dat nu leidt? Ook is er ruimte voor lijstjes, doelen en wensen. Maurice had een duidelijk fysiek doel - de triatlon - maar voor hem was het net zo belangrijk om, ook zonder functionerende benen, een goede vader en partner te zijn. Onzekerheden die hem tartten waren: Kan ik er wel zijn voor mijn kinderen? Ben ik nog wel mannelijk genoeg voor mijn vrouw?

Uitgaan van het positieve

Maurice: “Het is ontzettend belangrijk om je te focussen op wat er nog wél is, op wat je wél kunt. In het eerste halfjaar na mijn diagnose dacht ik dat ik niks meer waard was, omdat

mijn benen het niet meer deden. Op een gegeven moment ben ik gaan koken. Het duurde veel langer dan wanneer mijn vrouw het deed en volgens haar was het niet nodig, maar ik droeg op die manier iets wezenlijks bij aan ons gezinsleven. Ik hoor het mijn cliënten ook vaak zeggen: ‘Ik kan niks meer’. Dan pak ik meteen pen en papier en vraag: ‘Oké, wat kun je precies niet meer?’ Stel dat iemand inderdaad niet meer kan lopen. Dan zijn het vaak maar een paar dingen die hij niet meer kan. Dan vraag ik: ‘Wat kun je nog wel?’ ‘Geen idee.’ Dus begin ik met basale dingen: ‘Kun je kijken? Eten? Drinken? Praten?’ Dan gaat er langzaam iets ratelen. De persoon wordt in een andere stemming gebracht door zich te focussen op wat hij of zij nog wél kan. Een man die een dwarslaesie had gehad, skiede altijd, het was onderdeel van zijn identiteit. En ineens komt er die vraag... ‘Zou ik dan misschien ook nog kunnen skiën?’ Only one way to find out! Er bestaan zitski’s. De gedachte ‘Ik kan niet meer skiën’ bleek niet te kloppen.”

Leef nu

“Wat er zich ook in je leven voordoet, zolang je nog ademt, is je leven nooit voorbij. Maar je moet wel durven om de regie over je leven te nemen. Een vraag die je jezelf kunt stellen is: ‘Waar ben ik bang voor? Waar ben ik nou werkelijk bang voor?’ Alles in het leven is onzeker. De zekerheid die ik nu heb, is dat mijn hart klopt en dat ik ademhaal, maar wat er zo meteen of vanavond is, daar heb ik geen idee van. Ik heb een progressieve ziekte, mijn lichaam gaat alleen maar achteruit. Daar ben ik natuurlijk in mijn hoofd ook mee bezig. Daarom is het belangrijk om zoveel mogelijk in het nu te leven. Ik zit hier nu met jou te praten en dat is op dit moment alles wat er is. Misschien rol ik zo de straat op en word ik overreden. Daarom geniet ik van het nu, van dit gesprek en dit kopje koffie. Ook neem ik elke dag een half uur om bij mijn gevoel te komen. Om te voelen waar ik bang voor ben. En dan ga ik weer over naar: ‘Wat heb ik nog wel? Waar kan ik nu mee verder?’ Veel kankerpatiënten maken een bucketlist als ze weten dat ze terminaal zijn. Ik zeg: Begin daar nu toch mee.

Leef nu!”

‘Het is belangrijk om je te focussen op wat er nog wél is, op wat je wél kunt’



Over Maurice Wiegman

Maurice is vader van een volwassen zoon en dochter en volgde sinds zijn diagnose (de ziekte van Strümpell) meerdere opleidingen tot coach en trainer. Hij doorliep verschillende opleidingen op het gebied van neurolinguïstisch programmeren en verdiepte zich in hypnotherapie en (klinische) psychologie. Met zijn bedrijf Passie Zonder Beperking helpt hij mensen om (weer) in beweging te komen na een tegenslag. Ook helpt hij mensen te ontdekken wat hun dromen zijn en begeleidt hij hen in het bereiken van hun doelen. **Lees meer over Maurice en wat hij doet op www.passiezonderbeperking.nl. of lees zijn boek *Leven is een keuze*!**



Kinderen en rouw

‘Als je de ene ouder verliest, verlies je de andere vaak ook een beetje’

Op elke school, sportclub of vereniging zitten kinderen van wie de vader of moeder ernstig ziek is. Sommige ouders overlijden. Hoe gaan kinderen om met het verdriet dat ze dan voelen? Wat helpt hen te begrijpen wat er gebeurt? En hoe kunnen ze doorgaan met hun eigen leven?

Leskoffer Kankerzooi

Anita Notenboom bezoekt regelmatig basisscholen en middelbare scholen in haar regio. Met de leskoffer Kankerzooi maakt ze het onderwerp kanker bespreekbaar in de klas. Notenboom: “Ik krijg van kinderen die te maken hebben met kanker altijd twee dingen te horen: dat de andere kinderen hen niet begrijpen en dat ze last hebben van het schelden met kanker. Vandaar de leskoffer. Leraren vertellen me later vaak dat het schelden minder is geworden.”

“Er was niks”, schetst Nel Kleverlaan, ontwikkelingspsycholoog en werkzaam bij 't Praethuys in Alkmaar, een inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten. “Ik ontdekte dat er geen specifieke informatie was over en voor kinderen die te maken krijgen met een ouder die zo ziek is dat hij of zij kan komen te overlijden. Dat moest anders, vond ik. Want ik kreeg vaak dezelfde soort vragen van ouders en kinderen. Ouders kwamen met vragen als: Wat vertel ik mijn kinderen en hoe doe ik dat? Waar moet ik op letten bij mijn kind? Kinderen wilden weten waarom mama niet beter wordt, of zij zelf ook die ziekte kunnen krijgen en wat ze moeten doen als op school iedereen vraagt hoe het gaat, maar zij gewoon hun sommen willen maken.” Met deze wetenschap in haar achterhoofd lanceerde Nel Kleverlaan in 2011 de site Kankerspoken.nl, in samenwerking met het KWF en anderen. Op de site, die later werd ondergebracht bij de stichting Verdriet door je hoofd, staat informatie over wat kanker precies is, uitgelegd per leeftijdsfase. Kinderen vertellen er hun verhaal. Op het forum stellen ze vragen en kunnen ze simpelweg met elkaar in contact komen, zodat ze zien dat ze niet de enige zijn met een ouder die ernstig ziek is.

