

toBe

Tijdschrift dat met je meeleeft

Ernst Daniël Smid

INTERVIEW

‘Ik leef
impulsief!’

Wiens wil
is wet?

Scheiden & overlijden

Stille krachten

De chauffeurs

‘Rode Kruis Enschede
en Vredenhof over
de Samendoen-dag’

Nalaten aan het Nationaal Ouderenfonds

Omdat niemand het verdient
om eenzaam te zijn. Ook
ouderen niet.

Het Nationaal Ouderenfonds
biedt praktische oplossingen
voor deze grote groep
kwetsbare mensen in
Nederland.

Wilt u meer informatie over
het Nationaal Ouderenfonds,
of over de mogelijkheden
om een gift te doen in uw
testament, kijkt u dan op

www.ouderenfonds.nl

of bel ons op

030 656 77 74.



DELEN & TOEVOEGEN

Hierbij weer een nieuwe editie van toBe Vredenhof. Zoals bij de eerdere edities is gebleken, is de toBe Vredenhof het geëigende middel om met onze relaties kennis en informatie te delen die voor hen van toegevoegde waarde kan zijn. Aan de andere kant is deze uitwisseling ook altijd van toegevoegde waarde voor Vredenhof door het hierdoor kunnen opbouwen en in stand houden van de vele relaties die er nu eenmaal in ons werk en vanuit onze verantwoordelijkheid bestaan.

Delen en toevoegen is gesymboliseerd door een kunstwerk in de hal van ons uitvaartcentrum (zie foto), waarbij de schilder een paneel van hout heeft geschilderd (toegevoegd), deze op een bepaalde manier heeft verzaagd (gedeeld) en vervolgens tot een nieuwe compositie weer heeft samengevoegd in de vorm van een schaal

Delen betreft bijvoorbeeld ook het Vredenhof Donatiefonds, waarop vanuit de wereld om ons heen een beroep kan worden gedaan voor geldelijk steun voor projecten die direct of indirect met ons werkveld in relatie staan. Een voorbeeld hiervan is de jaarlijkse SAMENDOEN-DAG, met de heer Cor Kok van het Rode Kruis Enschede als voortrekker. Een ander voorbeeld is Adnovim Academie, het door Vredenhof geïnitieerde opleidingsinstituut, van waaruit kennis wordt gedeeld met andere professionals die betrokken zijn rondom het levenseinde. Door de cursussen die worden aangeboden aan verzorgenden, andere hulpverleners en collega-uitvaartondernemingen en het delen van kennis en ervaringen, wordt een toegevoegde waarde in ons werkveld gebracht. Projectleider Opleidingen Marcelle de Groot licht dit graag nader toe.

Delen heeft ook te maken met dat je niet alles alleen kunt en vaak ook kennis van anderen nodig hebt. Zoals op het gebied van communicatie bij een hoogwaardig reclamebureau, waarmee gezamenlijk getracht wordt steeds weer in uitingen vorm te geven aan datgene waar je als onderneming voor staat. In ons geval gaan wij hiervoor te rade bij Zeylmaker en Partners. Dit heeft bijvoorbeeld recent nog geleid tot een aan de tijd aangepast logo en 'Geef elk afscheid de ruimte', hetgeen zowel een figuurlijke betekenis heeft als een letterlijke, door de waarde die wij hechten aan het openstellen van onze faciliteiten voor alle nabestaanden en alle collega-uitvaartondernemingen: neutraal en zonder prijsdiscriminatie.

Informatie delen heeft ook betrekking op het interview met Gert-Jan Toes, patholoog-anatoom, onder meer werkzaam in Medisch Spectrum Twente. Een beroepsgroep die niet vaak voor het voetlicht treedt, maar die voor de gezondheidszorg en dus voor ons allen van grote betekenis is. Dit zal zeker interessant zijn voor u als lezer.

Wij hopen door deze editie weer veel interessants met u gedeeld te hebben en van daaruit aan u hebben kunnen toevoegen. Aan ons is de voldoening toegevoegd dat wij dit hebben kunnen doen.

Wij wensen u veel leesplezier!



HERMAN WORMGOOR
Algemeen directeur

Vredenhof nieuwe stijl

Geef elk afscheid de ruimte

Een vernieuwd logo en een reclamecampagne op alle bussen gaan de regio vertellen dat Vredenhof meer is dan alleen een uitvaartverzorger met heel veel kwaliteit, kennis en ervaring. In de verschillende uitvaartcentra is ruimte voor elk afscheid.

“Al sinds 1869 verzorgen wij bij Vredenhof uitvaarten. We zijn dus een bedrijf met een lange traditie. Maar we zijn ook een bedrijf dat niet is blijven stilstaan en inspeelt op vernieuwingen.” Aan het woord is Herman Wormgoor, directeur van Vredenhof. “In de loop der jaren zijn we uitgegroeid tot een bedrijf dat meer doet dan alleen maar uitvaartverzorging. We beschikken over negen eigen aula’s en uitvaartcentra, houden ons bezig met mortuariumbeheer zijn gespecialiseerd en gecertificeerd in overledenvervoer en wij verzorgen in eigen beheer thanatopraxie. Daarnaast verzorgen we erkende opleidingen en trainingen rondom het levenseinde. Dat alles doen we vanuit een onafhankelijke positie die toegankelijk is voor iedereen die daar gebruik van wil maken. Dat geldt ook voor de uitvaartsprekers van Declamo, een door Vredenhof geïnitieerd platform van uitvaartsprekers. We zijn niet gebonden aan een verzekeringsmaatschappij en iedereen die dat wenst, kan gebruikmaken van al onze faciliteiten. Vandaar dat we een jaar of twee geleden ervoor hebben gekozen onze verschillende locaties niet langer de naam Vredenhof te geven, maar de naam Uitvaartcentrum Enschede, Uitvaartcentrum Almelo of de naam van de betreffende locatie. Zodat de naam van het uitvaartcentrum niet direct werd gekoppeld aan die van Vredenhof. Onze locaties zijn immers al jarenlang toegankelijk voor alle mensen en uitvaartondernemers in de regio en niet exclusief voor Vredenhof.”

Nieuwkomers

“Toch willen we natuurlijk ook laten weten dat Vredenhof nog steeds aan de basis staat van al die faciliteiten,” vervolgt Herman Wormgoor, “want in de afgelopen jaren hebben we ook gezien dat er steeds meer nieuwkomers op de uitvaartmarkt komen. Dat zijn dan vaak zzp-ers, kleine eenmanszaken, die zich gaan bezighouden met uitvaarten. Ook zij zijn van harte welkom en kunnen gebruikmaken van al onze faciliteiten. Het is uitstekend om je kennis en faciliteiten te delen, dat doen we bij Vredenhof al jaren, maar het hoeft het profileren van je eigen uitvaartbedrijf niet in de weg te staan.”

Link leggen

Hoog tijd dus voor een nieuwe reclamecampagne die de naam Vredenhof weer meer onder de aandacht moet brengen. Daarvoor werd de hulp ingeschakeld van Zeylmaker & Partners, al jarenlang het vaste reclamebureau van Vredenhof Uitvaartverzorging. “Doel van deze campagne is om de link tussen Vredenhof en de verschillende uitvaartcentra duidelijk te maken, zonder die twee weer direct aan elkaar te koppelen”, vertelt Peter Zeylmaker. “Er is immers niet zonder reden besloten de uitvaartcentra een eigen identiteit en uitstraling te geven. Maar het is ook niet de bedoeling dat die twee namen uit elkaar gaan groeien. Daarom hebben we gekozen voor een campagne op alle bussen die in de regio rijden, waarbij de bovenste helft is gereserveerd voor het Uitvaartcentrum en de onderste

helft voor Vredenhof. Met de slogan ‘Geef elk afscheid de ruimte’ verwijzen we niet alleen naar de ruimte in de zin van de locatie, maar ook naar de mogelijkheden om de uitvaart helemaal op eigen wijze in te vullen. Dat kan met elke uitvaartondernemer uit de regio, maar vanzelfsprekend ook met Vredenhof. De twee helften worden gekoppeld door het balkje met daarin de tekst ‘Een initiatief van’. Ook het webadres van Vredenhof aan de bovenkant van de bus verwijst naar de relatie tussen het uitvaartcentrum en Vredenhof, zonder dat de twee direct aan elkaar gekoppeld zijn. Overigens hebben we diezelfde campagne ook geschikt gemaakt voor advertenties in kranten en andere media.”

Vernieuwd logo

“Als je begint met zo’n campagne”, vervolgt Peter Zeylmaer, “dan ga je automatisch ook kijken naar wat je nog meer kunt doen. En dan kom je vanzelf uit bij het logo. Het bestaande logo ging al weer een jaar of vijftien mee en was dus eigenlijk ook wel aan vernieuwing toe. Maar we wilden wel de herkenbaarheid en de identiteit van Vredenhof behouden. De basis moest dus hetzelfde blijven, maar het logo moest wel aangepast worden aan deze tijd. Dus hebben we ervoor gekozen om de naam Vredenhof letterlijk en figuurlijk steviger neer te zetten. De groene duif boven het logo is strakker en dynamischer geworden en heeft door de rondere vorm ook een vriendelijkere uitstraling gekregen. De letters van het logo hebben we vetter gemaakt, zodat Vredenhof - letterlijk en figuurlijk - steviger staat in het logo. Het jaartal en de naam ‘uitvaartverzorging’ zijn in de afgelopen jaren als het ware onder het logo geplakt waardoor het er wat versnipperd uit was gaan zien. Door er duidelijk ‘uitvaartverzorging sinds 1869’ bij te plaatsen, wordt in één oogopslag duidelijk waar Vredenhof voor staat: eeuwenlange traditie, kennis en ervaring in een bedrijf dat vernieuwingen niet uit de weg gaat.”

Professionele service

“Mensen die in een van onze uitvaartcentra komen voor een afscheid, zijn vaak onder de indruk van de goede faciliteiten en de professionele service die wij bieden”, aldus Herman Wormgoor. “Ze onthouden de naam van het uitvaartcentrum en komen hier graag weer terug. En dat willen we zo houden. Natuurlijk zien we graag dat mensen een afscheid helemaal bij ons regelen, maar als nabestaanden ervoor kiezen met een andere uitvaartondernemer te werken, dan is dat hun eigen keuze. Dat wil dan niet zeggen dat ze dan geen gebruik kunnen maken van de service, de kennis, de ervaring en de faciliteiten die wij op al onze locaties aanbieden. Ik denk dat je als bedrijf pas echt vernieuwend kunt zijn als je je open durft te stellen voor alle nieuwe ontwikkelingen in de markt. Dus ook voor nieuwe bedrijven die je in eerste instantie misschien als concurrent zou beschouwen. Door mee te gaan met de tijd, creëer je ook voor jezelf nieuwe kansen en mogelijkheden. Daarom kunnen wij nu met een gerust hart zeggen dat Vredenhof écht elk afscheid de ruimte geeft.”



Adnovim Academie

Opleidingen rondom dood, verlies & rouw

Mensen die in hun werk te maken krijgen met verlies en rouw, hebben vaak behoefte aan advies van professionals op dat gebied. Vredenhof Uitvaartverzorging deelt deze kennis graag en nam daarom het initiatief voor de oprichting van een speciaal opleidingscentrum: Adnovim Academie.



“Als uitvaartverzorgers hebben wij dagelijks te maken met alle aspecten rondom dood, verlies en rouw”, vertelt Herman Wormgoor, directeur van Vredehof. “Daardoor krijgen we ook regelmatig vragen van mensen die aan de andere kant van het afscheid werken en op die manier beroepsmatig met ons werk in aanraking komen. Denk daarbij aan mensen die werken in de zorg, vrijwilligers in hospices, maar ook ambulancepersoneel, brandweer en politie. We merkten dat zij steeds vaker bij ons aanklopten met vragen over hoe zij met deze thematiek moesten omgaan of wat er gebeurde als zij met hun werk klaar waren. Dan organiseerden we een keer een lezing of gingen in gesprek om antwoorden te geven op die vragen. Op een gegeven moment leverde dit een te grote werkdruk op voor onze medewerkers. Toen zijn we gaan nadenken of het niet mogelijk was om deze dienstverlening grootschaliger en professioneler aan te pakken. Zo’n vier jaar geleden hebben we de eerste voorzichtige stappen in die richting gezet en nu zijn we zover dat we een echt opleidingscentrum hebben neergezet. Compleet met de benodigde accreditaties waardoor we ook opleidingen mogen verzorgen voor diverse zorginstaties. Zo is de Adnovim Academie ontstaan.”

Maatwerk

Sinds medio dit jaar is Marcelle de Groot - Paskamp projectleider Opleidingen van Adnovim. Het is haar taak om Adnovim nog verder uit te bouwen, meer opleidingen aan te bieden en te onderzoeken welke behoeften er bestaan als het gaat om maatwerk binnen organisaties en zorginstellingen. “We zijn begonnen met enkele basisopleidingen die nu steeds verder worden uitgediept en ook meer kunnen worden toegespitst op de specifieke vragen van organisaties”, vertelt ze. “Het mooie is dat Adnovim in haar relatief korte bestaan een behoorlijke reputatie heeft opgebouwd. Waren we in eerste instantie gericht op de regio Twente, nu krijgen we via de open inschrijvingen ook regelmatig aanvragen uit andere delen van het land. Hetzelfde geldt voor de zorginstellingen die steeds vaker vragen of we in-company trainingen kunnen geven. Dat is heel mooi, want zo zijn we in staat om steeds meer maatwerk te bieden.”

Kennis delen

“Uitgangspunt bij al onze scholingen is het delen van kennis en ervaring”, vervolgt Marcelle. “Daarbij gaat het niet alleen om de eenzijdige kennisverstrekking van de kant van bijvoorbeeld de uitvaartverzorging, maar ook om de ervaringen die de cursisten met elkaar én met ons kunnen delen. Zo ontstaat er een wisselwerking waarin heel interessant visies naar voren komen waarvan iedereen iets kan leren. Wij ook. Wij leren namelijk weer van de ervaringen van de mensen die onze opleidingen volgen en die kunnen wij dan weer gebruiken voor nieuwe scholingen. Zo blijven we van elkaar leren. Ervaringsleren en reflectie zijn dan ook belangrijke basisprincipes van Adnovim.”

Beschuit zonder muisjes

Een van de meest succesvolle scholingen die Adnovim heeft neergezet, is de cursus Beschuit zonder Muisjes voor verloskundigen en kraamhulpen. Een beroepsgroep waarbij je eerder denkt aan vreugde over nieuw leven, dan aan afscheid en verlies. Maar als een kindje kort voor, tijdens of direct na de bevalling overlijdt, heeft dat een enorme impact op alle betrokkenen. Niet alleen op de familie, vrienden en het gezin zelf, maar ook op de mensen die professioneel bij de bevalling betrokken zijn: de gynaecoloog, de verpleegkundigen, de verloskundige en de kraamhulp. Om in zo’n emotionele situatie als professional je werk goed te kunnen blijven doen, kan een bijscholingscursus heel nuttig zijn. Tijdens de scholing Beschuit zonder Muisjes komen onder meer onderwerpen aan bod als de wet op de lijkbezorging, de aangifte en de uitvaart. Ook wordt aandacht besteed aan de verzorging van de kraamvrouw, het kindje en de emoties waarmee je als verzorgende wordt geconfronteerd. Inmiddels is deze opleiding geaccrediteerd door het kwaliteitsregister V&V en register zorgprofessionals, de Koninklijke Nederlandse

Organisatie van Verloskundigen (KNOV) en het Kenniscentrum Kraamzorg (KCKZ).

Professioneel omgaan met emoties

Marcelle: “Zo hebben we diverse opleidingen voor mensen die zijdelings betrokken zijn bij dood en verlies. Dat varieert van praktisch ingerichte scholingen zoals De laatste zorg tot diepgaande onderwerpen waarin de balans tussen je eigen emoties en professioneel met je werk bezig kunnen zijn aan bod komen (Beroepsidentiteit, Zingeving en de dood en Rouw en Verlies). Hoe ga je om met de dood? Wat betekent de dood voor diegene die gaat sterven, voor de nabestaanden en vooral voor jou als hulpverlener en als mens? Het zijn scholingen die door heel veel verschillende beroepsgroepen worden bezocht: verpleegkundigen, sociaal pedagogische hulpverleners, pastoraal werkers, leerkrachten, medewerkers van begraafplaatsen en crematoria, doktersassistenten en predikanten. Het mooie van deze scholingen is dat iedereen vanuit zijn eigen achtergrond deelneemt en je dus heel veel bijzondere ervaringen kunt delen. Deze bijeenkomsten worden dan ook door veel deelnemers als heel waardevol omschreven, omdat je niet alleen praktische handreikingen krijgt, maar ook leert van anderen. Overigens schakelen we voor deze scholingen ook gespecialiseerde docenten in die hun sporen hebben verdiend op het gebied gezondheidszorg, afscheid en rouw en verlies.”

Trots

“We zijn best wel een beetje trots op wat we met Adnovim tot nu toe al hebben bereikt”, vervolgt Herman Wormgoor. “Wat begon als een proefproject, heeft zich inmiddels tot een heel waardevol instituut ontwikkeld, dat in een duidelijke behoefte voorziet. We zijn blij dat we als Vredehof zo’n initiatief de ruimte hebben kunnen geven.”

‘Wat begon als proefproject, heeft zich tot een heel waardevol instituut ontwikkeld, dat in een duidelijke behoefte voorziet’

Vredehof steunt het Rode Kruis

SAMENDOEN-DAG tegen eenzaamheid

Een van de activiteiten die het Rode Kruis in Enschede jaarlijks organiseert, is de SAMENDOEN-DAG. Doel van deze dag is eenzame mensen uit hun isolement te halen. Vredehof Uitvaartverzorging steunt dit succesvolle initiatief alweer voor de zesde keer.



‘Breng die rozen naar Sandra.’ Wie kan deze tekst van Ronnie Tober niet meezingen? Dat is precies wat er gaat gebeuren op 25 november tijdens de jaarlijkse SAMENDOEN-DAG die wordt georganiseerd door het Rode Kruis Enschede met de steun van onder andere Vredehof Uitvaartverzorging. Vorig jaar zorgden Saskia en Serge voor de muzikale omlijsting, dit jaar brengt Ronnie Tober gegarandeerd de zaal aan het zingen. Daarnaast is er elk jaar een gastspreker die iets te vertellen heeft over het thema ‘eenzaamheid’, vindt er een informatiemarkt plaats en wordt de dag afgesloten met een uitgebreid stamppottenbuffet.

Eenzaamheid doorbreken

Cor Kok is niet alleen voorzitter van de Enschedese afdeling van het Rode Kruis, hij is ook de bedenker van deze dag. “Toen ik voorzitter werd, wilde ik heel graag elk jaar zo’n dag voor eenzame mensen organiseren”, vertelt hij. “Daar heb ik me ook echt sterk voor gemaakt. Maar liefst twee procent van de mensen in Nederland, en dus ook in de regio Twente, is eenzaam. Soms zelfs zo erg, dat ze zich daar echt rot over voelen. En dan heb ik het niet uitsluitend over ouderen. Vorig jaar hadden we een groep van vijfendertig rolstoelgebonden mensen. Daar zaten veel jongeren bij, zelfs iemand van negentien. Die mensen kunnen zich vaak ook heel eenzaam voelen. Al die mensen willen wij uit hun isolement halen. Niet alleen door ze een leuke dag te bezorgen, maar ook door ze handreikingen te geven hoe ze die eenzaamheid kunnen doorbreken. Daarom zorgen we op de SAMENDOEN-DAG niet alleen voor lekker eten en vermaak, maar

zijn er ook heel veel stands waar mensen kunnen kennismaken met allerlei organisaties en instanties die iets voor hen kunnen betekenen. Denk daarbij aan activiteitenverenigingen zoals hobbyclubs, maar ook verzekeringsmaatschappijen of een verhuisbedrijf voor als iemand misschien geholpen is met een andere woning om uit zijn of haar isolement te komen.”

Ondernemerschap met hart

Vredehof is vanaf de eerste editie betrokken bij de SAMENDOEN-DAG. Pedro Swier, directeur van Vredehof Uitvaartverzorging zegt daarover: “Toen we hoorden van dit initiatief waren we direct enthousiast. We hadden toen al een keer een stamppottenbuffet voor dak- en thuislozen in Enschede georganiseerd. Dat voelde zo goed. Daarom zochten we naar een manier om daar een vervolg aan te geven. Maar zoals in zoveel situaties, is het fijn als je voor zo’n evenement de handen met meerdere partijen ineen kunt slaan. Toen het Rode Kruis kwam met het idee voor de SAMENDOEN-DAG hebben we dan ook direct ja gezegd. Dit is zo’n mooi project waarmee je heel veel mensen helpt. Dat past helemaal in de filosofie van Vredehof waarin maatschappelijke betrokkenheid een belangrijk rol speelt. Wij worden natuurlijk dagelijks geconfronteerd met afscheid en verlies. Daarom willen we een bedrijf zijn met een hart voor de samenleving. De SAMENDOEN-DAG is daar een mooi voorbeeld van. Het is dan ook een initiatief dat wij van harte ondersteunen.” “We zijn erg blij met de steun van Vredehof”, vult Cor Kok aan. “Zo’n dag kost toch al gauw vijftigduizend euro. Vredehof levert daar niet alleen een financiële bijdrage aan, ze

verzorgen ook het drukwerk voor deze dag en voor heel veel andere activiteiten van het Rode Kruis. Wat dat betreft is Vredeshof meer dan alleen een sponsor. Het is een heel betrokken deelnemer waarmee we een heel waardevolle relatie hebben. In alles merk je dat Vredeshof echt een hart heeft voor de wereld om ons heen. Ik zie de mensen van Vredeshof dan ook eerder als vrienden dan als zakenrelatie. Als het nodig is, kan ik altijd een beroep op hen doen. Dat is toch prachtig!”

Zelfredzaamheid

Cor Kok vervolgt: “De SAMENDOEN-DAG past bij de filosofie van het Rode Kruis waarin we mensen meer willen stimuleren in de richting van zelfredzaamheid. Dat is niet alleen noodzakelijk omdat wij als Rode Kruis steeds minder financiële middelen hebben om mensen van A tot Z te begeleiden, het helpt ook tegen eenzaamheid. Als mensen zelf initiatief nemen om dingen te regelen, komen ze ook weer in contact met de maatschappij. Het is geweldig dat we zoveel mensen een leuke dag kunnen bezorgen en tegelijkertijd kunnen helpen.” Voor Vredeshof is de SAMENDOEN-DAG ook heel waardevol. Pedro Swier: “Tijdens de informatie-markt kunnen we op een laagdrempelige manier in gesprek komen met bezoekers. Onze ervaring leert dat mensen niet snel zelf een afspraak maken met een uitvaartverzorger. Tijdens deze dag zijn we gemakkelijk bereikbaar en kunnen we mensen alle informatie geven die ze nodig hebben. Het gaat hier ook om mensen die vaak niemand in hun omgeving hebben die deze zorg voor hen uit handen neemt. Met de informatie die ze op deze dag verzamelen, kunnen ze zelfstandig hun keuzes maken en, indien nodig, zaken regelen. Tijdens deze dag ontstaan vaak spontaan heel mooie en goede gesprekken waar wij ook veel voldoening uit halen. We gaan dan ook altijd met een heel goed gevoel naar huis.”