Niets uitleggen

Lotgenotencontact is belangrijk, zegt ook Anita Notenboom van het Adamas Inloophuis in Nieuw-Vennep (zie ook het kader ‘Leskoffer Kankerzooi’). Anita organiseert samen met haar vrijwilligers de KidsClub voor kinderen tot twaalf jaar die te maken krijgen met kanker, en de ChillClub voor tieners. In de groepen wordt gepraat over wat de kinderen meemaken, maar ze ondernemen ook van alles. Notenboom: “Wij faciliteren alleen, het contact en de steun geven de kinderen elkaar. Ik ben altijd weer geraakt wanneer ik de opluchting zie op het gezicht van een kind

van wie de moeder net is overleden, wanneer hij een ander kind hoort vertellen dat ook hij zijn moeder heeft verloren. ‘Phew. Ik ben niet de enige’, zie ik ze denken. Wanneer je praat of speelt met iemand die hetzelfde meemaakt als jij, hoeft je niet uit te leggen wat je voelt. Daarom is dat contact zo belangrijk.”

Liever één op één

Lara Hulsman (lees haar hele verhaal elders op de pagina) is elf jaar en verloor in april van dit jaar haar 46-jarige vader Peter aan kanker. Zij praat wel met haar vriendinnen over haar vader, maar dat gaat niet altijd even makkelijk. Lara: “Ze luisteren aandachtig en zijn vol begrip, maar ze veranderen ook snel van onderwerp. Dat begrijp ik wel, want ze weten niet hoe het is. Maar ik vind het ook wel jammer.” Toch gaat ze niet naar een praatgroep voor kinderen. “Niet dat ik niet naar andere kinderen wil luisteren, helemaal niet, maar ik heb mijn verhaal en iemand anders heeft zijn verhaal. Ik kan altijd bij mijn moeder of broer terecht. Mijn broer Luuk maakt precies hetzelfde mee. Soms begint hij erover, soms ik. Ik ben samen met hem wel een keer naar een bijeenkomst voor kinderen gegaan, maar ik praat liever één op één met iemand.”

‘Er is niet één manier, net zomin als er één manier is om te rouwen.’

Lara praat om nu de week met Nel Kleverlaan. Lara: "Als ik de deur uitga na een gesprek, voel ik me altijd opgelucht. Ik vertel waar ik mee zit. Bijvoorbeeld dat ik me zorgen maak om mijn moeder. Nel stelt me vragen. En ze zegt altijd de goede dingen." Nel Kleverlaan: "Kinderen begeleiden is maatwerk. Er is niet één manier, net zomin als er één manier is om te rouwen. Een forum is heel laagdrempelig. Je hoeft het huis niet uit en je hoeft niemand in de ogen te kijken. Naast de kindergroepen in de inloophuizen, helpen we kinderen dus ook vaak via internet. Als blijkt dat ze wel naar een praatgroep willen, zoek ik samen met ze uit waar ze in hun buurt terecht kunnen. Maar soms past één op één inderdaad beter. Er zijn ook kinderen die nauwelijks over de ziekte, laat staan over doodgaan, willen of kunnen praten. In dat geval ondersteunen we zoveel mogelijk de ouders. We geven tips voor boekjes, spelletjes of een uitstapje. Sowiezo moet je eigenlijk nooit direct op het verdriet gaan zitten. Dat is zo immens dat kinderen kunnen dichtklappen. Ik kom via een omweg bij de kern. Wanneer een kind echt niet wil praten, moet je wachten. Dan heeft het gewoon tijd nodig. Daar kan zelfs een paar jaar overheen gaan."

Kinderen zien meer dan vroeger

Kinderen rouwen in feite niet anders dan volwassenen, stelt Kleverlaan. "Maar kinderen hebben nog zoveel andere taken. Ze zitten middenin hun ontwikkeling, moeten naar school, een sociaal leven opbouwen. Daarbij is het voor kinderen vaak nog lastiger dan voor volwassenen om te verwoorden wat er in hen omgaat. En vaak is het zo dat als je de ene ouder verliest, je voor kortere of langere tijd ook de andere ouder een beetje kwijtraakt. Daarom is het zo belangrijk dat er veel aandacht is voor kinderen in deze situaties. Ook als ze niet duidelijk aangeven dat ze behoefte hebben aan steun. Niet elk kind durft dit te zeggen. Want ja, er is al zoveel verdriet thuis. Ze willen hun ouders beschermen en op school moet het vooral blijven zoals het was, want dat zorgt juist voor afleiding." Komen kinderen nu meer met ziekte en dood in aanraking dan pakweg vijftig jaar geleden? Kleverlaan: "In tegenstelling tot vroeger komen mensen nu vaak naar huis om te sterven. We kunnen en moeten ook langer thuis blijven en behandelingen poliklinisch ondergaan. Daardoor maken kinderen meer mee. Dat hoeft niet erg te zijn. Ik krijg vaak opmerkingen van ouderen die hadden gewild dat dit voor hen zo was geweest. Hún vader of moe-

der was opeens weg." Met deze ontwikkeling is het wel belangrijk alert te zijn op zogenoemde 'jonge mantelzorgers'. "Al moeten we daar nu ook weer niet al te ingewikkeld over doen. Een wat ouder kind kan best boodschappen doen voor thuis. Ik heb een jongen begeleid die elke dag zijn vader hielp met douchen. Op een gegeven moment zei hij dat maar tegen niemand meer, omdat iedereen er wat van vond. Maar hij wilde het graag doen, omdat dit was wat hij nog voor zijn vader kón doen."