Succes

De SAMENDOEN-DAG wordt dit jaar alweer voor de zesde keer georganiseerd. In de afgelopen vijf jaar hebben steeds meer mensen hun weg gevonden naar de Pathmoshal in Enschede, waar het evenement wordt gehouden. “Zes jaar geleden hadden we 150 deelnemers, vorig jaar waren dat er meer dan 500”, vertelt Cor Kok. “Het is ondertussen ook een hele organisatie om zo’n dag te plannen. Daarvoor hebben we een heel team vrijwilligers dat al maanden van tevoren bezig is met de organisatie. Op de dag zelf zijn er maar liefst 65 vrijwilligers die de hele dag in de weer om iedereen te helpen. Maar het is mooi om te zien hoe mensen aan het einde van de dag met stralende ogen naar huis gaan. Daar doe je het voor!”



Gert-Jan Toes & Jan Kuik

De patholoog en de obductie-assistent

Ze werken vaak nauw samen, toch zien ze elkaar niet dagelijks. Gert-Jan Toes is patholoog in het Laboratorium Pathologie Oost-Nederland in Hengelo, Jan Kuik werkt als obductie-assistent in het Post Mortale Team van Vredehof. Alleen als er een obductie plaatsvindt, werken ze in dezelfde ruimte.

“Allereerst wil ik een misverstand uit de weg helpen”, zo begint Gert-Jan Toes zijn verhaal. “Bij pathologie denken veel mensen meteen aan obducties, dus het openen van het lichaam van een overledene om de doodsoorzaak te bepalen. Maar in werkelijkheid is dat misschien één procent van ons dagelijkse werk. De overige 99 procent bestaat uit het onderzoek van weefsel en lichaamsvocht afkomstig uit puncties om een diagnose te kunnen stellen voor een levende patiënt. Als iemand bijvoorbeeld een moedervlek heeft die is verwijderd en er zijn twijfels of het weefsel kwaadaardig is of niet, dan kunnen wij daar uitsluitsel over geven. Naast dit belangrijke werk, verrichten we ook obducties om te kunnen bepalen waaraan iemand is overleden.”

Mortuarium

Ook voor Jan Kuik vormen de obducties niet het belangrijkste deel van zijn werkzaamheden. “Omdat ik in het mortuarium werk, maak ik misschien procentueel gezien vaker obducties mee dan Gert-Jan”, zo vertelt hij. “Maar van alle overledenen die in het mortuarium binnenkomen, wordt op misschien tien procent obductie verricht. Mijn belangrijkste werk bestaat uit het verzorgen van de overledenen, ervoor zorgen dat de nabestaanden het lichaam in een zo mooi mogelijke staat terugzien. Soms moeten we daar veel voor doen, bijvoorbeeld als iemand is overleden als gevolg van een verkeersongeluk. Dan heb je het over complete reconstructies van bijvoorbeeld het gezicht. In andere gevallen is het eenvoudiger. Maar ook dan besteden we veel aandacht aan de verzorging. Hoe iemand eruitziet

na overlijden, is immers bepalend voor het beeld dat nabestaanden in hun herinnering bewaren. Dat maakt ons werk zo dankbaar.”

Aanvraag voor obductie

Als een overledene in het mortuarium wordt binnengebracht en er is een aanvraag voor een obductie, dan is Jan Kuik degene die contact opneemt met het laboratorium. “Niet voor alle overledenen wordt obductie aangevraagd”, aldus Jan Kuik. “Dat gebeurt eigenlijk alleen als de medisch specialist of de huisarts vraagtekens heeft bij de wijze waarop iemand precies is overleden. De nabestaanden moeten toestemming geven voor obductie. Soms vragen nabestaanden zelf obductie aan, bijvoorbeeld in geval van overlijden na een eenzijdig verkeersongeval. Het is vaak fijn om te weten of die persoon onwel is geworden achter het stuur of dat er een andere oorzaak was voor het ongeval.”

Nauwkeurig onderzoek

Alleen tijdens de daadwerkelijke obductie staan Jan Kuik en Gert-Jan Toes zij aan zij in het mortuarium om het lichaam nauwkeurig te onderzoeken. Gert-Jan Toes: “Een obductie begint met een uitwendig onderzoek van het lichaam. We kijken eerst naar de buitenkant, naar bloeduitstortingen of andere uiterlijke afwijkingen. Daarna wordt het lichaam geopend zodat alle organen afzonderlijk kunnen worden onderzocht. Alleen op die manier kun je bijvoorbeeld een hart helemaal onderzoeken, omdat je het dan van alle kanten goed kunt bekijken. Na de obductie worden de organen weer netjes teruggelegd in

Gert-Jan Toes:
‘Ik kan mij voorstellen dat de uitkomsten van de obductie nabestaanden kan helpen bij de rouwverwerking’



het lichaam en daarna wordt de huid weer keurig gesloten.” Jan Kuik vult aan: “Omdat wij daarna in het mortuarium het lichaam verder verzorgen en aankleden, hoeven nabestaanden niet geconfronteerd te worden met het feit dat er een obductie heeft plaatsgevonden. Eigenlijk zie je er heel weinig van. Alleen als nabestaanden zelf helpen bij het aankleden, zien ze de pleister die de hechting bedekt.”

Exacte doodsoorzaak

Gert-Jan Toes vervolgt: “De eerste bevindingen koppelen we direct na de obductie terug naar de aanvragend arts. De aanvragend arts kan deze dan meteen met de nabestaanden bespreken. Omdat bepaalde delen van weefsels of organen nog verder histologisch moeten worden onderzocht, duurt het vaak langer voordat het definitieve rapport klaar is. Er wordt naar gestreefd om het definitieve rapport acht weken na de obductie klaar te hebben. In sommige gevallen duurt de uitslag langer omdat meer onderzoek nodig is. Bij veel obducties is de aanvragend medisch specialist na afloop van de obductie zelf aanwezig om direct de eerste bevindingen te horen, zodat hij deze direct kan doorgeven aan de nabestaanden. Vaak kunnen we direct na de obductie al aangeven waaraan iemand waarschijnlijk is overleden. Na aanvullend histologisch onderzoek kunnen we in veel gevallen met grotere nauwkeurigheid aangegeven wat de meest waarschijnlijke doodsoorzaak is. Ik kan mij voorstellen dat de uitkomsten van de obductie nabestaanden kan helpen bij de rouwverwerking. Verder wordt de obductie gezien als kwaliteitsinstrument voor het medisch handelen.”



Jan Kuik: ‘Hoe iemand eruitziet na overlijden, is bepalend voor het beeld dat nabestaanden in hun herinnering bewaren’

Mensen helpen

Beide heren doen hun werk dan ook met veel voldoening, omdat ze het gevoel hebben dat ze echt iets voor mensen kunnen betekenen. Voor Gert-Jan omdat het werk in zijn laboratorium vaak grote invloed heeft op het leven van een patiënt: “De uitslag van een onderzoek kan bepalend zijn of iemand verder gezond door het leven kan gaan of juist heel ziek blijkt te zijn. Op de uitslag van ons laboratoriumonderzoek wordt dan ook vaak met veel spanning gewacht.” Jan Kuik haalt zijn voldoening uit het feit dat hij het verdriet van nabestaanden kan verzachten door de overledene zo mooi mogelijk te verzorgen. “Het is fijn om te horen dat mensen zeggen dat het lijkt alsof hun dierbare slaapt. Dat maakt het afscheid draaglijker.”

toBe informed

Nieuws & weetjes
over het leven en de dood

VREDEHOF BETROKKEN BIJ IDENTIFICATIE MH17

Vredenhof helpt mee bij de identificatie van de slachtoffers van de ramp met de MH17 van Malaysia Airlines. Sinds 2000 maakt Pedro Swier, directeur uitvaartverzorging van Vredenhof, deel uit van het LTFO (Landelijk Team Forensische Opsporing, voorheen RIT Rampen Identificatie Team). In die hoedanigheid was hij onder meer in 2000 betrokken bij de vuurwerkramp in Enschede en later ook bij de ramp met de tsunami in Thailand. Ook nu nog is Pedro Swier bijna non-stop aan het werk om slachtoffers te identificeren. Dat kost veel tijd, de slachtoffers komen uit verschillende landen en de overdracht aan de nabestaanden gaat gepaard met veel formaliteiten en veel emoties. Vredenhof is er trots op om op deze wijze betrokken te zijn bij de identificatie van de slachtoffers en zal daaraan blijven meewerken tot alle 298 slachtoffers hun naam hebben teruggekregen.

DE LAATSTE DAG VAN DE ZOMER' NAAR INTERNATIONAAL FILM FESTIVAL

De door St. Vredenhof Donatie Fonds gesponsorde korte film 'De Laatste Dag van de Zomer' van regisseur-scenarist Feike Santbergen is geselecteerd voor het Internationale Film Festival van Toronto. De film heeft zijn wereldpremière beleefd in de competitie van dit Canadese festival. 'De Laatste Dag van de Zomer' gaat over de drie vrienden Felice (Lisa Smit), Timon (Jelmer Ouwerkerk) en Hiba (Mechteld Jungerius), die samen nog een keer naar het strand gaan voordat de zomer eindigt. Daar wordt een van hen gebeld met een bericht dat de dag ingrijpend verandert. De film gaat over dat allereerste moment na dit vernietigende nieuws, over wat er gebeurt in die allereerste fase waarin allerlei tegenstrijdige emoties naar boven komen. Het resultaat is intens verbeeld door de acteurs. St. Vredenhof Donatie-Fonds en Adnovim Academie gaan de film inzetten bij projecten rondom verlies en rouw. Tevens wordt de film belangeloos beschikbaar gesteld voor externe projecten. De film is heel geschikt voor bijvoorbeeld projecten over verlies op middelbare scholen, in kerken en bij vrijwilligersorganisaties.

HEEFT U EEN PROJECT WAARBIJ DEZE FILM EEN AANVULLING
KAN ZIJN? NEEM DAN CONTACT OP MET VREDEHOF,
TEL.: 053 - 431 23 89.

toBe



Vredenhof sponsor van Museum Tot Zover

Het nationaal funerair erfgoed en de moderne uitvaart in multicultureel Nederland staan centraal in de verrassende en spannende presentatie van Museum Tot Zover. De collectie omvat onder meer oude haarschilderijen, dodenmaskers, filmfragmenten, kisten, urnen en design rouwobjecten. Ook vindt u er een collectie miniatuurlijk wagentjes en ingrediënten voor een moderne moslimuitvaart, zoals lotuspoeder, kamfer en musk. Hoe een crematie precies verloopt wordt eveneens duidelijk. Vredenhof steunt dit bijzondere museum. Directeur Guus Sluiter van Museum Tot Zover is zeer verguld met Vredenhof als nieuwe sponsor. "Wij zijn heel blij dat Vredenhof het museum financieel wil bijstaan. Mede dankzij deze bijdrage kunnen we blijven werken aan een aantrekkelijk museum voor een breed publiek, met een unieke, vaste presentatie en spraakmakende tijdelijke tentoonstellingen." Museum Tot Zover is gevestigd op begraafplaats, crematorium en gedenkpark De Nieuwe Ooster in Amsterdam.

MEER INFORMATIE OP WWW.TOTZOVER.NL

Voetbal Halleluja

Vanaf 12 september is in het Amsterdam Museum in Amsterdam de tentoonstelling 'Voetbal Halleluja!' te zien. Een interactieve expositie voor jong en oud over helden, rituelen en (bij)geloof. Voetbal is in Nederland volkssport nummer een. Om te spelen, maar vooral ook om naar te kijken en eindeloos over te discussiëren. Voetbal is passie, voetbal is oorlog en voetbal is god. Stadions stromen vol, kerken lopen leeg, Studio Sport is de nieuwe zondagbesteding. Toeval? Of is er meer aan de hand? Is voetbal de nieuwe religie? In de tentoonstelling Voetbal Halleluja! worden overeenkomsten en verschillen naast elkaar gezet. Aan de hand van indrukwekkende beelden en iconische voorwerpen, zoals de voetbalschoenen van Van Basten, gaan bezoekers mee op een internationale ontdekkingsreis door de wereld van voetbal. Vredenhof Uitvaartverzorging heeft er met toestemming van FC Twente voor gezorgd dat de bezoekers ook de speciale FC Twente-kist, de FC Twente-urn en de catalogus FC Twente Uitvaart kunnen bekijken.

MEER INFORMATIE: WWW.AMSTERDAMMUSEUM.NL





De FC Twente Uitvaart

Laatste wensen rondom de uitvaart zijn vaak heel persoonlijk en moeten passen bij het leven van de overledene. Voor fans van FC Twente is het daarom nu ook mogelijk om de uitvaart helemaal in de stijl van hun favoriete voetbalclub te laten verzorgen.

“De tijd waarin de uitvaartonderneming bepaalt hoe de uitvaart er uitziet en een standaard pakket aanbiedt, is niet meer van deze tijd”, vertelt Pedro Swier van Vredenhof Uitvaarverzorging. “Nabestaanden willen zelf meedenken over hoe de uitvaart, passend bij het leven van de overledene, moet worden vormgegeven.”

In stijl van de club

Een mooi voorbeeld van een heel persoonlijk afscheid is de FC Twente Uitvaart, die Vredenhof in samenwerking met de supportersverenigingen van FC Twente heeft samengesteld. Fans kunnen bijvoorbeeld kiezen voor fraaie rode of zwarte FC Twente-kist, rouwdrukwerk en bloemstukken in de kleuren en met het logo van de club, FC Twente-vlaggetjes op de auto of een erehaag met vlaggen, ballonnen en artikelen uit de fanshop. Het is zelfs mogelijk om de spelersbus (indien beschikbaar) te gebruiken. Vanzelfsprekend kan ook de urn of de grafsteen worden voorzien van FC Twente-kleuren of het logo.

Respectvol

“Het mooie van deze samenwerking,” aldus Pedro Swier, “is dat we heel persoonlijke wensen kunnen uitvoeren, zonder daarbij onze traditionele aandacht voor respect en tradities uit het oog te verliezen. Ook bij een FC Twente Uitvaart lopen wij voor in jacquet en wordt de kist vervoerd in een rouwauto met vlaggetjes. Een mooi afscheid met respect voor de dood en piëteit met de overledene en de nabestaanden.” Vredenhof Uitvaarverzorging heeft de exclusieve rechten om de naam en het logo van FC Twente 65 BV voor haar producten en diensten te mogen gebruiken. Iedereen die dat wil, kan via Vredenhof gebruikmaken van deze producten.

MEER INFORMATIE OVER DE FC TWENTE UITVAART:
www.vredenhof.nl/fctwente. Of via Vredenhof Uitvaarverzorging, tel.: 053 - 431 23 89

declamo

Verzorgt toespraken bij uitvaarten

Aanvragen of meer informatie

Als u een beroep wilt doen op onze dienstverlening of meer informatie wenst, kunt u contact opnemen met:

Declamo
06 - 51 64 28 62
www.declamo.nl



Uitvaart Informatie Hulplijn

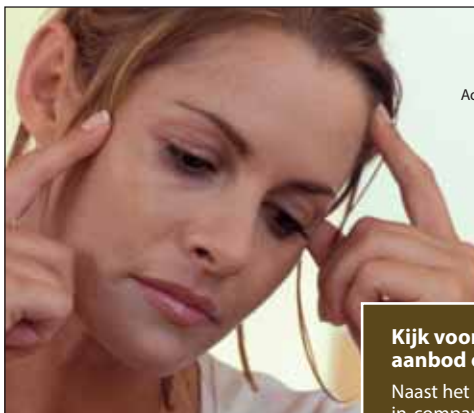
Waar kan ik terecht voor alle vragen over een overlijden, uitvaart en nazorg?

Voor informatie en antwoorden kijk op
www.uitvaartinformatiehulplijn.nl

gratis bereikbaar
24 uur per dag / 7 dagen per week

0800 - 4444 000

 www.uitvaartinformatiehulplijn.nl



Adnovim is een initiatief van  Vredehof

Kijk voor het volledige aanbod op www.Adnovim.nl

Naast het aanbod Open Inschrijvingen is in-company en maatwerk ook mogelijk.

Als de dood een rol speelt...

Heb jij in jouw werk regelmatig te maken met de dood?

Werken met de dood vraagt iets van je, op het gebied van vaardigheden en op het gebied van competenties.

Adnovim Academie verzorgt effectieve en praktijkgerichte scholingen voor o.a. verzorgenden, verpleegkundigen, verloskundigen en artsen. De thematiek is breed; van verzorging van overledenen tot kennis over rouwprocessen, van omgaan met kinderen in situaties van overlijden tot omgaan met jezelf als professional in een werkomgeving waar de dood een rol speelt.

 **Adnovim**
Academie

Weth. Beversstraat 104 | Enschede Tel.: 053 43 09 333 | info@adnovim.nl

Ik denk niet na over mijn uitvaart... ik onthoud Vredehof.




Vredehof
uitvaartverzorging **SINDS 1869**

Ik onthoud:

www.vredehof.nl

Tel. 053 - 431 23 89

www.vredehof.nl



HOME

Van alle soorten troost bij het verlies van een dierbare is muziek misschien wel de meeste krachtige. Dat werd afgelopen zomer heel duidelijk toen Nederland werd opgeschrikt door de ramp met de MH17 van Malaysian Airlines. De beelden van de stoet rouwwagens die dwars door Nederland reed, hielden ons ook op de redactie dagenlang in de ban. Maar het lijkt wel alsof onze intense gevoelens van verdriet pas echt goed werden verwoord toen er muziek bij kwam. En wel in de vorm van het nummer *Home* van de Nederlandse singer-songwriter Dotan. De radio-dj's Silvan Stoit en Kas van Iersel maakten een bewerking van dat nummer, waarin ze ook citaten van de Amerikaanse president Obama, minister Timmermans van Buitenlandse Zaken en emotionele nabestaanden verwerkten. In de bijbehorende video komen de namen van alle slachtoffers een voor een in beeld. Het nummer *Home* paste zo perfect bij de gevoelens van die emotionele eerste weken. Nog steeds krijg ik kippenvel als ik het op de radio voorbij hoor komen.

Andrea Hollebeek,
hoofdredacteur

De redactie en ik zijn altijd benieuwd naar uw mening over toBe.
Stuur ons vooral een mailtje via redactie@tobemagazine.nl

2x bijzonder: wat mij is opgevallen in de social media



BEGRAVEN ALS EEN SUPERHELD

De vijfjarige Brayden hield zoveel van Spider-Man dat zijn moeder een speciale begrafenis voor hem organiseerde toen hij overleed aan kanker. Zijn kist werd gedragen door onder meer Spider-Man, Superman, Batman en de Hulk.

[YOUTUBE/WAIDDSHQ7YK](https://www.youtube.com/watch?v=WAIDDSHQ7YK)

DE BUCKETLIST VAN SHANE

Jenna en Dan Haley kwamen er al tijdens de zwangerschap achter dat hun zontje niet lang te leven had. Ze besloten een bucketlist op te stellen en deelden hun bijzondere verhaal op een Facebook-pagina.

[WWW.FACEBOOK.COM/PAGES/
PRAYERS-FOR-SHANE/773385939350283](https://www.facebook.com/pages/Prayers-for-Shane/773385939350283)



Ons adres op Facebook is: www.facebook.com/toBetijdschrift.
Als u ons op Facebook een Like geeft, blijft u altijd op de hoogte van ons magazine en de mooie foto's, video's en nieuwsitems die we tegenkomen en graag met u willen delen.

COLOFON

HOOFDREDACTIE
Andrea Hollebeek

BLADMANAGEMENT REQUIEM
Erik Jan Verhulst

PROJECTCOÖRDINATIE
Loraine Bergervoet

EINDREDACTIE
Esther van Riesen

ART DIRECTION
Margreet Hondebrink

VORMGEVING
MCP Studio

MEDEWERKERS REDACTIE
Margreet Anches, Elles Beijers, Yvonne van Galen,
Maaïke Kuyvenhoven, Pieter van de Rest, Rien van
der Steen, Laura Thuis, Monica Zeegers,
Frieda Zielemans

FOTOGRAFIE
Anne Hamers, Jasper Bosman, Dirk Jan Poot,

ILLUSTRATIES
Lobke van Aar, Marjan de Haan

LOKALE SPECIALS
Sylvia Emonts, Frieda Zielemans

REDACTIEADRES
toBe Magazine, Doetinchemseweg 59,
7007 CB Doetinchem, 0314 - 32 75 23,
redactie@tobemagazine.nl

UITGEVER
toBe Publishing B.V., Postbus 631,
7000 AP Doetinchem,
info@tobemagazine.nl

ADVERTENTIEVERKOOP
Feston Media
(Angeli van Schaik, Jolande van der Kemp),
Doetinchemseweg 59, 7007 CB Doetinchem,
0314 - 39 02 10, adverteren@tobemagazine.nl

ABONNEMENTEN
Abonnementenland
Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel. 0900 - 226 52 63, € 0,10 per minuut
www.aboland.nl

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.



De herinnering Marjan denkt terug aan de band die zij had met haar vader.

Patrick Lodiers
Hij neemt afscheid van het programma 'Over Mijn Lijk'.



Stille krachten
Rouwauto-chauffeurs over de laatste rit.

Bijna net als thuis Thuis sterven of in een hospice? Het belang van 'thuis voelen'.



Terug naar de natuur De voors en tegens van natuurbegraven.



“Als je eerlijk bent over je rouw
en de dingen die je doet, gunnen
mensen je nieuw geluk”

Ernst Daniël Smid

Zeer persoonlijk gesprek aan de hand van
algemene wijsheden.

12



Allerzielen Reportage over de dag waarop we
het leven vieren.

VERDER IN DIT NUMMER...

- 06** toBe told
Nieuws & weetjes over het leven en de dood
- 24** Afscheid nemen
Wat ik nog zeggen wilde
- 28** Verliesverwerking
Leven met zelfdoding
- 33** Stelling Monica Zeegers
- 47** Requiem promotie
Het Herinneringsboek van...
- 48** Informatie Overlijden en scheiden
- 52** Mijn erfenis
Peter erfde bajonetten
- 54** Goede doelen Nalatenschappen
- 69** Column Pieter van de Rest
- 70** Goede doelen Nalatenschappen
- 75** toBe Informed Tips & adviezen van
onze adverteerders
- 77** Requiem adressen

toBe told

Nieuws & weetjes
over het leven en de dood



VOOR ALTIJD SAMEN

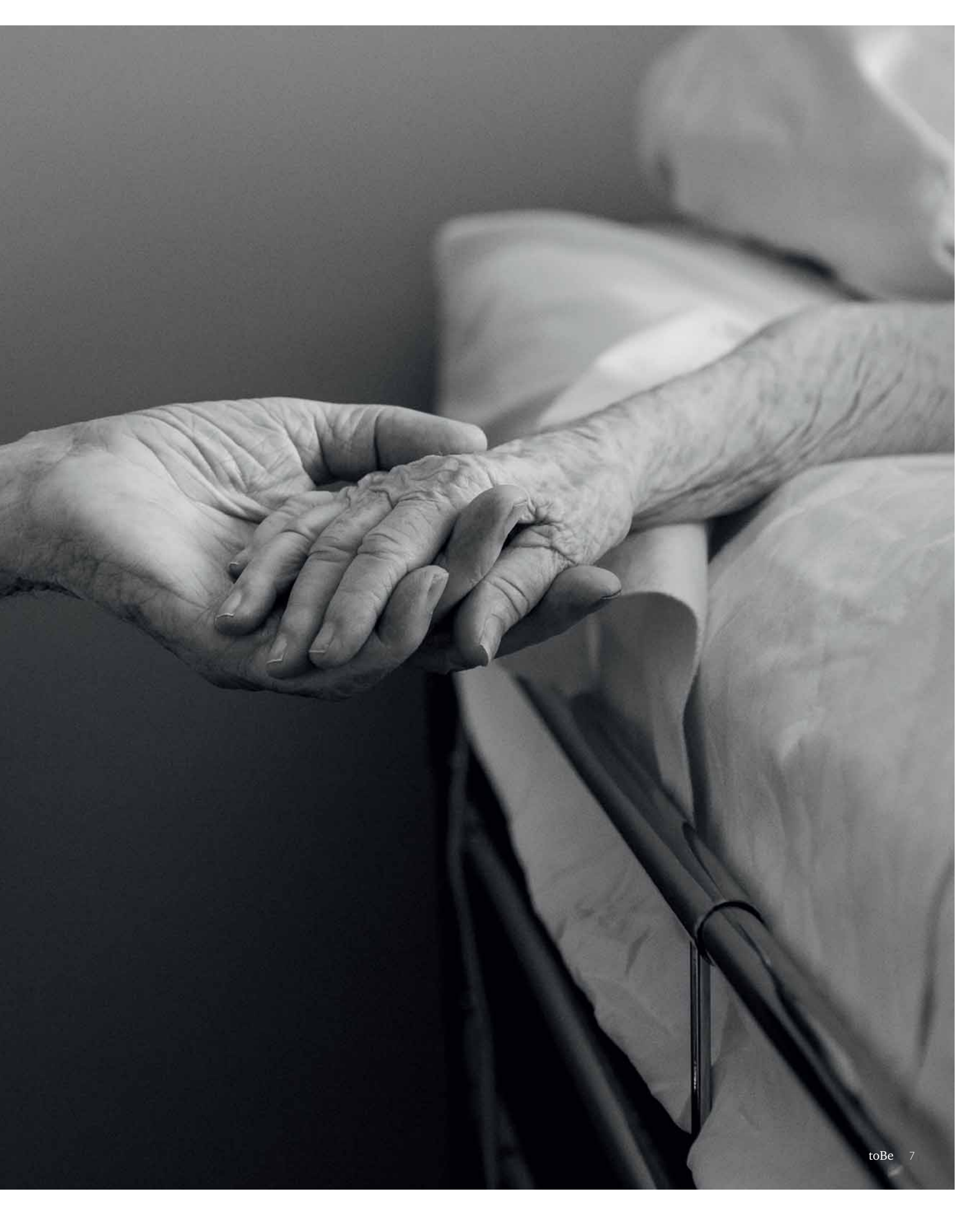
Sinds de vonk oversloeg op de bowlingbaan waren Don en Maxine Simpson onafscheidelijk. En ze zouden dat 62 jaar lang blijven. Samen brachten ze twee zonen groot, reisden de wereld rond en genoten van het leven. Totdat het noodlot toesloeg. Maxine werd ziek... En Don belandde deze zomer in het ziekenhuis met een gebroken heup. Toen zijn toestand verslechterde, besloten zijn kleinkinderen hem weer thuis te brengen naar zijn geliefde. Met als resultaat een grote glimlach van oor tot oor op zijn gezicht. Niet lang daarna stierf Maxine. En nog dezelfde dag blies ook Don, haar hand vasthoudend, zijn laatste adem uit. Hij kon de liefde van zijn leven niet alleen laten gaan.



Te zien via onze Facebook-pagina:

WWW.FACEBOOK.COM/TOBETIJDSCHRIFT OF KIJK OP
WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=UURYGRGBT8





Shot of joy

Inspirerende, energieke filmpjes en foto's waar het plezier van afspat, dansende mensen en swingende muziek, de allerlekkerste recepten en fijne 'geheime' reistips. Het videomagazine Shot of Joy bestaat nog maar sinds dit voorjaar, maar is nu al vaste prik voor wie een dosis vrolijkheid in de ochtend wel kan waarderen. Ook een mooie start van de dag? Een abonnement kost € 2,99 per maand, waarvan de eerste twee weken gratis zijn.

MEER INFORMATIE OP WWW.SHOTOFOJOY.NL



Een boodschap in de wind

Hoe vraag je op een ludieke manier aandacht voor een serieus onderwerp? Het Zweedse Kankerfonds bedacht een wel heel indrukwekkend antwoord op deze vraag. Het liet zich inspireren door een interactief reclamebord voor shampoo in een metrostation. Kwam er een metro het station binnenrijden, dan wapperden de haren van het model 'live' mee met de ontstane wind. Het Kankerfonds bedacht hierop een eigen versie: een model waarvan ook nu weer de lange haren om haar gezicht dansten... totdat de pruik eraf vliegt en er uiteindelijk een kaal, 14-jarig kankerpatiëntje over blijft. Blijven kijken is gegarandeerd bij dit bijzondere, realistische filmpje. Zie ook via YouTube: A hair-raising message



Te zien via onze Facebook-pagina: WWW.FACEBOOK.COM/TOBETIJDSCRIFT

ONDER DE ENGELN

Jetske van Engelen ontwerpt en maakt een bijzonder alternatief voor een kist. Engelenwaden, een kleed van wolvlit gecombineerd met eventueel andere materialen als zijde, katoen en jute. Van Engelen heeft een beperkte selectie op voorraad en werkt daarnaast op aanvraag. "Een kleed kan erg persoonlijk zijn en zelfs mensen al vooraf helpen bij de verwerking, doordat ze intensief bezig zijn met het naderende afscheid." Een persoonlijke Engelenwade is leverbaar binnen ongeveer drie weken en is bruikbaar voor zowel begraven als cremieren.

MEER INFORMATIE OP WWW.ENGELENWADEN.NL





Ik zal je nooit vergeten

Meer dan 30.000 mensen hebben zich de afgelopen tijd getroost met dit kleine witte polsbandje. Na de vliegcrash met de MH17 van Malaysia Airlines ontstond er een ware run op het accessoire met de inscriptie 'Ik zal je nooit vergeten'. Maar het ontwerp van rouwdeskundige Riet Fiddelaers - Jaspers kan natuurlijk ook bij andere gelegenheden troost bieden en fijne herinneringen levend houden. De armbandjes kosten € 1,50 (exclusief verzend- en administratiekosten). Bij afname per tien stuks zijn ze € 1,-.

VERKRIJGBAAR VIA WWW.IN-DE-WOLKEN.NL EN
WWW.IKZALJENOOTVERGETEN.COM



Ik heb geleefd

Rode wijntjes en Franse kaasjes, een geliefd huisdier, de zee of de favoriete piano, persoonlijker én vrolijker kan een beschilderde kist niet zijn. Dit exemplaar van het familiebedrijf Van Wijk Uitvaartkisten heeft de toepasselijke naam 'Ik heb geleefd' en dat is precies wat het laat zien: de belangrijkste elementen uit het leven van een overledene. Van Wijk Uitvaartkisten biedt onder meer de optie een kist door kunstenaars met de hand te laten beschilderen. Ook het zelf samenstellen/ontwerpen van een unieke kist behoort tot de mogelijkheden.

MEER INFORMATIE OP WWW.VANWIJKUITVAARTKISTEN.NL

Leef

Blijf verliefd op het leven, ongeacht de tegenslag die op je pad komt; dat is de boodschap van Leef.

Leef helpt daarbij met 365 (voor elke dag één) reflecties.



Toppunt van geluk

Zo klein als Bhutan is, zo groot is er het geluk. Het Aziatische bergland meet namelijk niet zoals veel naties een Bruto Nationaal Product, maar geeft al jaren de voorkeur aan het Bruto Nationaal Geluk. Daarom geloven de inwoners van Bhutan dat goede gezondheid, een zinvol leven, een prachtige omgeving en het vasthouden aan eeuwenoude tradities bijdraagt aan het welzijn.

EXPLOSIEVE STIJGING

De interesse in het levenstestament neemt toe. In het tweede kwartaal van 2014 was er maar liefst negentig procent (!) meer vraag naar dit pre-testament dan vorig jaar. In dit document wordt een belangenbehartiger aangewezen voor wie zelf niet meer in staat is de eigen zaken te regelen als het zover is. De explosieve stijging komt volgens de Koninklijke Notariële Beroepsorganisatie (KNB) doordat het bestaan van een levenstestament steeds bekender wordt en de mogelijkheid tot digitale inschrijving.

Een laatste wens

Wie? De 19-jarige Britse Stephen Sutton.

Wat? Het was zijn laatste wens om twaalfduizend euro op te halen voor het kankerfonds. Uiteindelijk kon de organisatie maar liefst ruim 5 miljoen euro bij schrijven door de intensieve fondsenwerving van Stephen.

Waarom? Op zijn vijftiende kreeg de tiener te horen dat hij ernstig ziek was. Uiteindelijk overleed de jonge Britse held in mei van dit jaar, digitaal bijgestaan door de grote groep Facebook-volgers die hij regelmatig op de hoogte hield. Toch blijft zijn positieve bijdrage levend: Stephen is genomineerd voor diverse prijzen, waaronder een koninklijke onderscheiding.

MEER INFORMATIE OP WWW.STEPHENSSTORY.CO.UK

Op de fiets

Een opvallende verschijning en tegelijk typisch Nederlands, is deze uitvaartbakfiets van De Uitvaartfiets. De kist van de overledene past in de bak van de Gazelle uit 1964 door de scharnierende voorklep. Vijf jaar geleden gebruikte eigenaar Mark Kirkels hem voor het eerst bij het afscheid van een vriend. Sindsdien verhuurt hij hem steeds vaker, wat regelmatig een bijzondere rouwstoet oplevert. Ook prettig: de bakfiets is met startprijzen vanaf € 100,- (regio Nijmegen) en € 250,- (overige regio's) ook erg geschikt voor de kleinere portemonnee.

MEER INFORMATIE OP WWW.DEUITVAARTFIETS.NL



LANG ZULLEN WE LEVEN!

EEN FIJN VOORUITZICHT: NEDERLANDERS ZULLEN DE KOMENDE JAREN LANGER LEVEN EN ALS KERS OP DE TAART OOK NOG EENS GOED GEZOND ZIJN. VOLGENS PROGNOSES ZULLEN MANNEN IN 2030 BIJNA VIJF JAAR OUDER ZIJN DAN IN 2009 TOT 2012. BIJ VROUWEN GAAT HET OM RUIM VIER JAAR MEER. HET STERFTECIJFER DAALT AL SINDS DE JAREN 80 EN DE ALGEMENE GEZONDHEID IS DE AFGELOPEN JAREN STERK VERBETERD, WAARDOOR OOK DE KANSSEN OP LICHAMELIJKE ONGEMAKKEN AFNEMEN.



Te zien via onze Facebook-pagina: WWW.FACEBOOK.COM/TOBETIJDSCHRIFT



Sweet memories

Kunstenaar Eric Hage is gefascineerd door herinneringen. Zo stylet en fotografeert ze op verzoek onder meer persoonlijke memorabilia op een creatieve manier. Antiek serviesgoed, bijzondere sieraden, een sigarenkistje met naaispulletjes, een boek of gewoon favoriete kluspullen, Hage tovert het allemaal om tot een dierbaar aandenken met blijvende waarde.

MEER INFORMATIE OP WWW.ERICHAGE.COM

De kunst van het alleen zijn

Alleen-zijn wordt meestal als negatief ervaren, maar Anselm Grün wijst met het boek *De kunst van het alleen zijn* op de andere kant: het kan juist veel opleveren. Door te mediteren, te wandelen of simpelweg een tijdje helemaal niets te doen, onderbreekt stilte het levensritme. Zo vormt alleen-zijn een vruchtbare bodem voor zelfontplooiing en spirituele groei.

€ 14,99 - ISBN 9789025904203 - UITGEVERIJ TEN HAVE



Geen dood en geen vrees

We hoeven niet bang te zijn voor de dood, het is niet het einde, maar slechts een tussenstap. In *Geen dood en geen vrees, wijsheid voor het leven* laat Thich Nhat Hanh zien hoe je anders, onbevreesd tegen dood en leven kunt aankijken. In het slothoofdstuk vertelt hij over het begeleiden van stervenden.

€ 14,99 - ISBN 9789025904388 - UITGEVERIJ TEN HAVE



Een weeffout in onze sterren



Een weeffout in onze sterren, de aangrijpende bestseller van John Green bracht de afgelopen maanden ook de nodige bioscoopbezoekers op de been. In de Verenigde Staten was de verfilming *The fault in our stars* in het openingsweekend zelfs al goed voor 48 miljoen dollar. Uitgeverij Lemniscaat brengt nu een speciale paperback filmeditie uit met het meeslepende liefdesverhaal van de tieners Hazel en Augustus, beiden kankerpatiënt. € 14,95 - ISBN 9789047706614 - Uitgeverij Lemniscaat. *The fault in our stars* is vanaf begin november op dvd verkrijgbaar.

WWW.BEELDSCHRIJVER.NL

Stukje gezondheid

Op haar zeventiende werd Sophia van Sorgen getroffen door een vergevorderde vorm van lymfeklierkanker. Zestien jaar later kreeg ze borstkanker. Haar liefde voor het leven en een flinke dosis levenslust sleepen haar erdoorheen. Een negatieve periode wist ze om te buigen tot een positief vervolg: tegenwoordig coacht ze als psychotherapeut (ex-)kankerpatiënten en organiseert ze retreats en workshops met Piece of Health. Dit gaf Sophia kracht:

Geen slachtofferrol:

"Het heeft mij erg geholpen om me niet als een slachtoffer te gedragen. Dat maakte het veel gemakkelijker om positief te blijven."

Kennis vergaren:

"Niemand kiest ervoor om ziek te worden, maar je kunt wel je verantwoordelijkheid nemen. Zo heb ik bijvoorbeeld beter naar mijn lichaam leren luisteren door me te verdiepen in een gezondere leefstijl. Ik ben de hele wereld over gevlogen om dit met artsen te bespreken en ben vervolgens gestart met Piece of Health om ook anderen te steunen."

In kleine kring:

"De eerste keer dat ik ziek werd, merkte ik dat de stroom van medeleven - hoe lief

bedoeld ook - me emotioneel erg zwaar viel. Op een gegeven moment was ik alleen maar druk met belletjes en het beantwoorden van mailtjes en berichten. De tweede keer heb ik het anders aangepakt en heb alleen in een kleine familie- en vriendenkring verteld dat ik ziek was. Vervolgens heb ik veel van de contacten via twee mensen uit deze kleine kring laten lopen. Dat gaf rust en duidelijkheid. Ik merk ook dat mijn cliënten hier vaak mee worstelen."

MEER INFORMATIE OP WWW.PIECEOFHEALTH.COM





Ernst Daniël Smid

‘Ik werk door totdat ik doodga’

Twee jaar na de dood van zijn grote liefde Roos merkt zanger en presentator Ernst Daniël Smid (61) dat het leven weer terugkomt. Aan de hand van een aantal algemene wijsheden had toBe een zeer persoonlijk gesprek met hem. "Ik ga ooit met groot, zwaar orkestwerk het vuur in."



Hondje Nipper is het wereldberoemde beeldmerk van platenlabel His Master's Voice. Moos, de hond van Ernst Daniël Smid, lijkt sprekend op hem.

WIE IS ERNST DANIËL SMID?

Geboren: 6 mei 1953

Woonplaats: Bussum, samen met vriendin Aly

Kinderen: Lieneke (31) en Geert (29) uit zijn eerste huwelijk, Coosje (24) uit zijn huwelijk met Rosemarie (Roos) Giesen van der Sluis, die in 2012 overleed aan alvleesklierkanker

Kleinkinderen: Rembrandt (4), Edina (2), de derde is op komst

Beroep: opera- en musicalzanger, tv- en radiopresentator, acteur

Bekend van: Mefisto in *Faust*, Figaro in *Le nozze di Figaro* (opera), musicalrollen in *Les Misérables*, *Sweeney Todd*, *The Sound of Music*, *Aspects of Love*, tv-programma's *Una Voce Particolare*, *Wonderlijke Wegen*, *God in de Lage Landen*, theaterprogramma *Voor elkaar* met dochter Coosje, radioprogramma *Ernst Daniël*, diverse ambassadeursfuncties (Oxfam Novib, Hear the World)

Onderscheiding: Ridder in de Orde van Oranje Nassau

'ZO'N MOOIE, LIEVE VROUW DIE VOOR IEDEREEN KLAARSTOND. ZE WORSTELDE EEN JAAR LANG OM MAAR NIET DOOD TE HOEVEN GAAN'

Van het concert des levens heeft niemand een program

"De omstandigheden bepalen voor een belangrijk deel je keuzes. Het begint al met de plek waar je wordt geboren. Maar juist uit hoeken waar je het misschien niet verwacht, gebeuren bijzondere dingen. Ik ben een enorme fan van André Hazes. Gewoon een jongen van de markt. Maar hij heeft ons verrijkt met een genre dat we eigenlijk niet kenden, een soort Nederlandse blues. Componisten als Prokofjev, Mendelssohn-Bartholdi waren daarentegen stinkend rijk, die hebben nooit voor het geld hoeven werken. Prachtige muziek maakten ze, zeker. Maar als ik Puccini hoor, of ik hoor een Verdi, die hebben moeten struggelen. Net als Beethoven... Daar hoor ik dan toch wat diepere lagen in.

Ik wilde de beste operazanger worden, maar gaandeweg moest ik andere keuzes maken. Ik was lange tijd verbonden aan Duitse theaters en Opera Forum in Nederland. Maar na een paar jaar wilden mensen wel eens iemand anders de baritonpartij horen zingen. Op het moment dat ik dacht 'Dit was het dan', belde Joop van den Ende. Of ik de partij van Javert wilde zingen in *Les Misérables*. Maar dat dééd je niet. Een musical namen we in het wereldje niet echt serieus, dus ik twijfelde. Ik heb het toch gedaan, dan hoefde ik tenminste niet de WW in en kon ik met opgeheven hoofd de straat op. Vanaf toen is het balletje alle kanten opgerold. Je moet er toch ook niet aan denken dat

je weet hoe dingen gaan. Juist toen we besloten samen leuke dingen te gaan doen, omdat de kinderen het huis uit waren, kreeg Roos alvleesklierkanker. Zo'n mooie, lieve vrouw die voor iedereen klaarstond. Ze worstelde een jaar lang om maar niet dood te hoeven gaan..."

Leven alsof het je laatste dag is

"Dat heb ik na de dood van mijn vrouw wel een tijdje gedaan. Vernietigend leven, zoals het hoort. Als de liefde van je leven doodgaat, als de helft van je hart uit je lijf wordt gerukt en je blijft bloedend achter, wil je zelf ook dood. De dood van Roos was heftig, ze had veel pijn. Begrijp me goed, ik weet dat de dood bij het leven hoort. Het is de enige zekerheid die je hebt. Maar – en ik denk dat dit geldt voor iedereen met kanker – als je zo ziek bent, heb je het gevoel dat je wordt vermoord. Wanneer ik aan de pijn van Roos denk, voel ik de woede weer. Die boosheid gaat waarschijnlijk mee mijn graf in. Er is niemand die me daar vanaf kan helpen. In de maanden na haar dood, rookte ik drie pakjes per dag. Ik dronk veel. Sliep elke nacht met ons hondje Moos op de bank, omdat ik het zo moeilijk vond om naar boven te gaan, naar de kamer waar zij lag. Alleen: als ik daarmee was doorgegaan, was ik misschien zelf wel van de pijn af, maar Roos kreeg ik er niet mee terug. En mijn kinderen moesten dan hun vader missen. Die hebben alledrie weliswaar hun eigen leven, maar ik weet zelf hoe het is om je vader te missen op je achtentwintigste.

En mijn kleinkinderen zouden dan oude video's van opa te zien krijgen. Nee... Mijn kinderen en mijn overtuiging dat het leven zich hier en nu afspeelt – ik vertrouw niet op de belofte van het hierna-maals – hebben me erdoorheen getrokken. Voordat Roos ziek werd, had ik veel ambities. Ik wilde dit nog, dat nog.

Nu denk ik regelmatig bij dingen waar ik vroeger om zou hebben gevochten: 'Laat maar gaan'. Misschien komt er ooit nog wel een boek. Ik heb columns en een verhaal geschreven over mijn leven. Maar ik weet niet of mensen daar echt op zitten te wachten. Het zijn wel heel bijzondere verhalen. Mijn hele leven is een gek verhaal. Ik doe veel. Ik speel in films, schrijf mijn radioprogramma, spreek een serie in over een brouwerij, heb voor de EO weer drie programma's *God in de Lage Landen* opgenomen. Ook doe ik dingen die geen geld opleveren, maar wel een investering vragen qua tijd, moeite of geld. Zo heb ik de stichting Pijn bij Kanker opgericht, ter nagedachtenis aan Roos en om het onderwerp op de kaart te krijgen. Ik heb gezien wat het doet met een mens, wanneer de pijn niet meer te beteugelen is. Ik wil daar met alles wat ik in me heb iets aan doen. Dood gaan we allemaal, maar de manier waarop kan echt humaner. Ik vertel het verhaal van Roos in zalen vol artsen. Na afloop komen er altijd mensen naar me toe die ik heb geraakt en die me willen bedanken voor een verhaal waar zij niet altijd oog voor hebben. Ik hoop dat we allemaal gaan voelen dat het in de palliatieve zorg in de eerste plaats om mensen gaat. Niet om statistieken of spreadsheets."



REGENBOOG
STRAAT

ANTIETK
INBOOP • VERKOOP
sinds 1975
Frans Buys
tel. 020-4911151

Antiek
Circulair



'BIJ JE GEBOORTE WORD JE NOG GEHOLPEN, JE WORDT ERUIT GEPERST DOOR JE MOEDER. MAAR OP ONS STERFBED ZIJN WE ALLEMAAL ALLEEN'

Tot de dood ons scheidt

“Op mijn eenentwintigste ben ik getrouwd. Toen de kinderen twee en vier waren, zijn we gescheiden. Verschrikkelijk. Bij een scheiding heb je alleen maar verliezers. Ik stond aan het begin van mijn carrière. Er was chaos en gedoe met de Belastingdienst en op een gegeven moment kon mijn ex-vrouw er niet meer tegen. Roos ontmoette ik in een tijd waarin het me weer beter ging. Zij heeft mijn opbouw meegemaakt. Dat brengt andere zorgen met zich mee, maar het was toch makkelijker. Het gevoel dat ik mijn kinderen in de steek heb gelaten, laat me waarschijnlijk nooit los. Terwijl we een heel goede band hebben.