Jouw verdriet is hun verdriet

En dan terug naar de vragen uit het begin: Wat vertel ik mijn kinderen en hoe doe ik dat? Waar moet ik op letten bij mijn kind? Nel Kleverlaan: "Eerlijk en open zijn is belangrijk. Kinderen hebben een grote fantasie en kunnen het verhaal zelf gaan invullen als ze niet weten wat er speelt. Bovendien hebben ze goede voelsprietten. Kinderen horen en zien vaak veel meer dan je denkt. Vertel moeilijke zaken niet vlak voordat je kind naar bed gaat, want dan kan hij er niet meer op terugkomen. En last but not least: laat je niet te veel leiden door wat andere mensen zeggen. Volg vooral je eigen gevoel. Jij kent je kind het beste. Kinderen hebben, net als volwassenen, tijd nodig om zo'n groot verlies te kunnen verwerken. Ze doen dat op hun eigen manier. Jou zullen ze beschermen, want jouw verdriet is ook hun verdriet. En niet elk kind heeft een professionele hulpverlener nodig. Het is bijzonder en ontroerend om te zien hoeveel veerkracht kinderen hebben." Anita Notenboom van het Adamas Inloophuis benadrukt dat 'iedere ouder doet wat hij denkt dat goed is'. Notenboom: "Als mijn advies wordt gevraagd, adviseer ik altijd zo eerlijk mogelijk te zijn, maar wel in bewoordingen die passen bij de leeftijd van het kind. Het gaat om vertrouwen. Kinderen moeten op je kunnen blijven vertrouwen en daarom is het belangrijk dat je eerlijk bent."

Je bent niet de enige

Hier kun je terecht voor ondersteuning, informatie en contact met lotgenoten:

Websites

www.kankerspoken.nl
(en de Facebook-pagina van Kankerspoken)
www.praethuys.nl
www.adamas-inloophuis.nl
www.achterderegenboog.nl
www.in-de-wolken.nl
www.allesterrenvandeheemel.nl
www.thhm.nl

Boek

- Knkrwrdbk, door Kankerspoken
- Het Klokhuisboek over kanker, door Fiona Rempt
- Gewoon pech. Als je moeder borstkanker heeft, door Esther Smid

DVD

Onderstaande dvd's zijn te bestellen via Kankerspoken:

- Verdriet door je hoofd
- Kun je ooit nog gelukkig zijn?
- De Praatstoel

'Het is bijzonder en ontroerend om te zien hoeveel veerkracht kinderen hebben'

HET VERHAAL VAN LARA

‘Ik heb wel elf prachtige jaren gehad met mijn vader’



“Mijn vader dacht dat hij longontsteking had. Maar toen de antibiotica niet aansloeg, gingen de artsen verder kijken en toen ontdekten ze dat hij kanker had. Eerst leek het erop dat hij nog wel beter kon worden. Hij kreeg chemo en werd bestraald, maar het werd toch slechter. We kregen nog hoop toen de dokter zei dat hij bepaalde medicijnen voor mijn vader had waarmee hij langer zou leven, maar die hielpen ook niet. Toch was er geen verdrietige sfeer bij ons in huis. Mijn vader was thuis en als ik uit school kwam, ging ik direct naar hem toe. Dat was altijd fijn. Hij was altijd blij, ook wel eens verdrietig natuurlijk. Maar toen hij nog niet ziek was, was hij altijd grappig en vrolijk. En toen hij ziek werd, was hij dat

eigenlijk nog steeds. Dat vond ik heel fijn. Daardoor was ik ook niet de hele tijd verdrietig. Ik ging vaak naast hem in bed liggen, maar speelde ook nog steeds buiten. Nu denk ik weleens: ‘Was ik nog maar vaker naast papa gaan liggen, want nu is hij er niet meer’. Ik dacht: ‘Misschien gaat papa dood’ en niet: ‘Hij gaat dood’. Want die gedachte was te heftig. Ik dacht er vooral veel aan als ik in bed lag. Dan had ik geen afleiding. Ik huilde dan wel, maar dat vond ik niet erg. Soms ging ik daarna naar beneden en huilde ik samen met mama.

School

“Ik vond het heel fijn om naar school te gaan. Ik had een supergoede meester die altijd vroeg hoe het met papa ging. Twee weken voordat mijn vader overleed, bleef ik thuis en toen stuurden de meester en alle kinderen uit mijn klas heel veel post. Dat vond ik heel fijn. Daardoor wist ik dat ze aan me dachten. Mijn meester en mijn klas konden niet beter. Er waren ook heel veel klasgenoten op de uitvaart van mijn vader. ‘Wow’, dacht ik, ‘zijn zij er ook?’ Dat vond ik fijn. Ik heb vorig jaar op school mijn werkstuk gemaakt over kanker. Achteraf vind ik het goed dat ik dat heb gedaan. Door de boeken en plaatjes snapte ik beter wat er in papa’s lijf gebeurde. Ik ben ook een keer meegegaan naar de dokter toen hij werd bestraald. Dat vond ik heel leerzaam. En ik vond het fijn om te weten waar hij zo vaak naartoe moest. Toen mijn vader kaal werd en sondevoeding kreeg, schrok ik wel. Ik had dat in het ziekenhuis wel bij andere mensen gezien, maar nu had mijn vader zo’n slangetje.