Als je trouwt, beloof je elkaar dat je samen de hele weg gaat. Maar ook bij Roos kon ik die belofte niet waarmaken. Ik stond daar en zij keek me aan met haar grote ogen en ik kon niks doen om haar pijn te verlichten... Niemand kon haar helpen. Los van die helse pijn, is doodgaan iets wat je echt helemaal zelf moet doen. Bij je geboorte word je nog geholpen, je wordt eruit geperst door je moeder. Maar op ons sterfbed zijn we allemaal alleen. Met de heel mooie, lieve vriendin die ik nu heb, ga ik het leven weer aanpakken. Zij trekt me uit het donkere gat. Toen ik dat beroemde, eerste jaar alleen was geweest, had ik weer behoefte aan een lijf naast me. Aan warmte, aan geborgenheid. In het begin had ik een schuldgevoel naar Roos, alsof je vreemdgaat, alsof je haar al bent vergeten. Maar het verlangen wordt groter, de hormoonproductie komt weer op gang en een one-night-stand is niet waarnaar ik op zoek was. Ik wilde weer naar huis kunnen bellen. Ik heb tientallen keren de voicemail van Roos ingesproken om maar te kunnen praten. Bij toeval liep ik een oude vriendin van haar tegen het lijf en binnen twee dagen klikte het. Dat had ik nooit verwacht. Ik ken haar nu

een half jaar en de intentie is er er echt iets van te maken. Ik vind het moeilijk hoor, mezelf weer helemaal openstellen. Daar heb ik in mijn huwelijk zesentwintig jaar over gedaan. Maar ik laat het graag gebeuren. *Ik kiek wel wat 't woardt.'*”

Wie dan leeft, wie dan zorgt

“Ik leef impulsief. Doe soms dingen waarvan ik later denk: ‘Oh, nee’. Of: ‘Yeah.’ Never a dull moment, zeg maar. Coosje, de dochter die ik met Roos kreeg, heeft dat ook. We zijn allebei emotioneel, slaan soms stappen over. Haar vriend niet. In september 2011 kwam ze hem voorstellen. Die middag vertelde haar moeder dat ze ziek was. Haar vriend bleef, tot op de dag van vandaag. Ik denk niet dat elke jongen het met zo’n start zou hebben volgehouden. Hij is een fantastische steun voor ons allemaal geweest. Op het moment dat ik toeterde dat het echt niet goed ging met Roos, riep hij me tot de orde. ‘Wacht’, zei hij. ‘Niet te snel, eerst dit, dan dat.’ Stap voor stap. Hij bleef heel analytisch denken en daar hebben we zo veel aangehad. Ik ben heel blij met hem. Mijn rijkdom zit in mijn gezin. Ik ben ontzettend geholpen door mijn kinderen. Ik heb kinderen met een grote inhoud. Ze zijn heel divers, niet te vergelijken met elkaar. Ieder op zijn manier heeft bijgedragen aan mijn opbouw. Maar is dat de lijn van het leven? Moet jij niet als vader je kinderen opbouwen? Ik vind dat een heel fascinerende vraag, die terugkwam in *Voor elkaar*, de voorstelling die ik samen met Coosje heb gemaakt. Kende ik mijn dochter eigenlijk wel? Ook daar ging die voorstelling over. Mijn kinderen zijn echt de beste mensen die je je kunt wensen. Tijdens het ziekbed van Roos konden we, in alle nartigheid, de zorg voor elkaar opbrengen. Nu ik terugkijk, zie ik dat als

een parel in een heel rottige periode. Als je eerlijk bent over je rouw en de dingen die je doet, gunnen mensen je nieuw geluk. Dat merk ik elke keer weer. Gisteren kwam er een man naar me toe, slaat me op de schouders en zegt: ‘Je ziet er goed uit, fijn dat je weer gelukkig bent’. Ik heb vooral veel steun gehad van mensen die ik niet ken. Geweldig. Van onderwerpen als kanker, sterven, de ontluistering van een ziekbed, van dood, het gemis, de rouw, het verdriet: ik heb er altijd bespreekbare onderwerpen van willen maken. Ik heb alles gedeeld op mijn website en in andere media. Daarmee hoop ik anderen te helpen. Mij troost het niet erover te praten. Ik word er elke keer weer verdrietig van. Maar de reacties op wat ik schrijf, troosten me wel. We moeten elkaar helpen. Eenzaamheid is het ergste dat je kan overkomen. Na de havo heb ik een tijdje als verpleger gewerkt. In het verpleeghuis heb ik wel gezien hoe eenzaam mensen kunnen zijn. Dan lagen ze in een kamertje te wachten totdat ze eindelijk dood mochten. Alleen zijn is nog wel te tolereren, maar eenzaamheid verdient niemand. Dus als ik via Facebook een berichtje krijg van een vader die schrijft dat het vandaag 731 dagen geleden is dat zijn zoontje van acht overleed, schrijf ik dat ik hem omhels. Dat ik bij hem ben. Door alle reacties op de dood van Roos en de stichting, heb ik ontdekt dat ik blij mag zijn dat ik zesentwintig jaar met Roos heb mogen leven. Jeugd is de belofte van het leven. Als die belofte al wordt gebroken...

Mensen kennen me, ze weten wat ik doe. Dat is fijn, daardoor kan ik mooie programma’s maken en mensen raken. Maar roem zorgt er ook voor dat onze dochter Coosje op straat wordt aangesproken: ‘Erg hè, voor je vader.’ Terwijl zij haar moeder heeft verloren. Door mijn bekendheid zou ik misschien moeten oppassen voor de manier waarop ik me in het publieke leven



**Wat is de
overeenkomst tussen**

het Vondelpark

& de Hoge Veluwe?

Beide werden gesteund door een mecenas.

**Word ook mecenas en
lever een bijdrage aan de
geschiedenis van morgen.**

Ga naar www.dekunstvanhetgeven.nl
en ontdek de vele vormen van geven en
nalaten aan cultuur, natuur en wetenschap.



**PRINS BERNHARD
CULTUURFONDS**

De kunst van het geven

'IK HEB TIENTALLEN KEREN DE VOICEMAIL VAN ROOS INGESPROKEN OM MAAR TE KUNNEN PRATEN'

opstel. Maar in beeld ben ik niet een ander dan buiten beeld. Ik ben een open boek. De EO weet dat ze met mij een van de grootste twijfelaars van Nederland in handen hebben. Toch voel ik geen druk om me in *God in de Lage Landen* anders voor te doen dan ik ben. Ik denk dat de EO mij me gang laat gaan omdat ik eerlijk ben. 'Die Smid is een rare vogel,' denken mensen misschien, 'maar hij zegt wel wat hij voelt.'

Over de doden niets dan goeds

"Toen mijn ouders overleden, heb ik lange tijd helemaal geen slechte dingen kunnen ontdekken aan ze. Ik zag alleen de goede dingen, de dingen die je miste. Maar ook mijn ouders hebben natuurlijk mindere kanten. Over Roosje is er wat mij betreft niets dan goeds. Over mijn ex-vrouw ook. Je hebt van ze gehouden. Hoe kun je nu dan anders over ze denken? Mijn vriendin kende Roos goed. Zij hield ook van haar en dat is heel belangrijk. Als ik wat met jou of met jou was begonnen, had je na verloop van tijd wel genoeg gehoord. Dan had je op een gegeven moment geroepen: 'Ben ik er nog of stap ik in het museum van Roos?'"

Levensmotto

"Mijn levensmotto is: ga beter weg dan dat je kwam. Ik was een ziekelijk jongetje, had altijd last van mijn longen. Later werd ik een verlegen puber. Aan het begin van mijn carrière had ik faalangst. Maar dat veranderde langzaam. Ik kreeg meer vertrouwen in mezelf. Er kwamen mensen op mijn pad die in me geloofden en dat is cruciaal. Bij audities hoor ik soms iemand zingen en dan weet ik: 'Dit gaat niet goed'. Dan laat ik 'm stoppen en ga naar hem toe. Onderzoek wat er aan de hand is. Je sluit je strottenhoofd, je steunt niet door, zoek de lange lijnen, neem je

problemen op die lijn mee...' Wat het ook is. Daar hebben mensen meer aan dan 'Veel oefenen en dan komt het wel goed'. Als het dan niets wordt met die auditie, hebben ze toch nog iets geleerd. Het is zo makkelijk om mensen af te branden. Maar het is net zo makkelijk om mensen verder te helpen. Ook al moet je ze soms teleurstellen. Als coach behandel ik je als broer en zus. Dan kan ik zeggen: 'Ik vind het niks wat je doet. Je gelooft er niet in. Dat zie ik, want je kijkt alle kanten op. Blijf me aankijken, zing dat je me van me houdt. Vertel een verhaal.' Ik ben oprecht geïnteresseerd. Ik wil iets voor ze doen. Dat voelen mensen en daarom kan ik mensen met een sterker gevoel voor eigenwaarde naar huis laten gaan. Ik prijs mezelf gelukkig dat ik van een verlegen, Achterhoeks jochie iemand ben geworden aan wie mensen vragen wat hij ervan vindt. Ik ben de zesde uit een gezin van negen, was niet echt in beeld bij mijn ouders. Kun je je voorstellen hoe bijzonder ik het vind dat mensen bij mij komen met een vraag? Het is mijn plicht in alle openheid en eerlijkheid, zonder dubbele agenda daarop in te gaan. Ik ben een 'ancien' geworden. Belgen zeggen dat zo mooi hè: 'Gij zijt een geweldige ancien'. Een wijze vader in het theater, waaraan mensen zich kunnen optrekken. Ik werk trouwens door totdat ik doodga. Voor mij geen huisje in Frankrijk waar ik boeken ga lezen in de tuin. Nee, mijn kist moet je goed dichtschoeven, anders hoor je me nog zingen. Met groot, zwaar orkestwerk ga ik het vuur in. En daarna gaat iedereen zich te buiten aan drank. Ernst is dood, leve het leven. Maar eerst janken, hè."

'MIJN KIST MOET JE GOED DICHTSCHROEVEN ANDERS HOOR JE ME NOG ZINGEN'



A man in a dark suit and tie stands on a dirt path in a sun-dappled forest. The path is surrounded by tall grass and wildflowers. The background is filled with trees, some with autumn-colored leaves. The overall mood is peaceful and natural.

Naturbegraven Terug naar de natuur

In de natuur kom je tot rust. Geen gekke gedachte dus, om ook voor uw eeuwige rustplaats een plek midden in de natuur te kiezen. Onder de bomen of in het open veld, ver weg van stadsgeluiden en verkeer. Wat zijn de voors en tegens van deze steeds populairdere vorm van begraven?

Natuur versus regulier

De verschillen tussen een natuurbegraafplaats en een reguliere begraafplaats zijn groot. Een natuurbegraafplaats ziet er eigenlijk niet uit als een begraafplaats, eerder als een natuurgebied. Het gebied heeft een open karakter, er staan geen hekken omheen. Je ziet ook geen rijen graven met grote grafstenen. De graven worden in plaats daarvan gemarkeerd met een boom, een houten schijf of een zwerfkei. Soms hebben de graven helemaal geen markering, in dat geval kunnen nabestaanden het graf van hun dierbare via gps terugvinden. Wie de begraafplaats bezoekt, heeft het idee in het bos of over een open veld te wandelen. De zware sfeer die soms op een begraafplaats hangt, is hier afwezig.



Zelf een plekje uitkiezen

Bij leven kunt u al een plekje uitzoeken op een natuurbegraafplaats. Vaak zijn er meerdere opties, u kunt bijvoorbeeld kiezen voor een plek in een open veld of juist onder de bomen. Maak met uw partner of een familielid gewoon eens een wandeling door het gebied en bekijk welke plek u het meest aanstaat.



Het kostenplaatje

De kosten voor een natuurgraf liggen, afhankelijk van de begraafplaats en de plek, tussen de 2.000 en 5.000 euro. Dat is weliswaar flink hoger dan de kosten voor een regulier graf, maar op de meeste natuurbegraafplaatsen zijn deze kosten wel eenmalig. U koopt eeuwigdurend grafrecht, nabestaanden worden niet na een aantal jaar geconfronteerd met de vraag of zij de grafrechten willen verlengen. Bovendien bespaart u op de kosten van een grafmonument. Daarnaast is onderhoud aan het graf niet nodig of zelfs verboden, omdat de natuur haar gang moet kunnen gaan. Sommige natuurbegraafplaatsen bieden overigens ook de mogelijkheid om de grafrechten voor kortere tijd aan te gaan, de kosten zijn dan ook lager.

Uw beweegredenen

Nabestaanden kunnen er moeite mee hebben: een graf zonder monument, soms zelfs zonder enig herkenningspunt. Ze mogen ook niets op het graf zetten om uiting te geven aan hun rouw. Geen foto, geen kaarsje, geen bloemen: niets dat niet van nature in het gebied voorkomt. Vertel uw nabestaanden duidelijk wat uw beweegredenen zijn om voor een natuurbegraafplaats te kiezen en ze zullen de consequenties makkelijker aanvaarden.

Nederland **14**
telt
natuurbegraafplaatsen

Groene keuzes

Passend bij het karakter van een natuurbegraafplaats, moeten er voor de uitvaart 'groene' keuzes gemaakt worden. Zo moet de kist van biologisch afbreekbaar materiaal zijn, bijvoorbeeld van onbehandeld binnenlands hout of karton. Een lijkwade is ook een optie. Ook eventuele attributen die bij het lichaam worden gelegd moeten van natuurlijke materialen gemaakt zijn. Natuurbegraven en thanatopraxie (lichte balseming van het lichaam) gaan niet goed samen, omdat er bij thanatopraxie conserveringsvloeistoffen worden toegediend die belastend zijn voor het milieu.

De afscheidsceremonie

De afscheidsceremonie kan meestal gewoon op de natuurbegraafplaats zelf worden gehouden. Op sommige begraafplaatsen is een klein kapelletje of openluchttheater. Maar er zijn ook begraafplaatsen waar de ceremonie alleen in de open lucht kan plaatsvinden. Daar kan dan meestal geen muziek worden gedraaid. Het is natuurlijk een vrij toegankelijk gebied, maar wandelaars zien snel dat er een plechtigheid gaande is en zullen gepaste afstand bewaren.

Een eeuwige rustplaats in de schoonheid van de natuur

Keuze voor meer natuur

Om een nieuwe natuurbegraafplaats te ontwikkelen, wordt vaak een nieuw natuurgebied gecreëerd. Een keuze voor natuurbegraven, is dus een keuze voor meer natuur. Als u een natuurgraf koopt, levert u bovendien een bijdrage aan het onderhoud van het betreffende natuurgebied. Natuurbegraafplaatsen met eeuwigdurende grafrechten raken op een gegeven moment vol. Dan blijft het gewoon een openbaar toegankelijk natuurgebied, er worden alleen geen graven meer toegevoegd.

Crematie

Uitstrooien van de as is meestal niet mogelijk, omdat dit de plantengroei negatief beïnvloedt. Op sommige natuurbegraafplaatsen zijn wel speciale verstrooivelden. Daarnaast is het altijd mogelijk om een urn (gemaakt van biologisch afbreekbaar materiaal) te begraven. Een urnengraf is goedkoper dan een regulier graf.

NATUURBEGRAVEN IN NEDERLAND

Vrijwel alle natuurbegraafplaatsen in Nederland liggen in het oosten van het land. In Drenthe, Gelderland en Limburg zijn er zelfs meerdere. De enige natuurbegraafplaats in de Randstad is Den en Rust in Bilthoven. Natuurbegraven wint weliswaar aan populariteit, maar is nog steeds geen gemeengoed. De meeste mensen willen nu eenmaal in hun woonplaats, of in elk geval in de buurt daarvan, worden begraven.

In het buitenland

Met name in Groot-Brittannië is natuurbegraven erg populair. De eerste natuurbegraafplaats werd daar opgericht in 1993 en inmiddels zijn er meer dan 300. Ook in Frankrijk zijn natuurbegraafplaatsen al twintig jaar in zwang.





Wat ik nog zeggen wilde...

Voor veel mensen is de dood een abstract gegeven. Tot iemand die je dierbaar is, te horen krijgt dat het einde nabij is. Waarover praat je met elkaar? Moet onuitgesproken zaken nog worden uitgesproken of is het juist beter om dingen te laten rusten? Drie (ervarings)deskundigen over de laatste gesprekken.

‘Het voelt heel rijk dat we dit gesprek nog hebben gehad’

Femke (39) verloor afgelopen voorjaar haar vader. Hij had alvleesklierkanker en is bijna een jaar ziek geweest. Ze kijkt met een goed gevoel terug op het afscheid.

“Zijn laatste jaar heeft in het teken gestaan van afscheid nemen. Mijn vader had een enorme schare aan vrienden en kennissen. Hij kreeg elke dag stapels post en veel mensen kwamen langs. Die betrokkenheid was fantastisch om te zien. Ik had niet het gevoel dat het te veel was of dat ik mijn tijd moest claimen. Ik belde regelmatig en ging er bijna elk weekend naartoe. Ook zijn we nog een keer samen gaan lunchen. Eigenlijk hadden we het er op zulke momenten niet over dat hij dood zou gaan, maar meer over de gewone, dagelijkse dingen. Hoe het met mijn man en kinderen was, met mijn werk. Het is juist heel fijn om het ook daarover te hebben. Omdat je dan bij wijze van spreken even kunt vergeten dat je kanker hebt. Maar tegelijkertijd meden we het onderwerp niet. We hadden het óók over de ziekte, over doodgaan, de ellende. Gelukkig wel, want anders wordt het praten over dagelijkse dingen een soort vlucht.

Gevoel van nabijheid

Ons laatste gesprek kan ik me nog goed herinneren. Het was een week voordat hij doodging, al wisten we dat toen nog niet. Ik was zonder mijn kinderen en man in het zie-

kenhuis, zijn vrouw was op dat moment even naar huis. Het gesprek ontstond spontaan, maar ik voelde: dit is de laatste keer dat we zo praten. Wat we hebben gezegd is eigenlijk niet eens zo bijzonder. Hij zei dat hij het zo erg vond dat hij de kleinkinderen niet zou kunnen zien opgroeien, wat ik natuurlijk alleen maar kon beamen. En ik heb tegen hem gezegd hoe vreselijk ik het vond dat hij er niet meer zou zijn, maar dat hij zich geen zorgen hoefde te maken, dat we er niet aan onderdoor zouden gaan.

Ik vond het fijn om hem te laten zien hoe verdrietig ik was, maar dat ik het afscheid tegelijkertijd zou kunnen dragen. Het voelt heel rijk dat we dit gesprek nog hebben gehad. Al zit hem dat niet zozeer in de woorden, maar meer in het gevoel van nabijheid. Er hoefde niets meer gezegd te worden, daar ben ik vanaf het begin blij om geweest. We hadden geen onuitgesproken kwesties. Er was niets waarvan ik dacht: dit moet nog de wereld uit. Daar ben ik heel dankbaar voor, want het gaf heel veel rust.

Beetje onhandig

Het enige wat onbesproken is gebleven, is de uitvaart. Daar wilde hij het absoluut niet over hebben. ‘Dan ben ik er niet meer, dat moeten jullie maar regelen’, was zijn antwoord. Dat was best lastig, want daardoor werden belangrijke dingen ineens vragen. We wisten wel dat hij gecremeerd wilde worden, maar bijvoorbeeld niet hoe groot het afscheid zou moeten

zijn. De een stelde voor om een kleinere dienst te houden, terwijl de ander vond dat iedereen een uitnodiging moest krijgen. Dat was een beetje onhandig. Bovendien denk ik dat het heel mooi kan zijn om het daar met elkaar over te hebben. Maar als mijn vader eenmaal iets in zijn hoofd had, kreeg je hem niet meer op andere gedachten.”

Daan Westerink is journalist en rouwdeskundige. Van haar hand verschenen de boeken *Leven zonder ouders* en *Verder zonder jou*.

“Het is goed om bij jezelf na te gaan wat je nog graag tegen iemand zou willen zeggen. Maar maak het niet te snel te groot. Toen iemand in mijn omgeving te horen had gekregen dat hij nog maar een jaar te leven had, kreeg hij meteen zulke zware brieven, het leken wel rouwbrieven. Zijn reactie was: ‘Bedankt voor je prachtige woorden, maar ik ben nog niet dood’. Kortom, laat van je horen, stuur een kaartje of ga langs voor een kopje koffie. Maar doe niet alsof iemand al is overleden.

Eigenlijk gaat het ook niet om het vinden van de juiste woorden, maar om het stellen van de juiste vragen. We hebben soms de neiging om te veel in te vullen voor degene die komt te overlijden en zeggen dan dingen als ‘Je zult het er wel moeilijk mee hebben’. Maar het is beter om vragen te stellen in de trant van: hoe

‘Het gaat niet om de juiste woorden, maar om de juiste vragen’



EEN BLIJVENDE HERINNERING

Heeft u wel eens nagedacht over wat voor wereld wij zullen achterlaten? Hopelijk een wereld waar plaats is voor mens én natuur. Waar jong en oud kunnen genieten van al het moois dat de natuur te bieden heeft.

In de brochure 'Een blijvende herinnering' kunt u lezen hoe u ook na uw afscheid een bijdrage kunt leveren aan de natuur in Nederland. Bijvoorbeeld door een gift aan de natuur op te nemen in uw testament. Of door bij een uitvaart een bijdrage te vragen voor het behoud van de natuur. Nabestaanden kunnen een herinneringsboom planten ter nagedachtenis aan hun dierbare.

Zo helpt u mee om uw mooiste herinneringen aan natuur en landschap te delen met toekomstige generaties.

U vraagt onze brochure 'Een blijvende herinnering' aan via schenken.nalaten@natuurmonumenten.nl of bij onze afdeling Ledenservice T (035) 655 99 11.



Natuurmonumenten



‘Afscheid nemen is niet altijd een roze wolk’

gaat het met je? Kunnen we erover praten? Dan geef je de ander namelijk veel meer ruimte om zijn verhaal te doen of om te zeggen: ik wil het er wel over hebben, maar niet nu.

Een brief schrijven

Besef echter ook dat je waarschijnlijk niet de enige bent die nog een goed gesprek wil voeren. Misschien voel jij de behoefte om jullie relatie op een mooie manier in het licht te zetten of om nog iets uit te praten. Maar voor hetzelfde geld heeft de ander al tien van dit soort gesprekken achter de rug. Dat kan enorm belastend zijn. Als er bij jou echt nog iets uit moet en je voelt dat daar niet veel ruimte voor is, dan kun je ook een brief schrijven. Of praat er met iemand anders over. In die laatste fase kan het voeren van een goed gesprek helpen om de lucht te klaren. Maar het kan, oneerbiedig gezegd, niet de bedoeling zijn dat je nog even je stoepje schoonveegt of ruzies beslecht. Die ander moet ook rustig kunnen gaan. Als jij per se nog iets uitgesproken wilt hebben, zou het mooier zijn als het in zo’n gesprek met name gaat over de mooie momenten die jullie samen hebben gehad. Je mag best benoemen dat je jullie relatie niet altijd makkelijk hebt gevonden of dat er dieptepunten waren, maar sta vooral ook stil bij wat jullie voor elkaar hebben betekend.

Reddende engel

De gesprekken hoeven in deze periode ook echt niet alleen maar zwaar te zijn. Gelukkig niet! Fijne herinneringen ophalen, naar muziek luisteren of simpelweg helpen met praktische zaken, zoals een was draaien, financiën uitzoeken of eten koken, zijn minstens zo waardevol. Mensen die weten dat ze komen te overlijden, verwachten niet dat jij de reddende engel bent met de zalvende woorden. Ze willen gewoon dat je er bent.”

José van Nus is al 22 jaar maatschappelijk werker in Hospice Kuria in Amsterdam. Zij adviseert mensen vooral realistisch te blijven over laatste gesprekken.

“Misschien romantiseren we het wel te veel. Dat alles in het leven mooi rondgebreid en afgesloten kan worden. Ik merk dat weleens bij volwassen kinderen van bewoners van de hospice. Zij willen soms nog graag praten over dingen die zijn gebeurd, om het af te ronden. Maar niet alle bewoners hebben daar behoefte aan. Of ze kunnen het niet meer opbrengen, omdat het ontzettend veel energie kost. En dan moet je het daarbij laten, vind ik. Hoe moeilijk het ook kan zijn om te accepteren dat het niet af is. Maar afscheid nemen is niet altijd een roze wolk. Je kunt er ook voor kiezen om er met anderen over te praten. Ik heb eens een dochter hier gehad die zei: ‘Ik ga die beerput niet meer opentrekken. Het gaat nu om de zorg voor mijn moeder, zodat ze rustig kan sterven. Ik red me daarna wel’. Zij vond het overigens wel fijn om tegen mij haar verhaal te doen. Dat kan ook genoeg zijn.

Wees realistisch

Sommige bewoners vinden het lastig om te praten over het naderende einde. Een paar jaar geleden heb ik een moeder begeleid met drie jonge kinderen. Maar ze wilde het er niet over hebben. We keken vooral televisie. Op een gegeven moment zagen we beelden van een overstroming. ‘Goh, dat lijkt me nou het ergste wat je kan overkomen,’ zei ze. Dat was voor mij een manier om met haar in gesprek te raken. Als je merkt dat iemand er niet over



wil praten, dan kun je kijken of er toch signalen zijn. Soms gaat het dan ineens vanzelf en kun je het verdriet delen. Maar wees ook realistisch. Als je vader nooit makkelijk heeft gepraat over zijn gevoelens, mag je dan verwachten dat hij dat op het eind van zijn leven wel doet? Ik denk eerlijk gezegd van niet.

Relaties onderhouden

In de tweeëntwintig jaar dat ik dit werk doe, ben ik me ervan bewust geworden hoe belangrijk het is om te zorgen dat je je zaken op orde hebt als je nog middenin het leven staat. Probeer de relaties die je hebt, goed te onderhouden. Hoe moeilijk dat soms ook kan zijn, want er speelt bij iedereen natuurlijk wel eens wat. Maar het kan gewoon niet altijd meer aan het einde.”

Dubbele rouw

MET ZELFDODING LEREN LEVEN IS NIET LOSLATEN, MAAR ANDERS LEREN VASTHOUDEN

Zelfdoding verschilt van andere sterfgevallen. Degene die je zo mist, is tegelijk degene die het verdriet van dat gemis heeft veroorzaakt. Hoe leef je verder als iemand die je liefhebt een eind aan zijn of haar leven maakt?

Zelfdoding is anders dan alle andere sterfgevallen. Er is geen sprake van bijvoorbeeld een oneerlijke, fatale ziekte of een toevallig, noodlottig ongeluk. Je kunt niet boos worden op een onbekende moordenaar. Wie wordt geconfronteerd met zelfdoding in zijn of haar naaste omgeving, krijgt te maken met een dubbel rouwproces. Enerzijds moet je leren leven met het gemis van iemand van wie je hield, anderzijds is deze dierbare ook degene die er verantwoordelijk voor is dat je in die situatie bent beland. Om verder te kunnen leven, is het van belang dat je als nabestaande onderscheid leert maken tussen de manier waarop iemand aan zijn of haar einde is gekomen en het leven dat daaraan vooraf is gegaan. Zelfdoding is niet de beschrijving van dat leven, maar beëindigde het 'slechts'.

Begrip en respect

In het boek *Leven met zelfdoding* komen zestig nabestaanden aan het woord die zelfdoding zeer dichtbij meemaakten. Ze schreven een brief aan een onbekende ander, een lotgenoot. Daarin verhalen ze over hun verdriet en liefde, woede en respect, wanhoop en hoop. Dat levert soms adembenemende, hartverscheurende, maar ook erg praktisch gerichte brieven op. *Leven met zelfdoding* gaat ook over begrip en respect. Het begrip dat opgebracht wordt voor het besluit, alhoewel dat niet maakt dat je het ook meteen begrijpt. Twee van de briefschrijvers laten we hier aan het woord. Het zijn hun volledige brieven, zoals ze ook in het boek staan.

Knokken

Beste lotgenoot,

Ik weet niet wie je bent, waar je woont, hoe oud je bent, wie je bent verloren. We kunnen enorm verschillen van elkaar. Als we elkaar passeren in de stad, kijken we elkaar misschien niet eens aan. Maar we zijn diep met elkaar verbonden door de zelfdoding van iemand van wie we hebben gehouden. Vanuit die diepe verbondenheid schrijf ik je. Niet omdat ik je wil zeggen dat het goed komt, want het komt nooit meer goed; het wordt anders.

Ruim zestien jaar geleden verloor ik mijn moeder door ophanging. Haar overlijden was totaal onverwacht. Ik was dertig. Volwassen, dacht ik. Maar ook opgewassen hiertegen? En hoewel voor mij alles stilstond, draaide de wereld daarna gewoon door en trok me door de eerste weken. Weer aan het werk, eten koken, naar trouwerijen van vrienden met warme speeches van ouders - en moeders. Alles ging door, maar niet voor mij. Ik speelde dat ik weer meedeed in het leven, en dat deed ik verrekte goed. De steun van anderen duurde een half jaar. Daarna zag iedereen me weer lachen en dacht 'het gaat weer goed met hem'. Grijns en grimas zijn blijkbaar moeilijk te onderscheiden.

Uren stapelden zich op tot dagen, weken, maanden. Na een jaar of drie reed ik op de snelweg en zag de zon schijnen door een klein gat in de wolken: een kolom van licht. Ik besepte: dit is wat ik moet doen. Ik moet zelf het licht zien, ernaartoe gaan, het licht zelf maken. Anders zullen er alleen maar wolken zijn, alleen maar grijsheid. De zon door dat kleine gat in de wolken was mijn moeder die zei: 'Knokken Ton'.

Na een jaar of acht kon ik zeggen: het ligt achter me. Maar ik ontdekte ook dat het nooit weg was. Waar ik ook was, waarheen ik ook ging, het bleef achter me liggen als een schaduw. Blijkbaar hoorde het bij me, was ik ermee vergroeid. Een tweede huid. Zo voelt het tot op de dag van vandaag. Ik ken het, het is mijn verdriet geworden, dat hoort bij mijn leven. Voor wie het horen wil, vertel ik erover. Voor zij die het niet kunnen (aan)zien, dek ik het af. Dat is me om het even.

Min of meer toevallig vroeg iemand mij na die acht jaar of ik wilde invallen voor een lezing over rouwen na zelfdoding. Opeens zag ik mezelf staan voor een groep van twintig mensen. Verdrietige mensen, wanhopige mensen, eenzaam in hun verdriet. En hoewel ik de lezing gaf, kwamen de woorden van hen. Ik kende hun woorden, de onmetelijke diepte ervan, het schrijven, de afgrijselijke feiten die de woorden beschreven. Beste lotgenoot, is jou ook al opgevallen dat de omgeving zegt 'woorden schieten tekort', terwijl jij het idee hebt dat er nog zo veel te zeggen is? Dat gat besloot ik daarna met lezingen op te vullen en sindsdien heb ik er vele gegeven. En elke keer, na een lezing, komen er mensen naar me toe die zeggen dat ze zo blij zijn dat ik dit doe, dat er ruimte voor hen is. En, beste lotgenoot, dan ben ik gelukkig, omdat ik die kan geven. En dan realiseer ik me dat het verdriet van één - mijn per-

soonlijke verdriet - ruimte heeft gemaakt voor het verdriet van velen. Het heeft z'n gehad, dat verdriet van mij.

Ik ben die knokker geworden, maar je ziet het niet aan me. Er zit geen agressie in mijn gezicht, in mijn handelen. Sterker nog: eerder oog ik lankmoedig, en mij wordt soms zelfs nonchalance verweten. Maar dat is 'de jas die ik draag'. Ik heb geleerd te aanvaarden wat niet is te veranderen. Net als ruim zestien jaar geleden, toen me in een klap duidelijk werd wat onomkeerbaarheid is. Dood is onherstelbaar, daar verander je niets aan. Zelfdoding is in de kern voor mij onbegrijpelijk en zolang ik leef, bewijs ik dat ik daar niets van heb begrepen. En dat is goed nu. En ik heb geleerd te knokken voor wat wél mogelijk is. Ik knok niet meer tegen de wolken, maar juist voor de zon. Met energie, drang, passie. Weet je wat dat praktisch betekent? Dat je bijvoorbeeld, als iemand je die doodoener in je gezicht smijt dat woorden tekortschieten, je dan zegt: 'Misschien wel (voor jou), maar zal ik het eens proberen?'. Dat is 'knokken' voor mogelijkheden.

En ik knokte, beste lotgenoot, voor iets waarvan ik zeker weet dat je het herkent: rust. De zelfdoding van mijn moeder liet me zien wat ik ten diepste wil: rust. Ik knok niet meer voor bezit, status, voor dromen die ik in de ogen van anderen zou moeten najagen. Ik knok er niet meer voor, ik knok er ook niet meer tegen: ik doe er gewoon niet meer aan mee. Het kostte mij m'n relatie, maar ik kreeg daardoor wel de rust. En vanuit die rust, door bij mijzelf te blijven, hervond ik de liefde in een in alle opzichten prachtige vrouw. Zo heb ik mij over, om en door de dood van mijn moeder heen geknokt en ben ik geworden wie ik moest zijn.

Beste lotgenoot, ik ben een bevoorrecht mens, dat beseft ik me. Het is niet iedereen gegeven zijn grootste verdriet om te kunnen vormen en daar zin aan te kunnen geven. En denk niet dat ik het niet anders gewild had. Ik zou 'een moord doen' voor een dag zonder het beeld in mijn hoofd van de striemen in de nek van mijn moeder. Maar ik ben - om een onlangs overleden man, die wist dat hij dementerende was, te citeren - tevreden. Ik gun het jou ook: tevredenheid, rust.

Ik schrijf je deze brief omdat ik hoop je met mijn woorden aan te raken, te omarmen, te warmen. Woorden schieten pas tekort als we ze niet meer gebruiken. Ik knok met mijn woorden in deze brief. Voor mezelf en voor jou. Voor ons.

Ton Baakman (1969)

'Woorden schieten pas tekort als we ze niet meer gebruiken'

VASTHOUDEN IN DE HERINNERING IN PLAATS VAN IN DE WERKELIJKHEID

De liefde blijft leven

Ook veertien jaar na jouw zelfgekozen dood houd ik nog evenveel van je. Je bent er nog vaak bij; in mijn gedachten of in gesprekken. Als man, als vader, als zoon, vriend en broer. Door over jou te praten houden we onze liefde en onze herinneringen levend. Natuurlijk voelde het in eerste instantie ook voor mij alsof de bodem onder mijn leven was weggeslagen. Wij samen, die al de nodige moeilijkheden hadden overwonnen. Wij samen, met onze prachtige dochter van vier jaar. Wij samen, met plannen voor een tweede kindje.

Ik ben vreselijk boos geweest en heb vloekend door de kamer gelopen. Dacht: 'Da's makkelijk; stap er maar uit, en ik dan?'. Ik was verward en kon jouw stap eerst niet begrijpen. Er waren zoveel vragen, waarvan met stip op één: 'Waarom?' En daarnaast natuurlijk dat allesoverheersende verdriet jou te moeten missen als man en maatje, maar vooral ook als lieve pappa voor onze dochter... Door veel te praten, te denken en te delen met lotgenoten heb ik gaandeweg - gelukkig - een soort van antwoorden gevonden. Alhoewel 'antwoorden' misschien niet het

juiste woord is, want het zijn natuurlijk toch mijn eigen interpretaties. Uiteindelijk hebben ze mij echter wel gemoedsrust en inzicht gegeven. Deze 'antwoorden' wil ik graag met jou als lezer delen. Hopelijk helpen ze jou een stukje op weg in het landschap van rouw waarin je momenteel ronddwaalt.

Ik ben ervan overtuigd dat mijn man Richard zijn beslissing (mede) heeft genomen om ons 'achterblijvers' verder verdriet en zorgen te besparen. Een besluit waaruit een grote liefde voor ons spreekt. Natuurlijk zou ik hem zijn blijven steunen in zijn worsteling met het leven dat voor hem zo zwaar en somber voelde. Maar als ik heel eerlijk ben: hoe lang kun je dat volhouden; hoe lang is je relatie daartegen bestand? En hoe is het voor een kind om op te groeien met een ernstig depressieve vader?

Alhoewel ik me er voorheen voor schaamde, durf ik nu te zeggen dat zijn dood ook voor opluchting en bevrijding heeft gezorgd. Een gevoel dat andere achterblijvers vaak herkennen (maar ook heel moeilijk vinden om uit te spreken). Met zijn zelfdoding heeft hij 'rust' gezocht. Hij was moe van het strijden. Van het gevecht in zichzelf, van zijn

'Ik durf nu te zeggen dat zijn dood ook voor opluchting heeft gezorgd'

gevoelens van minderwaardigheid, van zijn 'falen' in de maatschappij. Ik ben ervan overtuigd dat hij niet zo zeer niet meer wilde leven, maar dat hij dít leven niet meer wilde. Isa Hoes verwoordt het in een dagboekfragment in haar boek *Toen ik je zag* heel treffend: '...Niet dat je dood wilde, daarvan ben ik nog steeds overtuigd, maar je wilde er wel vanaf zijn. Van het verschrikkelijke zwarte monster dat jou langzaam opvrat, hoe hard je er ook tegen vocht.' Dit vechten werd voor Richard te zwaar; hij was uitgeput en zocht naar rust. In alle eenzaamheid heeft hij deze rust uiteindelijk gevonden in de prachtige natuur van de Ardennen. De natuur die voor hem zo belangrijk was en waarvan hij ook mij bewust heeft gemaakt. Daarvoor ben ik hem dankbaar. Ook na zijn dood ben ik hiervan blijven genieten en heb ik troost gevonden in de natuur, de dieren, de seizoenen. Terugkijkend heeft zijn dood voor meer positieve verandering in mijn leven gezorgd. Bijvoorbeeld in waardering. Waardering van kleine, dagelijkse dingen waar ik voorheen niet bij stilstond. In de natuur, in het contact met mensen, tijdens de gewone gang van zaken. Ik merk ze op, ga er bewuster mee om; vind niet alles meer vanzelfsprekend en ben er bijzonder dankbaar voor. Zijn keuze om niet meer verder te leven, heeft bij mij juist de levenslust aangewakkerd. Ik kies heel nadrukkelijk voor het leven. Natuurlijk ook door het simpele gegeven dat het leven doorgaat. Ik was hard nodig als moeder en ik moest weer aan het werk. Deze dagelijkse gang van zaken zorgde voor de broodnodige structuur.

Daarnaast zijn wij altijd gebeurtenissen blijven 'vieren'. Alhoewel ik huilend en vloekend alleen de slingers ophing - zo'n drie maanden na zijn dood - je dochter wordt maar één keer in haar leven vijf jaar. Op Vaderdag werd de zelfgemaakte knutsel naar zijn graf gebracht; de kerstboom versierden we voortaan met z'n tweetjes en feestjes sloegen we niet over. En als laatste voorbeeld van een positieve verandering: ik ben een eigen praktijk gestart, waarin ik mensen begeleid die te maken hebben met een periode van rouw en verlies in hun leven. En wat is het waardevol en fijn om op basis van je eigen ervaringen daadwerkelijk iets voor een ander te kunnen betekenen! Een wezenlijke ontwikkeling in mijn leven, ontstaan vanuit een ingrijpend verdriet.

Belangrijk in mijn leven na de dood van Richard is de constatering dat ik hem heb 'vergeven'. Ik respecteer zijn keuze en heb er nu vrede mee. Ik ben niet meer boos, nog maar af en toe verdrietig en houd nog steeds van hem. Onze liefde blijft levend en dit levend houden van de liefdes wens ik jou - lieve lezer - ook van harte toe!

Lianne van Eert (1963)

LEVEN MET ZELFDODING

Leven met zelfdoding is een uitgave van Sinds 1883-uitgevers. Wouter de Jonge (uitvaartondernemer) en Jolien van der Kooij (o.a. docente aan de uitvaartvakopleiding) zochten de briefschrijvers en begeleiden hen in het schrijven. Manu Keirse, hoogleraar verliesverwerking, schreef in zijn voorwoord: "Dit boek is bijzonder. Mensen treden naar buiten met hun ervaringen. Het stigma wordt doorbroken. Het geeft opnieuw leven aan hen wiens leven plotsklaps is verdwenen. Het toont hoe nabestaanden, voor wie ineens zelfdoding het centrale thema in hun leven werd, opnieuw tot leven komen. Ermee leren leven is niet loslaten, maar anders leren vasthouden: vasthouden in de herinnering in plaats van in de werkelijkheid."

LEVEN MET ZELFDODING (€ 19,50 - ISBN 9 789078 342007)
IS OOK OOK ALS E-BOOK VERKRIJGBAAR, OP WWW.LEVENMETZELFDODING.NL
ZIJN FRAGMENTEN UIT ALLE BRIEVEN TE LEZEN.



Sociale initiatieven mogelijk maken, helpt u mee?

Oranje Fonds  Brengt ons bij elkaar.
voor sociale initiatieven

Voor mensen die zich inzetten voor hun naasten

“Ik doe alleen vrijwilligerswerk waarvan ik vind dat het belangrijk is en dat ik leuk vind. Je moet bereid zijn om een andere wereld te leren kennen, want als maatje stap je even uit je eigen wereld in een andere werkelijkheid. Heel fascinerend.”

Aagje is SchuldHulpMaatje van Riet. Samen houden ze haar financiën op orde. Inmiddels is de band tussen hen versterkt en is hun maatjesverhouding veranderd in vriendschap.

Vindt u het belangrijk dat mensen zich thuis kunnen voelen? Dat iedereen erbij kan horen en deel kan nemen aan de maatschappij? Help ons om meer sociale initiatieven mogelijk te maken, ook bij u in de buurt!

Schenken aan het Oranje Fonds

Een gift aan het Oranje Fonds is door de belastingdienst geheel vrijgesteld van schenk- en erfbelasting. Uw gehele gift komt ten goede aan sociale initiatieven. U kunt Vriend worden vanaf € 20,- per jaar of een eenmalige of periodieke schenking doen aan het Oranje Fonds.

Nalaten of Fonds op Naam

Wilt u meer weten over nalaten aan het Oranje Fonds of bijvoorbeeld het oprichten van een eigen Fonds op Naam? Wij vertellen u graag over de mogelijkheden. Zo kunnen we samen uw bijdrage aan de samenleving vormgeven op een manier die het beste bij u past. Neemt u hiervoor contact op met Jantine Willemsen, 030-65 64 524 of kijk op oranjefonds.nl.



Monica Zeegers zegt:

We mogen blij zijn met onze militairen en moeten zuinig op ze zijn. Zij verdienen ons respect, zeker in een tijd als deze.

Vanmiddag liep ik met mijn bosje bloemen en een groen, plastic grafvaasje, gevuld met water uit de vijver van de Amerikaanse Militaire begraafplaats in Margraten, naar het graf van soldaat Oscar Smith, gesneuveld op 22 december 1944. Een paar jaar geleden heb ik zijn graf kunnen adopteren en sindsdien breng ik met zekere regelmaat een bloemetje. Maar liefst 8.301, veelal jonge mannen liggen hier begraven onder een wit kruis. En de namen van 1.722 vermisten staan gebeiteld in de Walls of the Missing. Onnoemelijk veel leed heeft hier een plek gekregen. Ik zie al die rijen kruizen en probeer me voor te stellen dat er onder ieder kruis een militair ligt. Die werkelijkheid gaat mijn fantasie ver te boven. Ik houd het maar bij 'onze' soldaat Oscar en zijn buurgraven.

Ik ben dankbaar voor hun inzet. Daardoor kunnen wij nu in vrijheid leven. En ik ben gelukkig niet de enige die die waardering voelt. Op 4 mei tijdens de dodenherdenking worden massaal kransen gelegd, vergezeld van een hoop ceremonieel. Uitermate respectvol en indrukwekkend. Ze hebben het verdiend, die jongens die er ook niet om vroegen, maar gewoon moesten... Maar wat doen we aan eerbetoon en dankbaarheid voor onze beroepsmilitairen van vandaag? Veel te weinig, als je het mij vraagt! Ja, ik hoor u denken: ze weten dat een baan in het leger grote risico's met zich meebrengt, daar hebben ze toch zelf voor gekozen? Maar maakt die eigen keuze het minder erg als een beroepsmilitair sneuvelt tijdens een oefening of een mis-sie? Minder erg dan wanneer een dienstplichtige omkomt? Die manier van denken stoort me werkelijk wezenloos.

Ik zou willen voorstellen om het eens van de andere kant te bekijken: ondanks de grote risico's die aan het werk zijn verbonden én de zeer reële kans op lichamelijk of psychische letsel, kiezen deze dappere mannen en vrouwen er toch voor ons te helpen en te beschermen. Daar is heel veel moed voor nodig. En ik ben van mening dat wij daar veel te weinig bij staan. We mogen blij zijn met onze militairen en moeten zuinig op ze zijn. Zij verdienen ons respect, zeker in een tijd als deze. Het is de hoogste tijd dat wij burgers ons meer betrokken gaan voelen bij de militairen en ze de waardering geven die ze verdienen. Geef ze wat vaker een schouderklopje, daar hebben ze meer aan dan een bloemetje op hun graf.

**Ik ben benieuwd hoe u denkt over dit onderwerp.
Ik hoor het graag van u!**



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.

Reageer op deze stelling via www.facebook.com/toBetijdschrift of redactie@tobemagazine.nl

Op de vlucht



**Geef nu!
IBAN 999**

**STICHTING
VLUCHTELING**
IBAN 999

directe hulp bij acute nood

Als je de letters
niet (meer)
kunt **lezen**

...

De Vereniging van Leesgehandicapten helpt mensen die zijn aangewezen op aangepaste leesvormen met informatie, advies en belangenbehartiging.



Steun ons!

Ons werk wordt mogelijk gemaakt door particuliere bijdragen. Wilt u meer informatie, bijvoorbeeld over de mogelijkheden om een gift te doen via uw testament, neem dan contact met ons op:

- (070) 26 29 294
- info@nlbb.nl
- www.onbeperktlezen.nl

Afscheidsroute

Rouwauto-chauffeurs aan het woord

Ze vervoeren overledenen met waardigheid naar de plaats waar de uitvaart plaatsvindt. Ze zijn dienstbaar, uiterst respectvol en bieden rust en steun als het leven van nabestaanden op zijn kop staat. De chauffeurs van rouwauto's zijn met recht de stille krachten van de uitvaartbranche.