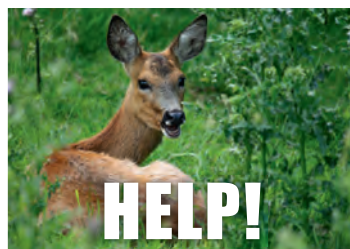
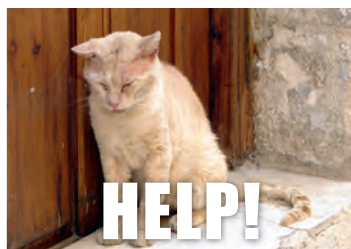
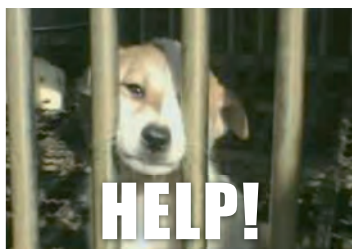
Toch bleef hij mijn vader. Het was gewoon nog steeds papa. De beste vader die ik kan wensen. Ik heb wel elf prachtige jaren gehad met mijn vader. Daar ben ik heel blij om.”

Brief

“Toen we wisten dat hij niet lang meer zou leven, heb ik een brief geschreven. Naast mijn vader in bed schreef ik een brief aan hem die ik op zijn uitvaart zou voorlezen. Dat wilde ik gewoon doen. Ik wilde graag iets voor hem maken. Ik heb ‘m ook aan mijn vader voorgelezen. Door dat schrijven en het voorlezen van de brief werd ik wel verdrietig, maar ik vond het ook fijn. Toen papa net was overleden, zat ik bij mijn tante op schoot terwijl zij de familie belde. Tegen iedereen zei ze: ‘Het is gebeurd’, ‘Het is gebeurd’. En iedere keer moesten we weer huilen. Ik vond het fijn om daar te zitten. Ik wilde die steun hebben. De uitvaart vond ik heel mooi. Alles was mooi. Mijn vader had de kaart en de muziek zelf uitgekozen. Ik heb een beetje as van mijn vader hier in dit kettinkje. Hij wist dat ik een kettinkje met zijn as om zou hangen. ‘Dan zie je alles wat ik doe en kunnen we er samen over praten’, zei ik tegen hem. Als ik nu aan papa denk, kan ik heel verdrietig worden. Ik zeg dan tegen mezelf dat ik aan iets anders moet denken. Of dat ik iets moet gaan doen. Soms huil ik ook wel, dat doe ik het liefst alleen. Ik heb op school gevraagd of ik een sponsorloop mocht opzetten om geld in te zamelen voor het KWF. Er is geld nodig om de kans te vergroten dat mensen niet meer aan deze ziekte overlijden. Dat mocht. Ik hoopte 150 euro op te halen, maar we haalden met de hele klas 2.650 euro op!”



HET HELPEN VAN DIEREN HOEFT U NU NOG NIETS TE KOSTEN.



UW NALATENSCHAP GEEFT DIEREN IN NOOD EEN TOEKOMST!

DierenLot komt op voor mishandelde, verwaarloosde en gewonde dieren in Nederland. Dieren verdienen een dierwaardig bestaan. Zij kunnen niet voor zichzelf zorgen dus helpen wij hen. Dit doen we door hulp te bieden aan en samen te werken met, lokale en regionale dierenhulporganisaties die dieren daadwerkelijk opvangen en verzorgen.

Ook bieden wij hulp bij het mogelijk maken van medicijnen, hulpmaterialen, operaties, vervoer en noodzakelijke opvang en verzorging.

Het bieden van hulp aan dieren kost geld. Veel geld. Maar u kunt helpen. Op een manier die u nu nog niets kost. Neem DierenLot op in uw testament en help dieren in nood wanneer u er zelf niet meer bent. Met uw steun kan het werk blijven doorgaan, en krijgt ieder dier de hulp die het nodig heeft. Niet alleen nu, maar ook in de

toekomst. In goed overleg is het mogelijk een specifiek (lokaal of regionaal) hulpproject van DierenLot te 'adopter' of verzekert te zijn van opvang en verzorging van uw huisdieren middels onze Testament Service.

Meer weten?

Belt u met Sander van Hesteren,

telefoon: 0183-563 912

of e-mail: sander@dier.nu

Postbus 359 - 3500 AJ Utrecht - Giro 2329



STICHTING
DierenLot

ToBe 10/2016

Zo rijden er in Nederland inmiddels ruim 100 dierenambulances van Stichting DierenLot rond.



www.dier.nu

Volg ons op: [f](#) [in](#) [v](#) [p](#) [t](#) [i](#)



Neem het Leger des Heils
op in uw testament

Geef om mensen. Steun het werk van het Leger des Heils.

Vraag een gratis informatiepakket aan via nalaten@legerdesheils.nl

of bel 036 539 81 62 voor een vrijblijvend gesprek.

legerdesheils.nl/nalaten

doen wat we geloven



Een ode aan het leven



Als het plots heel stil wordt en zoveel nog onzegd blijft, dan rust grenzeloze schoonheid in één veelzeggend, liefdevol gebaar.

Met de filosofische en handgemaakte urn van Illum brengen koppels een ode aan het leven en aan de relatie met hun geliefde.

Een hoopvol, sereen en diep symbolisch ritueel verbindt hun ziel en 'herbevestigt' hun liefde, trouw en respect.

WWW.ILLUM.BE

toBe inspired

Tips & inspiratie van onze adverteerders

Dierbare data

Digitale Nazorg kan de computer, laptop, telefoon, tablet en zelfs het navigatiesysteem van een overledene toegankelijk maken, ook als deze beveiligd zijn met een onbekend wachtwoord of toestelcode. Hierdoor is het mogelijk om weer toegang te krijgen tot de opgeslagen bestanden. Bij vragen na een overlijden kan Digitale Nazorg inzicht geven in het gebruik van deze apparatuur, online diensten en internetgebruik. Ook kun je hier terecht voor het herstellen van data van een dierbare na beschadiging, digitaliseren van dierbare herinneringen en i-finish, het opzeggen en wijzigen van abonnementen, lidmaatschappen en (social media) accounts.