‘Soms is het zwaar, vooral als
er kinderen of jonge mensen
zijn overleden’

**VAN DER SPEK UITVAART
PETER KAMMINGA**

Peter Kamminga (56) werkt al ruim twintig jaar bij Van der Spek Uitvaart. Eerst was hij postbezorger, maar toen hij via-via werd gevraagd om af en toe als volgwagenchauffeur in te springen, deed hij dat. Na een aantal jaren met twee banen, volgde in 2000 een vast contract. "Ik vind de afwisseling van dit werk heel erg leuk. Dit is geen baan van negen tot vijf; geen dag is hier hetzelfde. Soms is het wel zwaar, vooral als er kinderen of jonge mensen zijn overleden. Maar ik probeer de knop om te zetten en het verdriet niet mee naar huis te nemen. Dat moet ook wel want anders houd je het niet vol." Peter hoeft niet lang na te denken over de vraag welke uitvaart het meeste indruk op hem heeft gemaakt. "Het afscheid van Coen Moulijn was het hoogtepunt uit mijn carrière. Ik ben een echte Feyenoordfan en het was geweldig om de legendarische linksbuiten die ook in Oranje schitterde, naar zijn laatste rustplaats te mogen rijden. Langs de kant stonden vijftigduizend mensen om hem de laatste eer te bewijzen. En bij het stadion stond een haag van mensen met fakkels. Ja, dat was ontzettend indrukwekkend!"



‘Ik vond de dood altijd eng.
Daarom zag ik behoorlijk op
tegen mijn eerste uitvaart’



**UITVAARTVERZORGING
H.S. FENNEMA
GERJAN REIMINK**

Een jaar geleden ontmoette voormalig veehouder Gerjan Reimink (44) zijn huidige werkgever Henk Fennema bij toeval. “We raakten aan de praat en hij vroeg me om bij hem stage te komen lopen. Ik heb hem gezegd dat ik het graag wilde proberen, maar dat ik niet zeker wist of ik het zou kunnen. Ik heb mijn zusje op heel jonge leeftijd verloren en daardoor vond ik de dood altijd eng. Daarom zag ik behoorlijk op tegen mijn eerste uitvaart. Maar het viel me enorm mee. Natuurlijk is het nog steeds regelmatig indrukwekkend, zeker als het om heel jonge mensen of kinderen gaat. Sommige uitvaarten vergeet ik ook echt nooit meer, die maken een onuitwisbare indruk. Zoals een tijdje terug toen de kinderen van de overledene alles zelf deden tijdens de afscheidsdienst. Er kwam verder niemand aan te pas. Prachtig was dat. Voor mij voelt het heel goed om het definitieve afscheid zo goed mogelijk te begeleiden voor degenen die achter blijven. Wij dragen er toe bij dat alles voor hen zo goed mogelijk wordt geregeld. Ik merk dat ik het fijn vind om op die manier iets voor de nabestaanden te kunnen betekenen.”





**‘Ik ben nog nooit zonder
overledene teruggekomen’**

**VREDEHOF
UITVAARTVERZORGING
HEINZ HAMACHER**

Het was zijn schoonvader die Heinz Hamacher (58) drieëndertig jaar geleden tippte om bij Vredehof Uitvaartverzorging te gaan werken. "Hij zei tegen me: Je hebt nog een zwart pak van je trouwerij, dus daar kun je prima aan de slag.' Natuurlijk was het wennen voor me. Ik ben van oorsprong Duits, dus de taal was al een omschakeling. En de uitvaartwereld is een bijzondere branche. Maar ik heb het enorm naar mijn zin, anders houd je het ook niet zo lang vol natuurlijk. Ik vervoer veel overledenen vanuit het buitenland naar Nederland, omdat ze hier begraven of gecremeerd willen worden. Uit Zweden, Oostenrijk, Tsjechië, Zwitserland, Duitsland: ik ben al op veel verschillende plekken geweest om gestorven Nederlanders weer naar huis te brengen. Het is daarbij altijd spannend of je de papieren in orde krijgt. Elk land heeft zijn eigen regeling wat betreft het transport van dode mensen. In Duitsland heeft zelfs elke deelstaat zijn eigen regeltjes. Dat maakt het voor mij een sport om dingen voor elkaar te krijgen. Ik ben nog nooit zonder overledene teruggekomen. Alleen in België heb ik ooit een nachtje moeten slapen. De betreffende ambtenaar had pas de volgende ochtend tijd om de noodzakelijke handtekening te zetten..."



Thuis in het hospice

Thuis sterven. Veel mensen in Nederland geven hier de voorkeur aan. Uit recent onderzoek blijkt dat 'thuis voelen' vaak belangrijker is dan 'thuis zijn'. Veiligheid, vertrouwdheid en de aanwezigheid van naasten blijken de sleutelingrediënten voor dit zogeheten 'thuisgevoel'.



Van een bos verse zonnebloemen op een tafeltje in de hal tot de schone was, die gestreken en opgevouwen op de eettafel in de woonkamer ligt, klaar om te worden opgeruimd... Alles in dit hoekpand in een onopvallende straat in de Amsterdamse wijk De Pijp ademt huiselijkheid. In de keuken zit een oudere man de krant te lezen. De waterkoker pruttelt op de achtergrond. Verder zijn er nauwelijks geluiden waarneembaar, er heerst een aangename rust. Als een toevallige voorbijganger terloops een blik naar binnen zou werpen, zou hij niet direct vermoeden dat hier vier mensen wonen die in de laatste fase van hun leven zijn. Toch is dat wel het geval in hospice Het Veerhuis.

"Het lijkt soms een groot gezin, met vier zieke mensen," zeggen Ineke Zweers en Christa Kristenen, coördinatoren van dit hospice. Elke dag is hier een aantal vrijwilligers actief, plus verpleegkundigen. Andere zorgverleners, zoals fysiotherapeuten en artsen, komen regelmatig over de vloer. En dan zijn er natuurlijk nog de vrienden en familieleden van de bewoners die elk moment van de dag welkom zijn. Kortom, het is een komen en gaan van mensen, maar dat heeft op de een of andere manier geen invloed op de serene sfeer. Het voelt eigenlijk een beetje als... thuis.

Het zijn de kleine dingen die daarvoor zorgen, zegt Christa. "Een man omschreef het eens als: 'Het was de opgeklopte melk die ik zag staan toen ik binnenkwam, waardoor ik dacht: dit is de plek waar mijn vrouw gaat sterven'. Het huiselijke, dat sprak hem aan." Elke dag wordt er samen geluncht, voor zover de bewoners dat nog kunnen. "Ziek, gezond, we zitten met zijn allen aan tafel," zegt Ineke. "Mensen vinden dat prettig. Sommigen gaan zelfs meer eten. Een mevrouw die heel lang alleen had gewoond, zei: ik heb in tijden niet zo lekker gegeten. En dat ging gewoon om een witte boterham met wat beleg. Het feit dat ze niet

‘Thuis voelen’ is voor veel mensen uiteindelijk belangrijker dan daadwerkelijk ‘thuis zijn’

meer alleen hoefde te eten en dat ze het niet zelf hoefde klaar te maken, zorgde ervoor dat ze er meer van kon genieten.”

‘Thuis voelen’ weegt het zwaarst

De meeste mensen willen het liefst thuis sterven, blijkt uit recent onderzoek van Berdine Koekoek van de Universiteit Utrecht, in opdracht van VPTZ Nederland, Vrijwilligers in de Palliatieve Terminale Zorg. Dit is de voorkeur van 68 procent van de Nederlanders. In veel gevallen is dat gelukkig ook mogelijk. Hiervoor zijn vrijwilligers in de palliatieve zorg beschikbaar, die samen met mantelzorgers, beroepsmatige thuiszorg en de huisarts zorg verlenen. Maar soms lukt het niet, bijvoorbeeld omdat de verzorging te complex is of omdat de omgeving onvoldoende steun kan bieden. Uit het onderzoek blijkt dan ook dat het 32 procent van de chronisch zieke mensen die graag thuis hadden willen overlijden, niet lukt om dit te realiseren. Toch is de discrepantie tussen wens en werkelijkheid kleiner dan de cijfers doen vermoeden. Voor het onderzoek zijn twintig nabestaanden geïnterviewd en die geven aan dat ‘thuis voelen’ uiteindelijk belangrijker is dan daadwerkelijk ‘thuis zijn’. Chantal Holtkamp, directeur van VPTZ Nederland, geeft aan dat ‘thuis voelen’ in drie aspecten blijkt te zitten: “Veiligheid, vertrouwdheid en de aanwezigheid van naasten. Als thuis sterven niet mogelijk is, kun je die zaken natuurlijk ook op een andere plek bieden, zoals een hospice of een verzorgings- of verpleegtehuis.” Vooral het gevoel van veiligheid is van belang in de laatste levensfase. De goedopgeleide vrijwilligers in de palliatieve zorg spelen hierbij een belangrijke rol, zowel thuis als in een hospice. “Zij zijn experts in hoe het levenseinde verloopt,” zegt Holtkamp. “Het is voor terminaal zieke patiënten heel prettig om iemand in de buurt te hebben die vragen kan beantwoorden en die kan signa-

leren of er extra hulp nodig is. Alleen al het besef dat je bijvoorbeeld geen ondraaglijke pijn hoeft te lijden of geen angst hoeft te hebben dat je geen lucht meer krijgt, kan troost bieden. Je staat er niet alleen voor.”

Vertrouwen op de juiste zorg

Ook in hospice Het Veerhuis merken ze hoe belangrijk het gevoel van veiligheid is. Zo staat een mevrouw op de wachtlijst die ontzettend graag naar het hospice wil, omdat ze ‘moe is van de regie houden’, zoals ze het zelf omschrijft. Coördinator Ineke Zweers: “Dat heb ik vaker gehoord, dat mensen zeggen: ‘Ik wil gewoon nergens meer aan hoeven denken of zelf op moeten letten.’” Voor de naaste omgeving geldt dat natuurlijk ook. Bij de verzorging van een terminaal zieke patiënt komt zo veel kijken, dat je soms niet weet waar je moet beginnen. Ineke: “Van de week kwam iemand langs om te informeren voor haar partner. Deze vrouw moet steeds nieuwe beslissingen nemen en dingen regelen. Dan moet er weer een bed komen, dan weer een postoeel. En als hij bijvoorbeeld benauwd wordt, weet ze niet wat ze moet doen. Er klonk zo veel wanhoop in haar verhaal. Ook hoopt ze dat ze op een andere manier contact met hem kan hebben, als hij ergens anders is. Nu is ze alleen maar aan het zorgen en aan het organiseren. Met hem praten over het levenseinde, daar komt ze niet eens aan toe.” Uiteraard zien mensen er ook tegenop om de beslissing te nemen. Bij sommigen overheerst de angst, zij zien een hospice als een sterfhuys en dat is geen prettige gedachte. Maar als ze

Uit recent onderzoek blijkt dat 68 procent van de Nederlanders het liefst thuis wil sterven



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**

MIJN HULPBON

JA, ik help dieren in nood in Nederland

☐ Man ☐ Vrouw (aankruisen)

Naam: _____

Straat: _____

Postcode: _____

Plaats: _____

Tel.: _____

Email: _____

Ik machtig Stichting DierenLot om, tot wederopzegging, **maandlijks** (aankruisen):

☐ € 10,- ☐ € 5,- ☐ € 3,- ☐ Anders: € _____
van mijn bankrekening af te schrijven:

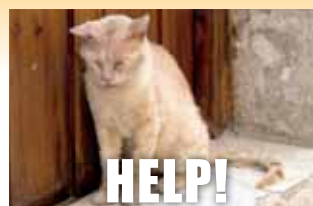
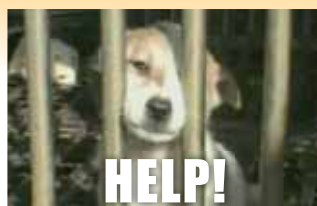


Wij zetten uw oude banknummer om in uw IBAN-nummer.

Handtekening: _____

U kunt uw bedrag desgewenst binnen een maand terugvorderen via uw bank. Als u uw machtiging wilt stopzetten, is een telefoontje naar ons kantoor voldoende: 030-2415761, werkdagen 10.00-16.00 uur. Stuur deze compleet ingevulde bon (zonder postzegel) naar DierenLot, Antwoordnummer 51013, 3501 VB Utrecht.

NOG VEEL TE VEEL DIEREN LEIDEN IN NEDERLAND EEN BUITENGEWOON BEROERD BESTAAN.



UW NALATENSCHAP GEEFT DIEREN IN NOOD EEN TOEKOMST!

Stichting DierenLot trekt zich het lot van verwaarloosde, mishandelde en afgedankte dieren aan en wil ze graag helpen. Dit doen wij in samenwerking met lokale en regionale dierenhulporganisaties, die wij steunen. Eén van de manieren om ons te steunen, is (een deel van) uw erfenis na te laten aan Stichting DierenLot.

Vraag uw notaris om Stichting DierenLot op te nemen in uw testament.

Voor meer informatie kunt u, of uw notaris, contact opnemen met Stichting DierenLot via **030-241 57 61**, **info@dier.nu** of via de website: **www.dier.nu**



STICHTING
DierenLot

giro 2329

Stichting DierenLot
Postbus 359 3500 AJ Utrecht
Tel: 030-241 57 61 Email: info@dier.nu



Volg ons op:   

www.dier.nu

In een hospice is 'ziek zijn' de gewoonste zaak van de wereld. Je kunt vrijuit over de dood praten, niemand die ervan schrikt



er dan eenmaal zijn, klinkt het vaak: 'Was ik maar eerder gegaan'. "Het wennen gaat dikwijls snel," zegt coördinator Christa Kristenen. "Zo was er eens een man die het de eerste dag helemaal niks vond. Niets was goed. Maar de volgende ochtend kwam ik aanlopen en vanuit de keuken zwaaide hij naar me alsof hij nooit anders had gedaan. Hoe snel mensen zich thuis voelen, verbaast me elke keer weer." Dat heeft ook te maken met het feit dat in een hospice 'ziek zijn' de gewoonste zaak van de wereld is. Je kunt vrijuit over de dood praten, niemand die ervan schrikt. Ineke: "Je verhaal wordt hier gehoord, daar is tijd en ruimte voor."

Al is niet iedereen er klaar voor. Een mevrouw die uit het ziekenhuis was doorverwezen naar het hospice, gaf na een paar dagen aan dat ze veel liever naar huis wilde. Ineke: "Ze woonden in de buurt en haar man kwam na haar vertrek af en toe nog even binnenwandelen om advies te vragen. Hij wilde de verzorging ontzettend graag zelf doen en dat is ook gelukt."

Betrokken bij de zorg

De moeder van Ingrid Grootte Bromhaar was er juist heel stellig in: ze wilde niet thuis overlijden. Ingrid was er aanvankelijk verbaasd over. Ze is verpleegkundige geweest in het ziekenhuis en werkt nu in de thuiszorg. Ze

had bovendien drie weken vakantie op het moment dat haar moeder te horen kreeg dat ze niet lang meer te leven had en had haar dus dag en nacht kunnen verzorgen. Toch wilde haar moeder uit het ziekenhuis rechtstreeks naar het hospice, waar ze vijf weken later overleed. "Mijn moeder is 79 geworden, mijn vader is 80. Ze wilde hem niet belasten met de zorg. Ze had zuurstof nodig, zou niet meer naar boven kunnen om te douchen. Ze had er geen goed gevoel bij."

Ingrid is vol lof over hoe de verzorging is verlopen. "Het was een heel fijne omgeving voor haar. Ze had een kleine patio waar ze buiten kon zitten, mijn vader mocht blijven slapen als hij dat wilde en hij kon met haar mee-eten op de kamer. En ook voor mijn vader was er veel ondersteuning, hij werd helemaal in de zorg betrokken. Hij kon daar gerust de hele dag blijven, hij zat er ook gewoon de krant te lezen. En toen mijn moeder graag nog een keer langs de IJssel wilde rijden, zorgden ze voor extra zuurstof en voor een rolstoel, zodat ze nog naar de auto kon komen. De vrijwilligers deden al het mogelijke om het haar zo aangenaam mogelijk te maken."

Optimale voorzieningen

Het verblijf in een hospice heeft ervoor gezorgd dat haar moeder rustig afscheid kon nemen, zegt Ingrid. "Ze was heel berustend,

je kon overal met haar over praten. Ze kreeg veel bezoek, omdat het zo snel ging allemaal en iedereen haar nog graag gedag wilde zeggen. Soms was zij zelfs het bezoek aan het troosten." Behalve de liefdevolle verzorging vond haar moeder de voorzieningen ook erg fijn, zegt Ingrid. "Die waren optimaal voor de laatste fase. Er was een aangepaste badkamer met een douchestoel waardoor mijn moeder elke dag nog onder de douche kon. Dat heb je thuis niet. Dan had ze met behulp van een teiltje moeten worden gewassen, omdat ze niet meer boven kon komen. Nu lag ze elke dag fris en comfortabel in bed en daar voelde ze zich heel prettig bij." Ook de zorg nadat haar moeder was overleden, maakte diepe indruk. Ze is in het hospice verzorgd en nadat de familie afscheid had genomen, kwam de uitvaartondernemer haar halen. "Toen we buiten kwamen, stond er voor het hospice een erehaag van vrijwilligers, velen teruggekomen van hun vrije dag. Dat vonden we zeer respectvol," zegt Ingrid. Het heeft haar kijk op de beste plek om te overlijden veranderd. "Door mijn werk in de thuiszorg, weet ik dat er vierentwintiguurszorg mogelijk is en dat je in principe alles kunt regelen in de thuissituatie. Daardoor heb ik altijd gedacht: het is het allermooist als mensen in hun eigen omgeving kunnen overlijden. Nu zie ik een hospice als een mooi alternatief."

'Eén plaats waar ik alles kan regelen voor als ik er niet meer ben'

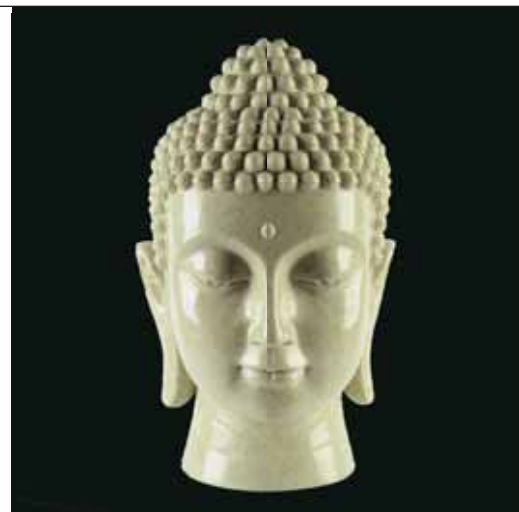


nationaal
wilsbeschikkings
register

In het Wilsbeschikkingsregister kunt u ál uw wensen registreren voor het overlijden zelf, uw uitvaart en uw nalatenschap. U kunt uw wensen op elk gewenst moment weer aanpassen. Voor jongeren, jonge ouders én ouderen. Bezoek ons op www.wilsbeschikkingsregister.nl

Voor onder meer:

- uitvaartwensen
- kinderen
- meubels en sieraden
- internetnalatenschap
- praktische zaken



ashuis
Urnen & Sieraden

www.ashuis.nl

Het Herinneringsboek van...

De oma van Lotte Veer werd 91. Op 31 augustus 2014 overleed Emma Charlotte Veer in haar slaap. Een schare kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen liet ze achter, ieder met eigen dierbare herinneringen aan hun moeder of (overgroot)oma. Al die herinneringen staan nu in een boek.

“Mijn oma had tien kinderen en vierentwintig kleinkinderen. Het aantal achterkleinkinderen weet ik niet precies, maar het zijn er veel. Ik ben eenendertig, mijn oudste neven en nichten zijn bijna vijftig. Zij hebben een jongere oma meegemaakt dan ik en gingen met haar bijvoorbeeld met de trein naar Artis. Ik ging met mijn oma lunchen, terwijl ze verhalen vertelde over mijn moeder als kind. Door zo’n verhaal over Artis dat in het Herinneringsboek staat, heb ik die jongere oma leren kennen. Ook las ik dat mijn oma als vrouw van in de veertig vaak ergens ging dansen. Dat vind ik zo’n mooi beeld.”

Verloren verhalen

“Ik heb dankzij het boek niet alleen mijn oma, maar ook mijn al eerder overleden opa beter leren kennen. Er staan foto’s in van toen ze jong waren en van de bruiloft. Mijn opa had een sigarenzaak. Kinderen van vaste klanten plaatsten in het boek stukjes over de sigarenwinkel. Zonder zo’n boek gaan die verhalen verloren. Net als de foto’s: nu zie ik ze, anders hadden ze gewoon ergens bij mijn oom of tante gelegen en had ik van het bestaan niet af geweten.”

Generatieboek

“Het is een heel dierbaar document geworden. Een generatieboek. Begin dit jaar heb ik een dochter gekregen en het lijkt me fantastisch om straks samen door dit boek te bladeren en haar te vertellen wie haar overgrootoma was. Ik ben mijn tante dankbaar dat ze dit boek heeft geïnitieerd. Zonder de mogelijkheid van Persoonlijk Requiem was het er waarschijnlijk niet gekomen. Dan had mijn tante alle verhalen, foto’s en tekeningen van de achterkleinkinderen moeten verzamelen om het boek zelf in elkaar te zetten. Nu doe je dit omdat het door het Requiem-programma niet veel werk vraagt. Je wordt er enthousiast van en gaat als vanzelf op zoek naar verhalen en foto’s.”

HERINNERINGSBOEK

Persoonlijk Requiem is een webpagina die na het overlijden wordt geopend en waar iedereen die dat wil een tekst, foto, tekening of herinnering kan plaatsen. Van al die berichten kan later een boek worden gemaakt waarin ook foto’s en teksten van de uitvaart kunnen worden opgenomen. Zo ontstaat een tastbare herinnering aan de overledene.

MEER INFORMATIE: WWW.REQUIEM.NL/PERSOONLIJK-REQUIEM.

Waarom een testament zo belangrijk is

Wiens wil is wet?

Een stel besluit te gaan scheiden. En ongelukkigerwijs komt een van de twee echtelieden tijdens dat proces te overlijden. Nog geen scheiding, maar de beoogde ex is wettelijk wel erfgenaam. Hij of zij is immers de langstlevende.

Droevige situatie en ook nog eens pijnlijk. Een testament brengt uitkomst. Mensen die er verstand van hebben, raden echtelieden die willen gaan scheiden dus aan naar de notaris te stappen. Dat kan onverwachte en nare situaties voorkomen. In zo'n testament kun je zelfs je echtgenoot onterven, net als andere naasten met wie je niet meer op goede voet staat. "Eigenlijk moet je het zo zien: de basis van het erfrecht is bij wet geregeld. Maar voor alles wat afwijkt, dien je een testament te maken. Ook bij een voorgenomen scheiding dus, want de wet komt pas in actie nadat de scheiding een feit is. Maar ook tijdens het huwelijk, als alles koek en ei is, kun je heel goed in een testament laten opnemen wat je straks met je erfenis wilt. En daarin kun je prima allerlei noodclausules laten vastleggen", zegt Lucienne van der Geld. Van der Geld is juridisch directeur bij Netwerk Notarissen, het grootste samenwerkingsverband in Nederland, met 160 notaris-kantoren en 600 gespecialiseerde notariële juristen. Ze is ook docent relatie- en erfrecht aan de Nijmeegse Radboud Universiteit.