WWW.DIGITALENAZORG.NL

Praktische en emotionele hulp

Verlies van een dierbare is ingrijpend en betekent altijd verandering. Waar moet ik beginnen? Wat heb ik allemaal te regelen? Het zijn vragen die nabestaanden vaak stellen. Nunazorg regelt namens uitvaartondernemers de nazorg aan nabestaanden. Op basis van de hulpvraag gaat Nunazorg op zoek naar passende hulp. Hier zijn voor jou als nabestaande geen kosten aan verbonden. Vraag bij je uitvaartverzorger na of zij een samenwerking hebben met de landelijke nazorgdienst van Nunazorg.

WWW.NUNAZORG.NL



Memories deserve nothing less

De collectie See You Memorial Jewelry is uitgebreid. De collectie bestaat uit ringen en oorsieraden. Zoals altijd is de as zichtbaar verwerkt in het juweel. Kijk voor de complete collectie op de website.

WWW.SEEYOUGEDENKSIERADEN.NL



A pair of hands, palms up, holding a bright red heart. The hands are positioned over a dark, textured wooden surface. The lighting is soft, highlighting the skin of the hands and the vibrant color of the heart. The overall mood is warm and caring.

Nalaten aan een goed doel

Vanuit het *hart* geschonken

Het is een geruststellende gedachte: wie zijn geld nalaat aan een goed doel weet zeker dat het een nuttig wordt besteed. Maar wat gebeurt er nu precies mee? Deze goede doelen stellen zich aan je voor en vertellen wat er gebeurt met de financiële middelen die zij ontvangen uit nalatenschappen.

DE HARTSTICHTING

De Hartstichting heeft al meer dan 50 jaar een belangrijke rol in onderzoek naar hart- en vaatziekten. Er is veel bereikt, maar helaas overlijden er dagelijks nog altijd ruim 100 mensen aan een hart- of vaatziekte en komen 1.000 mensen in het ziekenhuis terecht. Er zijn meer dan 1 miljoen hart- en vaatpatiënten in Nederland. Onze missie is om ervoor te zorgen dat minder mensen hart- en vaatziekten krijgen, minder mensen eraan overlijden en patiënten minder leed en ongemak ervaren.

GEGEVENS

Adres: Prinses Catharina-Amaliastraat 10
Postcode: 2496 XD
Plaats: Den Haag
Telefoon: 070-3155607 (Esmay Lunes)
Website: www.hartstichting.nl/nalaten

‘Dankzij giften worden levens gered’

Van al het onderzoek naar hart- en vaatziekten dat de Hartstichting financiert, wordt 1 op de 3 onderzoeken gefinancierd dankzij inkomsten uit nalatenschappen. Baanbrekende onderzoeken waarmee levens worden gered. Denk eens aan de nu befaamde dotterbehandeling of het plaatsen van stents. Hier zijn jarenlange wetenschappelijke onderzoeken aan vooraf gegaan, die mede mogelijk zijn gemaakt door mensen die besloten om de Hartstichting te steunen, zoals Jacques: “Ons besluit staat vast: wij hebben de Hartstichting opgenomen in ons testament. Zo steunen wij straks het goede werk van de Hartstichting. Een bijkomend voordeel is dat ons geld niet naar de belasting gaat. Wij hopen dat nog vele mensen dit voorbeeld zullen volgen, want de Hartstichting verricht bijzonder goed werk.” Je hoeft niet over een groot vermogen te beschikken om na te laten. De Hartstichting is dankbaar voor iedere gift via testament.



‘Beter voelen helpt beter worden’

CliniClowns brengen sinds 1992 bezoeken aan kinderen in Nederlandse ziekenhuizen. Door écht contact te maken en hun verbeeldingskracht in te zetten zorgen de CliniClowns ervoor dat zieke kinderen weer even kind kunnen zijn. En dat komt de behandeling ten goede. Want samen spelen, weer even kind zijn, kan angst verminderen, pijn verlichten en emoties de ruimte geven. Ruimte om te kunnen lachen, te ontspannen, om weer op jezelf te kunnen vertrouwen. Kortom: beter voelen helpt beter worden.

CliniClowns. Geen kinderachtig effect.

STICHTING CLINICLOWNS

De CliniClowns laten zieke en gehandicapte kinderen lachen, ontspannen en genieten. Steun CliniClowns en laat kinderen even vergeten dat ze ziek zijn!

GEGEVENS

Adres: Soesterweg 300A
Postcode: 3812 BH
Plaats: Amersfoort
Telefoon: 033-4699040 (Frances Kuijs)
Website: www.cliniclowns.nl

NIERSTICHTING NEDERLAND

Als je nieren hun werk niet doen, ga je dood. Dialyse is weliswaar levensreddend, maar loodzwaar. Elk jaar overlijdt 1 op de 6 dialysepatiënten. Transplantatie is veruit de beste behandeling, maar de wachtlijst is te lang. Jaarlijks sterven onnodig veel mensen omdat een donornier te laat komt. De Nierstichting doet er alles aan om het aantal donoren te vergroten en doneren bij leven te stimuleren. We zetten vol in op preventie, werken keihard aan de draagbare kunstnier waardoor nierpatiënten ook écht blijven leven en geven voorlichting. Leven gaat voor; in alles wat wij doen.