"Als je zo'n testament hebt en dan onverhoopt overlijdt, houdt de wet wel een slag om de arm. Bijvoorbeeld dat de overleden partner nog wel een half jaar in het huis mag blijven wonen en nog wat uit de erfenis

krijgt om van te kunnen leven." Komt nog bij, dat de notaris een geheimhoudingsplicht heeft: die mag de partners dus niet informeren over de inhoud van de volstrekt individuele testamenten. Lucienne van der Geld: "Het gebeurt ook dat een van de partners er een relatie buiten het huwelijk op nahoudt en zijn of haar testament aan die situatie aanpast. Daarover zwijgen wij, omdat we dat verplicht zijn."

Verschillen

In Duitsland is dat anders geregeld. Waar je in Nederland dus niet samen een testament kunt maken, regel je over de grens een gemeenschappelijk testament of een 'Erbvertrag'. Lucienne van der Geld: "De Nederlandse wet gaat uit van een individueel testament. Dat ook elke dag kan worden aangepast. Dat individuele aspect weegt hier het zwaarst. Het Duitse systeem werkt in mijn ogen beter als je samen afspraken wilt maken. In theorie is het in Nederland mogelijk samen met je vrouw naar de notaris te stappen, een testament op te stellen en diezelfde middag terug te keren om het testament te wijzigen. Maar dan zonder dat je vrouw daarbij aanwezig is."

Voor de nabestaanden kan het heel zuur zijn als de beoogde ex de erfenis krijgt wanneer de partner overlijdt nog voordat de scheiding is uitgesproken. Van der Geld haalt de beruchte Oordopjesmoord aan. Rond de eeuwwisseling heerste een sterke vermoeden dat een overspelige vrouw haar schatrijke man om het leven had laten brengen. Door een rechterlijke uitspraak liep ze haar erfenis mis. Ook het deel dat haar op grond van haar huwelijk in gemeenschap van goederen zou toekomen.

Scenario's

Vroeger trouwde je voor altijd. Er werd niet nagedacht over wat de gevolgen van een onverhoopte scheiding konden zijn. Volgens Lucienne van der Geld maken gescheiden mensen tegenwoordig vooral een testament als er kinderen in het spel zijn. Om te voorkomen dat de

ECHTSCHIEDING NOG NIET
DEFINITIEF BIJ OVERLIJDEN?
DE BEOOGDE EX IS DAN NOG
WETTELIJK ERFGENAAM

PARTNERS DIE NIET GETROUWD ZIJN, ERVEN NIET VAN ELKAAR, TENZIJ DAT PER TESTAMENT IS GEREGELD

ex via de kinderen erft. “Zo’n echtscheidingstestament is best complex. De erfenis gaat naar de kinderen en wanneer dan een kind overlijdt, komt het erfdeel niet bij de ex-partner en andere ouder van de kinderen terecht, maar bij de broers en zussen. De tweede trap heet dat in ons jargon. We houden de mensen die ons om advies vragen - of ze nu gescheiden zijn of niet - altijd een aantal scenario’s voor. Het is goed om te bedenken, wat er mogelijk kan gebeuren. Kijk maar naar vlucht MH17 van Malaysia Airlines die in juli 2014 boven de Oekraïne is neergehaald. Wij handelen overigens al zo sinds de ramp op Tenerife in 1977. Er komt, buiten het verdriet, nogal wat bij kijken als je hele familie in zo’n toestel zit.”

Rust

Wacht niet tot je sterfbed met het opmaken van een testament. Op de eerste plaats is het wat onhandig, op de tweede plaats geeft het aanzienlijk meer rust, wanneer je je zaakjes op tijd goed hebt geregeld. Het is goed om te weten dat je nalatenschap in goede handen komt. De wet van het erfrecht regelt de verdeling wel, maar je kunt voor heel rare verrassingen komen te staan. Want wie is er in de ogen van de wet erfgenaam? Een partner is dat bijvoorbeeld, als hij met je is getrouwd. Heb je ook nog kinderen, dan delen die mee, al moeten ze wachten tot de laatste ouder dood is. Is er geen echtgenoot of kinderen, dan gaat de erfenis naar bloedverwanten. Dus ook naar eventuele halfbroers of -zussen als ouders bijvoorbeeld hertrouwd zijn of al eerder getrouwd waren. Partners die niet getrouwd zijn, erven niet van elkaar, tenzij dat per testament is geregeld. Een testament is ook nodig als iemand de erfenis aan een goed doel wilt nalaten. En vandaag de dag wint de uitsluitingsclausule aan populariteit, zegt Lucienne van der Geld: met zo’n clausule kun je regelen dat je erfgenaam niet hoeft te delen met een ex-partner. Van der Geld: “Stel, je kind ligt in scheiding. Jij overlijdt en je kind is in gemeenschap van goederen getrouwd. Het gebeurt

MET EEN UITSLUITINGSCLAUSULE KUN JE VOORKOMEN DAT EEN DEEL VAN DE ERFENIS BIJ EEN EX- SCHOONZON OF -DOCHTER BELANDT

DE NOTARIS HEEFT GEHEIM- HOUDINGSPLICHT EN MAG PARTNERS NIET INFORMEREN OVER DE INHOUD VAN HUN INDIVIDUELE TESTAMENTEN

vaker dan je denkt tegenwoordig: een deel van de erfenis belandt dan bij je ex-schoonzoon of -dochter. Tenzij je dus een testament met uitsluitingsclausule hebt opgemaakt.”

Erfbelasting

Wat kost dat? Lucienne van der Geld glimlacht. “Meestal komt het neer op enkele honderden euro’s. Maar als we vermogens moeten analyseren of als er sprake is van een onderneming komt het wel duurder uit.” En nu het toch over geld gaat: de erfbelasting is misschien wel het belangrijkste motief voor een testament. Ook voor getrouwde mensen met kinderen. “Vroeger gold het testament voor de langstlevende. Maar in mijn eigen testament gaat mijn nalatenschap niet eerst naar mijn vader en dan pas naar mijn broers”, zegt Lucienne van der Geld. En mijn vader is het daar van harte mee eens, want dan betaal je twee of misschien wel drie keer belasting over je erfenis. Die fiscale aspecten wegen zwaar. En de notaris kan exact berekenen hoeveel erfbelasting iemand gaat betalen. Als je nadenkt over waar je erfenis zal blijven, loop je vaak tegen grote dilemma’s aan. Wanneer je dat bij testament regelt, geeft je dat een gerust gevoel.”

Oog voor blinden en slechtzienden

In ons land zijn ruim 350.000 mensen blind of slechtziend. De een wordt met een visuele beperking geboren en moet er van kleins af aan mee leren omgaan; de ander overkomt het op latere leeftijd en moet zich dan aanpassen. Blind zijn of worden heeft ingrijpende gevolgen. Gelukkig is met hulpmiddelen, aanpassingen en begeleiding veel mogelijk.

Meedoen in de maatschappij

Bartiméus Sonneheerdt zet zich sinds 1915 in voor blinden en slechtzienden. Wij vinden dat mensen met een visuele beperking gelijkwaardig moeten kunnen meedoen in de maatschappij. Daarom helpen we met wetenschappelijk onderzoek, vernieuwende hulpmiddelen, slimme aanpassingen en specifieke begeleiding.

Betere toekomst

Wij ontvangen geen subsidie van de overheid. Voor ons werk zijn we volledig afhankelijk van donaties, erfstellingen en legaten. Met uw nalatenschap maken wij zinvolle projecten mogelijk. Door de Vereniging Bartiméus Sonneheerdt op te nemen in uw testament geeft u blinde en slechtziende mensen een betere toekomst.

Wilt u meer weten?

Wij gaan graag met u in gesprek over de mogelijkheden van nalaten aan de Vereniging Bartiméus Sonneheerdt. U kunt meedenken over de doelbestemming van uw erfstelling of legaat en vast laten leggen dat u een bijdrage wilt leveren aan bijvoorbeeld onderwijs, oogzorg of onderzoek. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marianne Koppenol, (030) 693 50 42 of mkoppenol@steunbartimeus.nl. U kunt ook onze brochure 'Nalaten: uw visie, onze toekomst' aanvragen.



Uw
nalatenschap
maakt het
verschil

'Voeltekeningen'

Dankzij 'voeltekeningen' kunnen blinde en slechtziende leerlingen meedoen in de les en net zoveel leren als hun ziende leeftijdsgenootjes. Dit is slechts één voorbeeld van de vele projecten die wij kunnen realiseren dankzij nalatenschappen.



Else Strik

‘IK VIND HET EEN FIJNE GEDACHTE DAT ER STRAKS VOOR KOUKLA WORDT GEZORGD ALS IK ER NIET MEER BEN’



“In 2011 moest ik een zware operatie ondergaan. Ik vroeg me af wat er met mijn kat zou gebeuren als mij iets zou overkomen. Koukla is een zwervkat en niet dol op mensen. Zij kan niet zomaar ergens worden neergezet, maar heeft iemand nodig die qua karakter bij haar past. Ik ben toen in gesprek gegaan met relatiebeheerder Wim Koedijk van de Dierenbescherming, die me duidelijk uitlegde wat de mogelijkheden waren. Dat had ik nodig, want door die operatie moest er in korte tijd veel worden geregeld. Ik heb ervoor gekozen om de Dierenbescherming tot mijn enige erfgenaam te benoemen

en liet bovendien vastleggen dat mijn geld moet worden besteed aan zwervkattenprojecten. Nadat ik de Dierenbescherming had opgenomen in mijn testament, besloot mijn vriend Ron hetzelfde te doen. Toen hij begin 2013 onverwachts overleed, heeft Wim me ontzettend gesteund. Hij was zelfs bij de crematie aanwezig. Ik vind het een fijne gedachte dat er straks voor Koukla wordt gezorgd als ik er niet meer ben. Dat ik mijn bezittingen nalaat aan de dieren, ervaar ik dan ook als volstrekt logisch. Ik heb geen kinderen, de Dierenbescherming is een beetje mijn familie geworden.”

Nalaten aan de Dierenbescherming

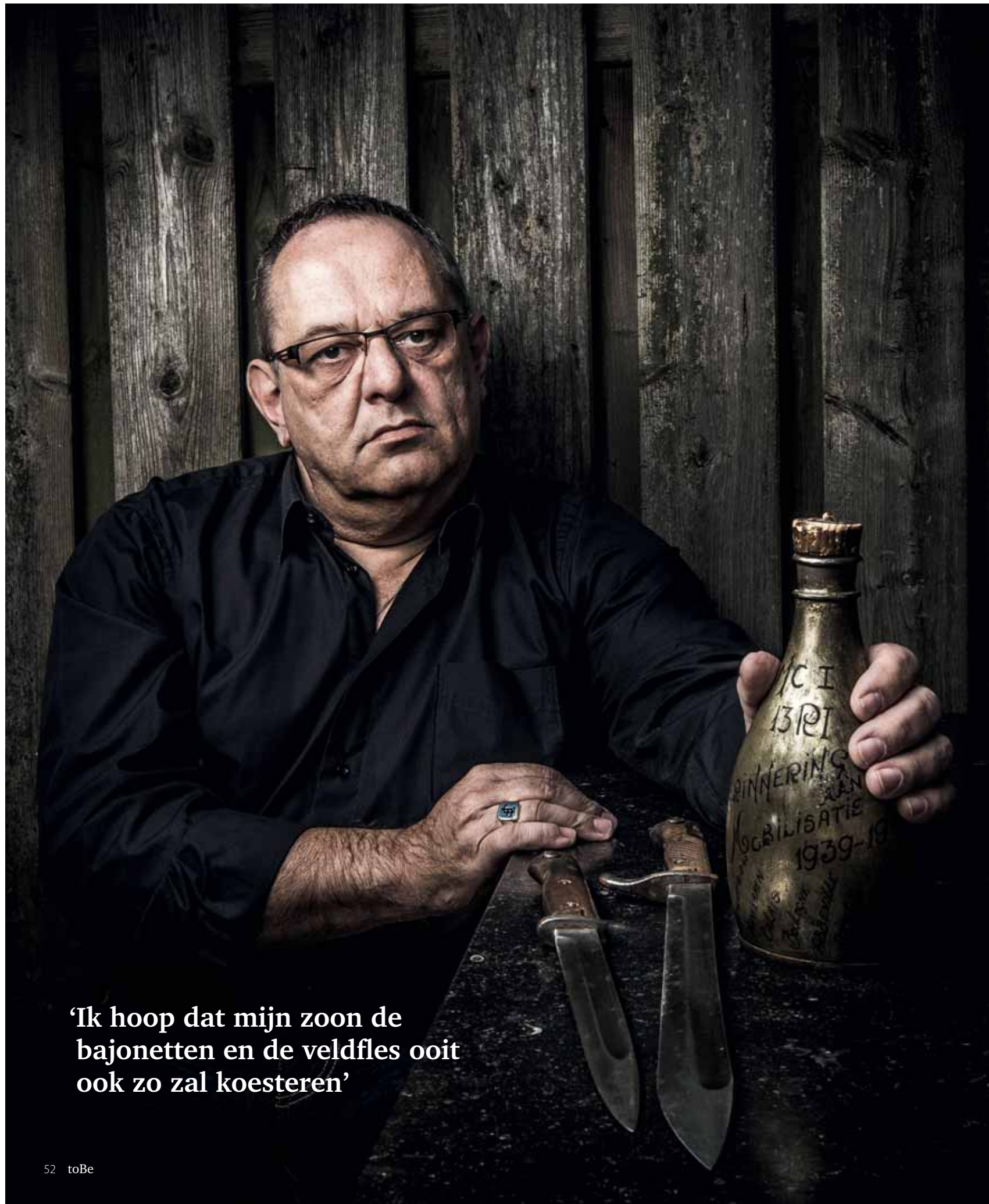
De Dierenbescherming is de grootste organisatie in Nederland die zich 24 uur per dag, samen met duizenden vrijwilligers, inzet voor dieren in nood.

Uw hulp is daarbij hard nodig, nu en in de toekomst. Wilt u meer informatie over nalaten aan de Dierenbescherming en wat dat voor u en de dieren kan betekenen, vul dan onderstaande bon in en stuur deze op of bel ons voor een afspraak met een van onze relatiebeheerders Wim Koedijk, Jeroen van Dijke of Jana van Muijden: telefoonnummer **088 81 13 066**.

De Dierenbescherming is geen overheidsinstelling. Wij kunnen ons werk alleen doen dankzij de giften en contributie van leden en donateurs.

Geen antwoordkaart?

Dan kunt u voor meer informatie de brochure opvragen via nalaten@dierenbescherming.nl of bel ons op 088-811 30 66.



**‘Ik hoop dat mijn zoon de
bajonetten en de veldfles ooit
ook zo zal koesteren’**

Peter erfde de bajonetten van zijn oom Jan

‘Mijn vrouw wil ze niet binnen hebben’

Hij weet alleen dat zijn oom Jan in de oorlog uit een Luikse gevangenis ontsnapte met de twee bajonetten. In de Wereldoorlogen werden die gebruikt voor man-tegen-man gevechten. Er is mee gedood... En toch koestert de Limburger Peter Flekken de wapens. Hij erfde ze van zijn stoere oom.

Als kind zat Peter een keer of twee per jaar thuis in Heel voor het raam te wachten tot ome Jan en zijn ietwat chique tante Annie uit Rotterdam op bezoek kwamen. Jan had altijd prachtige verhalen. Het mooiste was het relaas hoe hij in de oorlog als krijgsgevangene gedeporteerd werd. Vermoedelijk in Frankrijk, want op een oude veldfles - ook een erfstuk - staat met zwarte letters geschilderd dat de trip op 10 mei 1940 startte in het Brabantse Gemert en via Duinkerken, Calais, Boulogne en onder meer Trier op 2 juni 1940 weer naar Maastricht voerde. Jan zou door de Duitsers zijn geïnterneerd in Luik, maar ontsnapte samen met twee medegevangenen. “Hij vocht zich met twee bajonetten terug naar zijn roots in Limburg,” zo gelooft zijn 53-jarige neef, verkoper bij een steenhouwerij en in de weekenden actief in de uitvaartzorg.

Doodjammer

Peters vader werd na Jans overlijden in 2000 aangewezen als executeur. Tijdens het opruimen belde hij Peter om naar het huis van oom Jan te komen. Hij wees naar de slaapkamer, waar een veldfles en twee grote bajonetten op bed lagen. De koperachtige veldfles stamt waarschijnlijk nog uit de Eerste Wereldoorlog. Jan had de spullen nooit aan iemand laten

zien. Peter was dolblij toen hij ze erfde, samen met Jans zegelring, met initialen JF. “Ik houd van oude dingen. Ben ook tamelijk sentimenteel,” zegt Peter. “Doodjammer dat die oude verhalen van ome Jan weg zijn.” Voor zijn geestesoog ziet Peter zijn oom in een gescheurd uniform, zwaaiend met de bajonetten uit de gevangenis ontsnappen, als een soort Rambo.

Eerbetoon

Jan werd 89 jaar oud. Hoe hij gevangen raakte en vooral waarom, weet Peter niet. “Ook mijn vader sprak er nooit over en oom Jan liet de details zorgvuldig weg. Eén bajonet is van Duitse makelij en van Solingen-staal. Op de ander staat ‘Motto’, waarschijnlijk Italiaans. Een vriend van me die legerspullen verzamelt en ouwe Amerikaanse tanks bezit, zegt dat er aan praktisch elke bajonet bloed kleeft. In de oorlogen werd er soms deur-aan-deur gevochten, vaak met de bajonet op het geweer, omdat de kogels op waren. Mijn vrouw wil die dingen daarom niet binnen hebben. Ik bewaar ze in het schuurtje, en kijk er een paar keer per jaar naar. Als eerbetoon aan oom Jan, van wiens ruige verhalen ik zo enorm kon genieten. Ik hoop dat mijn zoon de bajonetten en de veldfles ooit ook zo zal koesteren.”

Nalatenschappen

Wie zijn vermogen nalaat aan een goed doel weet zeker dat het wordt besteed aan zaken die belangrijk zijn, aan dingen die een verschil maken. Dat is een prettige gedachte. Deze goede doelen stellen zich aan u voor en vertellen hoe belangrijk het is voor de continuïteit hun werk dat zij financiële middelen ontvangen uit nalatenschappen.

Hulp voor wie het nodig heeft

LEGER DES HEILS

“Onze maatschappij is gecompliceerd en veel mensen kunnen zich maar amper staande houden. Door diverse oorzaken wordt de groep mensen die dringend hulp nodig heeft steeds groter. Het Leger des Heils wil hulp en zorg zo toegankelijk mogelijk maken. Ieder mens wordt bij ons even hoog ingeschat en mensen die hulp nodig hebben, mogen bij ons ook altijd weer terug komen”, zegt Will van Heugten. “Daarin is het Leger des Heils echt uniek. Wij zijn op veel verschillende gebieden actief. Het aanbieden van onderdak, eten, drinken en kleding behoort tot het meest bekende werkveld. Maar ook het geven van pastorale zorg, gezinshulp, bestrijding van eenzaamheid, afkickprogramma's voor verslaafden en zorg voor terminale patiënten en hun familie zijn enkele andere taken die het Leger des Heils op zich neemt. Uiteraard is er veel geld nodig om al dit goede werk te kunnen blijven doen. Het Leger krijgt voor de financiering van haar werk subsidies van de overheid, maar is daarnaast ook afhankelijk van giften, donaties en erfenissen. Nalatenschappen zijn voor ons dan ook van essentieel belang. We hopen van harte dat we met de hulp van mensen die aan ons geven, het noodzakelijke werk kunnen blijven doen.”



'Ook pastorale zorg, gezinshulp, bestrijding van eenzaamheid, afkickprogramma's en zorg voor terminale patiënten en hun familie zijn taken van het Leger des Heils'



'Ook als het baasje er niet meer is,
moet er natuurlijk goed voor z'n
dieren worden gezorgd'

Voor hulp aan dieren in nood

STICHTING DIERENLOT

"Stichting DierenLot is er voor hulp aan dieren in nood in Nederland", vertelt Sander van Hesteren van DierenLot. "Veel dieren in Nederland leiden een beroerd bestaan. Dat trekken wij ons erg aan en we willen ze graag helpen. Dit doen wij door samen te werken met lokale dierenhulporganisaties die zich met de opvang en verzorging van dieren bezighouden. Denk aan dierenambulances, opvangcentra en dierenasiels. Met de zorg en dierenliefde zit het meer dan goed, maar vaak vormen de financiën een probleem waardoor dieren de dupe worden. Operaties moeten worden betaald, medicijnen zijn hard nodig, hulpmateriaal moet worden aangeschaft... Het kost allemaal veel geld. Ook transport is een voorkomend probleem. DierenLot probeert hulp te bieden waar het kan. Door bijvoorbeeld eigen DierenLot-dierenambulances in bruikleen te geven of te hulp te schieten met geld of middelen. Uiteindelijk met één doel: het helpen van dieren in nood. Uiteraard is hier geld voor nodig. Onze donateurs die bij leven met een donatie of gift steunen, zijn onmisbaar. Maar het is ook mogelijk om hulp te bieden aan de dieren wanneer men er niet is. Bijvoorbeeld door Stichting DierenLot op te nemen in het testament. Een extra 'service' die hierbij wordt geboden, is zorgdragen voor de opvang van de dieren van de overledene. Ook wanneer het baasje er niet meer is, moet er natuurlijk goed voor deze dieren worden gezorgd."

Voor mensen die zich inzetten voor hun naasten

ORANJE FONDS

Het Oranje Fonds bevordert betrokkenheid in de samenleving. Ronald van der Giessen, directeur van het Oranje Fonds, licht dit toe. "Iedereen is druk met zijn eigen leven, dat is begrijpelijk. Maar voor je het weet verliezen we elkaar uit het oog. Dan zien we niet dat er groepen mensen langs de zijlijn van onze maatschappij staan. Gelukkig zijn er ook heel veel mensen die zich actief willen inzetten voor anderen. Voor deze sociaal initiatiefnemers stelt het Oranje Fonds geld en kennis beschikbaar. En we organiseren landelijke acties en campagnes, zoals Burendag, NLdoet en Maatjes Gezocht. "Wat ons betreft kunnen er niet genoeg goede sociale initiatieven zijn", aldus Ronald van der Giessen. "We zijn blij met de steun van een groeiende groep donateurs. Soms geven mensen een kleine bijdrage, bijvoorbeeld als Vriend van het Oranje Fonds, maar ook doen mensen een grotere gift of richten een eigen Fonds op Naam op. We hebben dan eerst een oriënterend gesprek over de wensen van de gever en de mogelijkheden op maat. Onderwerp van gesprek kan ook de nalatenschap zijn. Wij zien het als een bijzonder gebaar van vertrouwen als wij mogen zorgdragen voor een goede besteding van (een deel van) iemands vermogen na het overlijden. De bijdrage van deze betrokken mensen kan het verschil maken in de toekomst van mensen die een steuntje in de rug nodig hebben."