GEGEVENS

Adres: Groot Hertoginnelaan 34
Postcode: 1405 EE
Plaats: Bussum
Telefoon: 035-697 8074
Website: www.nierstichting.nl

‘Investeren in onderzoeken’

Jaarlijks overlijden 1.000 dialysepatiënten. Transplantatie is niet altijd mogelijk. Als het wel kan, stuit je op een lange wachtlijst, krijg je na transplantatie zware medicijnen tegen afstoting en blijft er onzekerheid over hoe lang de donornier het doet. Nierziekten genezen voorkomt dat mensen afhankelijk worden van dialyse en transplantatie. ‘Dankzij dialyse ben ik er nog,’ vertelt Fabian. ‘Maar een échte oplossing voor mijn nierziekte is dialyse of transplantatie niet. Daarom hoop ik op genezing, voor mijn zoon die ook een nierziekte heeft.’ Nierziekten genezen is onze droom. Daarom investeert de Nierstichting in 2016 opnieuw in baanbrekend onderzoek naar regeneratie van nieren: het herstel van beschadigd nierweefsel met eigen stamcellen en als ultieme droom zelfs groei van een nieuwe nier. In 2016 zetten wij in op internationaal en multidisciplinair onderzoek hiervan. Zo brengen wij de beste wetenschappers bij elkaar om het stamcelonderzoek op het gebied van de nefrologie te versnellen en te verbeteren.



‘Precies zoals onze moeder gewild zou hebben’

WereldOuders ontving uit de nalatenschap van Paula Thomas (voormalig vrijwilligster in Nicaragua) een prachtig bedrag. Dit is besteed aan een speeltuin op het terrein van het familiehuus. Het afgelopen jaar is hier veelvuldig contact over geweest. Op 8 februari 2016 werd Paula's Play Garden officieel geopend en haar dochters waren hierbij. Een mooi maar emotioneel bezoek. “Ons rest vooral een enorm gevoel van dankbaarheid dat de prachtige speeltuin met Paula's erfenis gerealiseerd is en we zijn ervan overtuigd dat dit precies is zoals zij het gewild zou hebben. Ook begrijpen wij zelf nu veel beter wat haar zo aansprak in het familiehuus in Nicaragua: van deze kinderen en van de liefdevolle sfeer waarin ze opgroeien ga je onmiddellijk houden”, aldus Rascha en Nousjka (dochters van Paula Thomas).

WERELDOUDERS

De situatie van thuisloze kinderen in Latijns-Amerika structureel verbeteren door hen een kans op een goede toekomst te geven. WereldOuders doet dit door fondsen te werven voor de familiehuizen en projecten van haar partnerorganisatie Nuestros Pequeños Hermanos (NPH). NPH heeft familiehuizen opgezet waar verweesde, verlaten en verwaarloosde kinderen en jongeren liefdevol worden opgenomen. Behalve aandacht, verzorging en medische hulp, krijgen ze scholing en een beroepsopleiding. Daarna is er de mogelijkheid te gaan studeren. Daarbij worden er niet alleen familiehuizen, maar ook educatieve en medische projecten opgezet voor de gemeenschap.

GEGEVENS

Adres: Oude Enghweg 2
Postcode: 1217 JC
Plaats: Hilversum
Telefoon: 035 - 62 64 578
Website: www.wereldouders.nl

DIERENBESCHERMING

De Dierenbescherming is de grootste organisatie in Nederland die al ruim 150 jaar opkomt voor de belangen van alle dieren. De Dierenbescherming zet zich 24 uur per dag in voor de zorg en bescherming van dieren in nood. Met onze inspecteurs zien we toe op de naleving van de wet op het gebied van dierenwelzijn en zetten we ons in om dierenmishandeling te bestrijden. We werken aan het dierenwelzijn middels jeugdeducatie en publieksvoorlichting. Daarnaast lobbyen we voor een diervriendelijke wetgeving.

GEGEVENS

Adres: Regulusweg 11
Postcode: 2516 AC
Plaats: Den Haag
Telefoon: 088 – 811 30 66
Website: www.dierenbescherming.nl



‘Een diervriendelijke maatschappij’

De Dierenbescherming gaat bij haar belangenbehartiging uit van de eigenwaarde van het dier, los van de nutswaarde die het dier voor mensen mag bezitten. Dieren horen met respect behandeld te worden, als zelfstandige wezens met gevoelens, bewustzijn en integriteit. Daarnaast zijn vooral de gezondheid en het welzijn van het individuele dier van belang. Met dit uitgangspunt - de erkenning van de eigen waarde van dieren - komt de Dierenbescherming actief op voor de belangen van alle dieren. Ons doel is een diervriendelijke maatschappij, waarin mens en dier in harmonie met elkaar leven. In de samenleving die de Dierenbescherming nastreeft, geeft de mens duurzame invulling aan welzijn, gezondheid en integriteit van ieder dier.

‘Meer tijd om te leven dankzij immunotherapie’

‘Twee weken na de vreselijke diagnose belde mijn arts’, vertelt Thomas. ‘Immunotherapie, een nieuwe behandeling tegen melanoom, bleek beschikbaar voor mij. Er was nog maar net genoeg informatie uit onderzoeken om er reguliere patiënten mee te behandelen. Waren de uitzaaiingen een jaar eerder ontdekt, dan was ik er nu zo goed als zeker niet meer geweest.’ Dankzij de doorbraken in kankeronderzoek kreeg Thomas meer tijd om te leven. Dat gunt KWF Kankerbestrijding alle patiënten. Daarom financieren en faciliteren we wetenschappelijk onderzoek. We geloven zelfs dat er een dag komt waarop kankerpatiënten alle tijd hebben, omdat er niemand meer sterft aan kanker. Samen brengen we die dag dichterbij.



KWF KANKERBESTRIJDING

Kanker raakt ons allemaal. Een op de drie Nederlanders krijgt deze ziekte en jaarlijks sterven 43.000 mensen aan de gevolgen van kanker. Daarmee is de ziekte in Nederland doodsoorzaak nummer een. Sinds de oprichting van KWF in 1949 zijn de overlevingskansen van kankerpatiënten verdubbeld. Die vooruitgang is hoopgevend. We danken hem aan de doorbraken in onderzoek. KWF maakt dat onderzoek mogelijk. We willen dat minder mensen kanker krijgen, dat meer mensen genezen en dat de kwaliteit van leven van de patiënt zo goed mogelijk is, tijdens en na de ziekte.

GEGEVENS

Adres: Delflandlaan 17
Postcode: 1062 EA
Plaats: Amsterdam
Telefoon algemeen: (020) 570 05 00, Hanneke
Lion Relatiebeheerder Nalaten: (020) 570 04 60
Website: www.kwf.nl



‘Het voorlezen was onmisbaar voor mijn blinde moeder’

Thea Bekker: “De laatste jaren van haar leven was mijn moeder blind. Vrijwilligers van de Zonnebloem lezen haar toen elke week voor. Dat betekende heel veel voor haar. Lezen was haar hobby. Het was mooi om te zien hoe fijn ze het had met de vrijwilligers. Dat was voor mij de reden om de Zonnebloem op te nemen in mijn testament.”

De Zonnebloem kan haar mooie werk niet alleen doen. Daar is steun voor nodig. En dat kan op veel manieren. Je kunt net als Thea de Zonnebloem in je testament opnemen. Naar wens kun je je nalatenschap bestemmen voor onze vakanties, dagactiviteiten of een lokale Zonnebloem-afdeling. Je nalatenschap komt terecht waar jij wilt.

NATIONALE VERENIGING DE ZONNEBLOEM

Bij de Zonnebloem draait het om mensen. We zetten alles op alles om mensen met een lichamelijke beperking een onvergetelijke dag te bezorgen. Zodat ook zij volop van het leven kunnen genieten. Daarom denken we in oplossingen. Zo zorgen we met bijvoorbeeld de Zonnebloemauto voor flexibel en betaalbaar aangepast vervoer. En maken we samen met attractieparken en musea hun deuren meer toegankelijk voor mindervaliden. Er kan zoveel meer dan je denkt.

GEGEVENS

Adres: Zorgvlietstraat 491
Postcode: 4834 NH
Plaats: Breda
Telefoon: 076 564 64 64
Website: www.zonnebloem.nl

Aafje Heynis liet een eigen fonds na ‘Talent, dat ben je zelf’



Aafje Heynis

Daags na de bevrijding, in mei 1945, zong de jonge alt Aafje Heynis voor de blijde mensen uit de buurt. Het werd het begin van een lange en grote zangcarrière. De zangeres stelde tijdens haar leven uit liefde voor haar vak een eigen CultuurFonds op Naam in bij het Prins Bernhard Cultuurfonds: het Aafje Heynis Fonds. Uiteindelijk liet ze haar hele vermogen na aan dit fonds voor jonge zangtalenten. Sinds 2004 zijn er uit dit fonds, dat wordt beheerd en besteed door het Prins Bernhard Cultuurfonds, al vele zangers en zangeressen ondersteund. Bijvoorbeeld met een bijdrage voor een vervolgstudie.

Een eigen fonds

Steeds vaker richten particulieren, stichtingen of bedrijven een eigen fonds in bij het Prins Bernhard Cultuurfonds. Ze stellen een eigen CultuurFonds op Naam in voor bijvoorbeeld kindertheater, poëzie, jonge musici, behoud van bijzondere natuur of restauratie van eeuwenoude monumenten.

PRINS BERNHARD CULTUURFONDS

Het Prins Bernhard Cultuurfonds zet zich als een van de grootste particuliere fondsen in voor cultuur, natuur en wetenschap in Nederland. Met privaat geld, waaronder ook nalatenschappen, kunnen er per jaar zo'n 3.000 bijzondere projecten, initiatieven en personen worden ondersteund. Het Cultuurfonds geeft daarnaast deskundig en onafhankelijk advies over filantropie aan particulieren, bedrijven en stichtingen en is daarmee dé partner in modern mecenaat.

GEGEVENS

Adres: Herengracht 476
Postcode: 1017 CB
Plaats: Amsterdam
Telefoon: 020 - 520 6175
Website: www.cultuurfonds.nl/geven

'Alle dieren in nood geholpen'

Dagelijks zetten honderden lokale en regionale dierenhulp-organisaties zich in om dieren te helpen. Fantastisch werk dat niet verloren mag gaan. DierenLot helpt met de steun van onze donateurs. We zorgen onder meer voor medicijnen, voedsel, hulpmaterialen, uitbreiding van opvangcentra en nieuwe dierenambulances. Inmiddels helpen we meer dan driehonderd organisaties door het hele land. Dit moeten er nog veel meer worden, gezien de stroom aan hulpaanvragen die bij ons binnen blijven komen. Een fijnmazig netwerk van zelfstandige dierenhulporganisaties die iedere dag weer dieren kunnen helpen, dat is onze grootste wens. Met de juiste aanpak is dit mogelijk. Wij geloven hierin. Zoals wij ook in het werk van al die onmisbare vrijwilligers geloven die 24 uur per dag, zeven dagen per week klaarstaan voor dieren die het moeilijk hebben. We hopen samen met onze donateurs het verschil te maken!

STICHTING DIERENLOT

Stichting DierenLot komt op voor de belangen van dieren in Nederland die in nood zijn. Er zijn in ons land helaas te veel dieren die een beroerd bestaan leiden. Ze worden mishandeld, verwaarloosd, op straat gezet of in te kleine hokken opgesloten. Samen met lokale en regionale dierenhulporganisaties bieden wij directe hulp. Vaak bestaat die hulp uit financiële ondersteuning, bijvoorbeeld om huisvesting of operaties te betalen. Maar we zijn ook actief op het gebied van kennisoverdracht en bieden hulp bij transport middels de DierenLot dierenambulance, waarvan we er al ruim 100 in bruikleen hebben gegeven.

GEGEVENS

Adres: Postbus 359
Postcode: 3500 AJ
Plaats: Utrecht
Telefoon: 030 - 24 15 761
Website: www.dier.nu



Nalaten aan een goed doel

Er bestaan twee manieren om geld na te laten aan een goed doel: door het goede doel als (mede)erfgenaam aan te wijzen of door een legaat aan het goede doel te schenken. Beide moeten in een testament worden vastgelegd. Goede doelen met ANBI-status betalen geen erfbelasting over de bedragen die zij via nalatenschappen ontvangen. Het volledige bedrag komt dus ten gunste van het goede doel.

Het goede doel als erfgenaam

Als het goede doel als (mede)erfgenaam wordt aangewezen, heeft zij -alleen of samen met de andere erfgenamen - recht op de hele nalatenschap. Het goede doel erft dan niet alleen alle baten, maar ook de schulden. Daarom zal het goede doel de nalatenschap altijd beneficiair aanvaarden. Dat betekent dat zij niet aansprakelijk kan worden gesteld voor eventuele schulden in de nalatenschap.

Een legaat voor het goede doel

Een legaat kan een geldbedrag zijn, maar ook een waardevol voorwerp zoals een sieraad, huis of kunstwerk. Het goede doel zal het voorwerp altijd omzetten in geld. Voor een legaat is geen beneficiaire aanvaarding nodig omdat het altijd gaat om een vastgesteld bedrag of een object.

Een erfdeel voor de kinderen

Zelfs als het goede doel als enige erfgenaam in het testament is benoemd, houden de overgebleven partner en kinderen (of kleinkinderen in de plaats van de overleden kinderen) recht op hun legitieme erfdeel. Alleen het deel dat overblijft, gaat dan naar het goede doel.

Schenken bij leven

Wie er zeker van wil zijn dat (een deel van het) vermogen bij het goede doel terechtkomt, kan ook bij leven schenken aan het goede doel. Dat kan met een eenmalige of periodieke schenking. Het grote voordeel hiervan is dat het bedrag van de schenking volledig of zelfs voor 125% aftrekbaar is van de inkomstenbelasting.

Meer informatie: de notaristelefoon:
0900-346 93 93 (€ 0,80 per minuut)



In deze rubriek vertellen mensen welk liedje op hun uitvaart moet worden gedraaid. Omdat het hun favoriete nummer is, omdat het lied als een rode draad door hun leven loopt, of omdat ze hun nabestaanden met de songtekst iets willen meegeven.

DE VLESELIJKE WONING –

LAURIKA RAUCH

Johan Jeronimus (80): “Vroeger vloog ik als purser bij KLM de hele wereld over. Soms moest ik een paar dagen overbruggen tot de terugvlucht naar Nederland. Als ik dan in Johannesburg was, ging ik vaak bij een vriend op bezoek die daar woonde. Zo ook die keer in 1996. Ik vroeg hem of het uitkwam dat ik een paar dagen zou komen. ‘Dat kan wel, maar ik moet wel naar een uitvaart van een vriend’, zei hij. Ik vroeg hem of ik misschien mee mocht. Het leek me zo mooi om eens een uitvaart in Zuid-Afrika mee te maken.”

Rake tekst

“Heel anders dan in Nederland was het eigenlijk niet: er waren toespraken en er werd muziek gedraaid. Maar één liedje dat ik daar hoorde, trof me diep. Mijn vriend vertelde me dat het een nummer van de Zuid-Afrikaanse zangeres Laurika Rauch was. Wat een mooie muziek, wat een rake tekst. Dit nummer moest ook op mijn eigen uitvaart gedraaid worden, zo wist ik meteen. De volgende dag ben ik naar een cd-winkel gegaan om Laurika’s album te komen. Voor 59 rand, het prijsstickertje zit er nog op.”

Te huur

“Laurika zingt eigenlijk dat alleen het lot bepaalt hoe je lichaam zich houdt. Ik vind dat zo treffend gezegd: je hebt je lichaam te huur en de huisbaas doet er niets meer aan. Hoe ziek je ook bent, je moet zelf zien te herstellen. Er zijn ongetwijfeld mensen die hier anders tegenaan kijken. Dat is prima, het is niet zo dat ik een boodschap wil meegeven. Maar wie weet, misschien wordt er op mijn uitvaart wel iemand net zo geraakt door dit lied als ik destijds op die uitvaart in Zuid-Afrika...”

*Als de balken gaan verzakken
Het behang dat bladdert af,
Als de deurscharnieren piepen,
Zwijgt de huisbaas als het graf.
Last van tocht, last van lekkage
In de woning die hij gaf;
De huisbaas denkt niet aan herstellen
Ook al peigert het je af.
Want een mens woont in zijn lichaam,
Maar hij heeft het maar te huur
En de grote stille huisbaas
Blijkt hardvochtig op den duur.
Als de beenderen gaan vermolmen
De huid word schilferachtig wit,
De huisbaas denkt niet aan een verfe
Ook niet als je smeekt en bidt
En al kraken je gewrichten,
Zieke darmen ziek gebit;
De huisbaas valt niet te vermurwen
Niet door lekkage, niet door spit.
Want de mens woont in zijn lichaam,
Maar hij heeft het maar te huur.
En de grote stille huisbaas
Blijkt hardvochtig op den duur.*

Wil je ook een bijzonder lied met ons delen, mail dan naar redactie@tobemagazine.nl

Omdat sommige
vragen niet altijd
eenvoudig zijn...



...maar de
antwoorden wel
zo belangrijk.

Het Persoonlijk wensenboek biedt
handvatten om na te denken over
uw wensen bij overlijden.

Wilt u dit boek gratis ontvangen?
Ga dan naar zonnebloem.nl/nalaten
of bel ons op (076) 564 64 64.



Er kan zoveel meer dan je denkt



Mijn wens?

*Iedereen in het wit en de
rest zo groen mogelijk.*

U kunt ook kiezen voor een duurzame uitvaart.