'Wij zien het als een bijzonder gebaar van
vertrouwen als wij mogen zorgdragen
voor een goede besteding van iemands
vermogen na het overlijden'

Een beter leven voor nierpatiënten



'Het streven is in 2017 het prototype van de draagbare kunstnier gereed te hebben voor de eerste klinische testen bij een groep patiënten'

Geven aan onze natuur

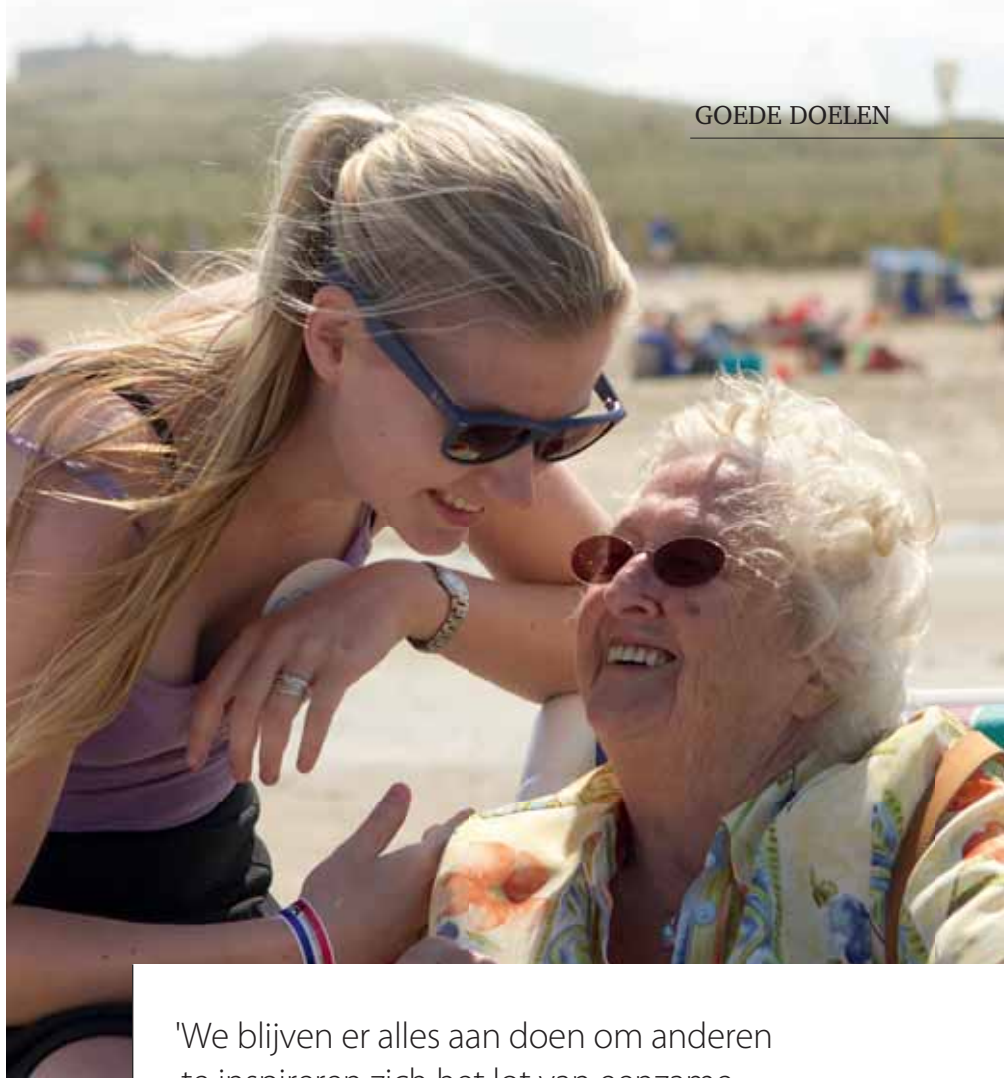
VERENIGING NATUURMONUMENTEN

"Natuurmonumenten zorgt voor de natuur in Nederland. Dat doen we door natuurgebieden aan te kopen, deze duurzaam te beheren en door op te komen voor de belangen van de natuur. Overal in Nederland", aldus Ellen van Gerven van Natuurmonumenten. "Wie ook na zijn leven wil blijven bijdragen aan natuurbehoud in Nederland doet er goed aan in zijn testament een gift voor de natuur op te nemen. Hiermee beschermt u ons unieke Nederlandse landschap voor later. Er zijn echter nog meer mogelijkheden. Zo kunt u bij Natuurmonumenten een speciale collectebox bestellen om bij een uitvaart een bijdrage te vragen voor het behoud van de natuur. En nabestaanden van natuurliefhebbers kunnen een herinneringsboom planten ter nagedachtenis aan hun dierbare. Zo zorgen we ervoor dat de herinnering aan een dierbare kan voortleven in de prachtige Nederlandse natuur." Willem Abbink (66) uit het Zeeuwse Oost-Souburg is een echte natuurliefhebber. Dat is altijd zo geweest, vertelt hij. "Ik deelde de liefde voor de natuur met mijn vrouw. Toen ze nog leefde, struinden we overal doorheen op zoek naar planten." Als Zeeuw weet hij hoe belangrijk de delta is voor trekvogels. "Die vogels hebben ruimte nodig om te kunnen rusten en om voedsel te zoeken. Natuurmonumenten zet zich daarvoor in. En daarmee zorgt Natuurmonumenten voor de wereld, niet alleen voor Nederland. Daarom heb ik de organisatie in mijn testament opgenomen".



NIERSTICHTING

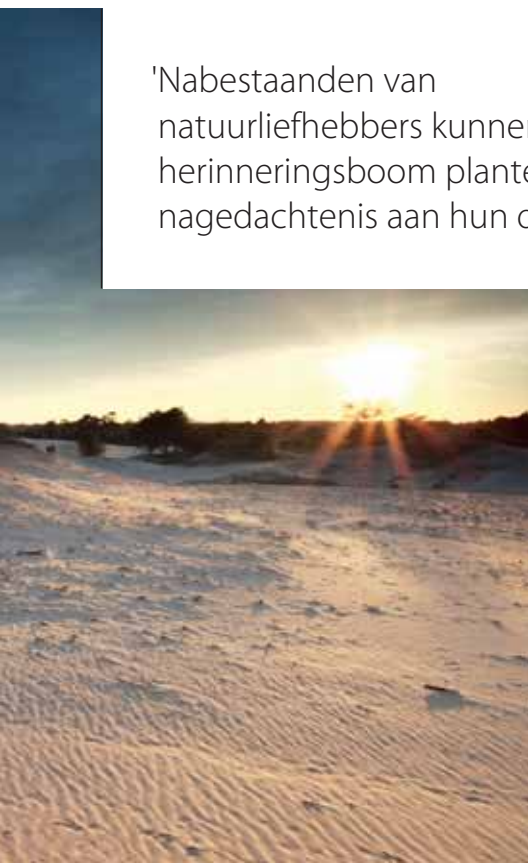
“Als je nieren hun werk niet doen, ga je dood”, vertelt Hilde de Rooij van de Nierstichting. “Daarom zetten wij alles op alles om ervoor te zorgen dat mensen met een nierziekte in leven blijven en ook écht kunnen blijven leven. Transplantatie is veruit de beste behandeling, maar de wachtlijst is veel te lang. Wij doen er alles aan om het aantal donoren te vergroten en het doneren bij leven te stimuleren. En we zetten vol in op preventie. Door patiënten met nierschade vroeg op te sporen, aandacht te vragen voor minder zout in het eten en voorlichting te geven. Ook werken we vastberaden aan een draagbare kunstnier, want dialyseren is geen leven, maar overleven. Het streven is in 2017 het prototype van de draagbare kunstnier gereed te hebben voor de eerste klinische testen bij een groep patiënten. Een geweldig vooruitzicht! Kortom: we doen alles wat in ons vermogen ligt om het leven van nierpatiënten te verbeteren. Maar omdat wij geen enkele subsidie krijgen, zijn we afhankelijk van giften van donateurs en uit nalatenschappen. We beginnen elk jaar weer op nul. Erflaters zijn voor ons een belangrijke pijler qua inkomsten. We hopen dat zij ons ook in de komende tijd niet vergeten, want die steun is hard nodig om een beter leven voor nierpatiënten te realiseren.”



'We blijven er alles aan doen om anderen te inspireren zich het lot van eenzame ouderen aan te trekken'

Voor eenzame ouderen in Nederland

'Nabestaanden van natuurliefhebbers kunnen een herinneringsboom planten ter nagedachtenis aan hun dierbare'



NATIONAAL OUDERENFONDS

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor het welzijn van ouderen in ons land. Eenzaamheid, veiligheid, armoede en zorg zijn de kerngebieden waar het Ouderenfonds zich met zijn diensten en activiteiten op richt. “Soms komt deze steun in de vorm van een nalatenschap”, zegt Wander van der Kolk. “Belangrijk voor het Ouderenfonds, omdat we kunnen zorgen dat met deze inkomsten projecten langere tijd doorgaan. Zo maken we echt een verschil voor ouderen. Er zijn 200.000 ouderen extreem eenzaam. Deze mensen hebben per maand hoogstens één keer een betekenisvol contact. Dat is hartverscheurend. Daarnaast voelt een miljoen ouderen zich eenzaam. Dus er is nog heel veel werk te doen. Wij nemen deze ouderen mee in onze BoodschappenPlusBus om er samen op uit te gaan. En we organiseren uitjes en activiteiten. Zo laten we ouderen elkaar ontmoeten en betrekken wij ze weer bij de maatschappij. Gelukkig hebben we een uitgebreid netwerk van vrijwilligers. Dankzij het populaire televisieprogramma met Gerard Joling en Gordon melden zich inmiddels ook steeds meer jongere mensen aan om ons te helpen. Daar zijn we heel blij mee en we blijven er alles aan doen om anderen te inspireren zich het lot van eenzame ouderen aan te trekken. Nalatenschappen en schenkingen zijn voor ons van onschatbare waarde. Wij krijgen geen subsidie van de overheid en zijn dus voor ons werk afhankelijk van deze bron van inkomsten. Mensen die aan ons nalaten helpen mee om eenzaamheid onder ouderen actief te bestrijden.”

ZIE PAGINA 70 T/M 73 VOOR MEER GOEDE DOELEN.

A photograph of a person sitting on a wooden chair in front of a large window with a brick wall. The person is wearing a blue shirt and jeans. The window looks out onto a city skyline. The text 'Patrick Lodiers' is overlaid on the left side of the image.

Patrick Lodiers

‘Gezondheid en liefde, daar draait het om’

Patrick Lodiers (43) is dit najaar voor het laatst te zien met het BNN-programma *Over Mijn Lijk*. Daarin volgt hij over een periode van ongeveer twee jaar vijf jongeren die terminaal ziek zijn. Inmiddels zijn ze allemaal overleden. “Ik heb zo veel moois geleerd en zo veel moeilijks beleefd.”



WIE IS PATRICK LODIERS?

Patrick Emanuel Martinus Lodiers is op 25 oktober 1971 geboren in Vlissingen. Na zijn opleiding aan de Filmacademie in Brussel werd hij regisseur bij Canal Plus Vlaanderen. In 2000 kwam hij bij BNN terecht, waar hij verschillende spraakmakende programma's maakte zoals *BNN at work*, *Je Zal Het Maar Hebben*, *Kannibalen*, *De Nationale IQ Test*, *De Nieuwste Show*, *3 Op Reis*, *Patrick in Uruzgan* en natuurlijk *Over Mijn Lijk*. Met *De Lama's* won hij in 2006 de Televisier-Ring en met de *De Grote Donorshow* een Emmy. Afgelopen zomer werd bekend dat BNN-voorzitter Patrick Lodiers na veertien jaar de overstap maakt naar KRO-NCRV. Daar gaat hij nieuwe programma's maken. Te beginnen met de presentatie van *De Reünie*.

‘Ik wil nu niet weer fantastische mensen leren kennen, intensief met ze optrekken en dan weer afscheid moeten nemen’

Dit was het vierde seizoen dat Patrick Lodiers *Over Mijn Lijk* maakte. “Toen productiebedrijf Skyhigh TV tien jaar geleden met dit programma-idee kwam, hebben we er nogal over getwijfeld. BNN’s motto is ‘Lust for life’ en we vroegen ons af of terminaal zieke mensen daar wel bij pasten. Maar we kwamen tot de conclusie dat het wel kon. We willen graag laten zien hoe veel leven er in jonge mensen zit die de boodschap krijgen dat ze het niet lang meer zullen maken. *Over Mijn Lijk* gaat niet over de dood, we laten juist hun levenskracht zien.”

Hoop door Wiebe

De vijf deelnemers van deze laatste reeks zijn inmiddels allemaal al overleden. “Uit de vorige serie leeft Methap nog en van het eerste seizoen is Wiebe er ook nog steeds. Ik heb nog steeds contact met hem, hij is voor mij het bewijs dat er hoop is.” Tijdens de opnamen houdt de redactie, maar ook Patrick zelf, contact met de jongeren. “Werk en privé vallen daarin helemaal samen. Ik weet continu hoe het met ze gaat. Meestal sms ik met ze en soms ga ik tussendoor ook nog langs. Sommigen zijn dit keer door omstandigheden onverwacht snel gestorven. In een vorige seizoen waren er ook jongeren die voor euthanasie kozen. Dat is zo bizar, want dan weet je dat ’s ochtends om acht uur de dokter gaat komen en beseft je ineens vlijmscherp dat het de laatste keer is dat ze de zon zien opkomen of hun geliefde gedag zeggen.”

“De afgelopen twee seizoenen heb ik negen keer bij een begrafenis gestaan. En met de eerste twee seizoenen erbij komt de teller uit op achttien. Dat is echt heel heftig. Ik wil daar niet te veel over zeuren, want dat ik het zwaar vind, is natuurlijk niets in vergelijking met wat de gasten in *Over Mijn Lijk* en hun dierbaren moeten meemaken. Zolang je iemand nog ziet of spreekt, is er nog hoop. Maar als ze gestorven zijn, is het verschrikkelijk. Dan zie je pas wat voor lege plek ze achterlaten en hoeveel verdriet de nabestaanden hebben. Elke keer weer. Dat went nooit en het hakt er bij mij persoonlijk ook flink in. Ik merk dat mijn batterij op het ogenblik helemaal leeg is. Zelfs als ik nog bij BNN zou blijven, dan had ik dit programma niet nog een seizoen kunnen maken.

Ik wil nu niet weer fantastische mensen leren kennen, intensief met ze optrekken en dan weer afscheid moeten nemen.”

Na de eerste twee seizoenen van *Over Mijn Lijk* was het Patrick ook even te veel, net als nu. “Ja, toen heeft Yvon Jaspers het programma een seizoen overgenomen. Ik kon het gewoon niet meer, ik had al zo veel afscheid moeten nemen. Van de jonge mensen uit *Over Mijn Lijk* en natuurlijk zijn er ook in mijn privéleven mensen die overlijden. Ik was toen even helemaal leeg. De keuze voor Yvon was een hele logische, omdat zij me regelmatig belde tijdens de eerste seizoenen. Ze wilde dan weten hoe het met de mensen in de uitzending ging. Ze was oprecht geïnteresseerd en ik wist dat zij het als presentatrice goed zou doen. Ik ben een draaidag met haar meegegaan en dat ging helemaal goed, maar daarna heb ik afstand genomen. Ik moet eerlijk zeggen dat ik ook niet alle acht afleveringen heb gekeken. Uit pure zelfbescherming.”

Inspirerende werking

Daarna wilde hij het toch weer graag zelf doen. “Er zat ruim twee jaar tussen en ik vind het zo’n prachtig programma om te mogen maken. Dus ja, ik ben toen weer gestart met het volgen van vijf jongeren. Elk seizoen is toch weer anders, iedereen die heeft meegedaan, is ook weer anders. Ik ben nog altijd verrast door de verhalen en soms door het ziekteverloop. *Over Mijn Lijk* heeft, denk ik, zo veel impact omdat de mix klopt. Dat doet de regisseur van dit programma super. Er zijn heel veel momenten te zien die mooi zijn, dat werkt heel inspirerend. Dat komt natuurlijk door die krachtige mensen die meedoen. Ik weet dat er mensen zijn die het programma te heftig vinden om naar te kijken. Maar ik krijg ook vaak te horen dat het voor anderen juist relativerend werkt. Als ze het naderende einde van de zieke jongeren zien, beseffen ze dat ze niet moeten zeiken over allerlei futiliteiten.”

Op de vraag wat hij zelf geleerd heeft van de jongeren uit *Over Mijn Lijk*, moet hij glimlachen. “Toen ik ruim tien jaar geleden bij BNN begon, was ik een jonge hond. Ik kwam uit België en wist niet wat ik meemaakte. Alles kon en mocht hier en ik was 24/7 met mijn werk bezig. Maar goed, we zijn een aantal jaren verder. Ik ben ouder en inmiddels vader van twee zonen. Dat scheelt al, de wilde haren ben ik wel kwijt. En uiteraard hebben de gesprekken voor *Over Mijn Lijk* mij geraakt en aan het denken gezet. Zeker als je zelf ook een zoontje hebt van dezelfde leeftijd. Dan komt het lot van Annemiek, die moeder is van de tweejarige Olivier, uit deze laatste serie wel ineens dichtbij. Dan bekijk je het geluk met je eigen kinderen ineens nog intenser, want zij wilde natuurlijk graag haar kleine mannetje zien opgroeien, net als elke ouder. En er zijn uitspraken die mij elke keer weer kippenvel geven, zoals die van de partner van Sylvia die tijdens haar afscheid zei: ‘Je leeft niet één keer, je leeft elke dag’. Zo mooi...”

In de snelkookpan

“Als ik de dvd’s van de vorige seizoenen bekijk, zie ik ook veel dingen die de montagetafel nooit hebben gehaald. Iedereen heeft zijn eigen verhaal, ik heb met iedereen zo veel beleefd. Daarom is het programma me ook zo dierbaar. Ik herinner me nog goed dat ik de allereerste draaidag had voor het eerste seizoen. Ik had me heel erg goed voorbereid en me helemaal ingelezen in de verhalen van iedereen. Verder had ik veel gesproken met mijn neef, die zijn vriendin aan kanker had verloren. Nou ja, ik dacht dat ik het heel goed voor elkaar had. Maar ik kwam er al meteen achter dat je je helemaal niet kunt voorbereiden. Dingen lopen zoals ze lopen met kanker, dat is niet te voorspellen. Ik heb ook gemerkt dat mensen bij wie het einde in zicht komt, ineens haast krijgen om nog van alles te zeggen. Ze zitten in een snelkookpan, waardoor alles in rap tempo veel dieper gaat. En zo komen ze ineens heel snel tot de essentie van dingen. Ook die van het leven ja. Ik weet inmiddels dat er eigenlijk maar twee dingen écht belangrijk zijn: gezondheid en liefde. Dat heb ik er zeker van geleerd en daar probeer ik zelf ook naar te leven.”

‘Als ze het naderende einde van de zieke jongeren zien, beseffen mensen dat ze niet moeten zeiken over futiliteiten’



‘Over Mijn Lijk gaat niet over de dood, we laten juist de levenskracht zien’

Het laatste seizoen Over Mijn Lijk

In dit laatste seizoen van Over Mijn Lijk worden Sanne, Max, Annemiek, Sylvia en Mark gevolgd in de laatste fase van hun leven. Sanne (18) heeft volgens de artsen door haar hersentumor een overlevingskans van twee procent. Maar ze is positief ingesteld en vastberaden om gewoon 120 te worden. In een van de eerste afleveringen nodigt Patrick haar uit op haar favoriete plek: de zweefvliegbaan. Sanne mag zelf niet meer vliegen, maar vliegt nog wel graag met anderen mee. Max (22) is vaak in het ziekenhuis voor bloedtransfusies. Hij heeft daar maanden gelegen om beter te worden, maar dat mocht niet baten. Max laat Patrick zien hoe het is om in een ziekenhuis te wonen en hoe hij een eigen plek krijgt om in te wonen, zijn eigen ‘crib’. Annemiek (35) was dierenarts en altijd druk met haar werk of met haar zoon Olivier. Tot ze van de ene op de andere dag hoorde nog maar een half jaar te leven te hebben. Ze gaat sindsdien zoveel mogelijk op vakantie met haar vrienden en familie om herinneringen te ‘creëren’. Sylvia (27) is regelmatig te vinden bij haar eigen paard op de manege. Haar paard is drachtig en Sylvia hoopt de geboorte van veulen ‘Ipad’ nog te mogen meemaken. Mark (26) gaat samen met zijn vriendin Anneleen naar het ziekenhuis om te horen of zijn kanker verder is uitgezaaid. Maar dat is niet de enige uitslag waarvoor ze komen. Ze komen ook om te horen of Anneleen kan beginnen aan een IVF-traject om samen nog kinderen te kunnen krijgen.

Lieve papa, mijn grote vriend

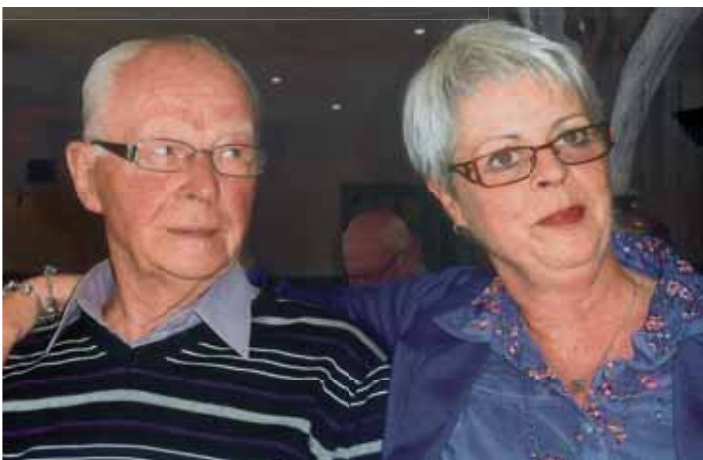
Het is alweer bijna een jaar geleden dat je bent overleden en ik ga je steeds meer missen. Ik ben mijn maatje kwijt, mijn steun en toeverlaat. Je had voor elk probleem wel een oplossing of goede raad, niets was je te veel. We hebben veel lief en leed met elkaar gedeeld. Toen we hoorden dat je erg ziek was, stortte onze wereld in. Dat het zo snel zou gaan, hadden we niet verwacht. Altijd gezond geweest en na ziekteperiode van vijf maanden ben je er niet meer. Gelukkig heb ik samen met jou naar het afscheid toe kunnen leven. De laatste week vroeg je of ik bij je wilde blijven en dat heb ik met liefde gedaan. Je vond het fijn als ik in je buurt was. Zo hebben we toch nog fijne momenten gehad. We hebben nog van alles kunnen bespreken, alleen je laatste woorden kon ik niet meer verstaan, je was te zwak...

Ik kan me de dingen van vroeger nog goed herinneren. Als je uit je werk kwam, liep ik je tegemoet. Dan mocht ik op de stang meerijden naar huis en kijken of er nog thee in de thermosfles zat, die ik mocht vervolgens mocht opdrinken. En samen rondfietsen - ook toen zat ik altijd op de stang - met een suikerklontje in je zak, dat ik aan de paardjes mocht geven. De

bossen vonden we geweldig, je was echt een man van de natuur, ik was dol op de verhalen die je dan vertelde over toen jij nog jong was. Over je vogels, honden en katten, je had zelfs een eekhoorn. Toen ik klein was, hadden we ook vogels die jij verzorgde. En honden, die we samen verzorgden, uitlieten, borstelden en natuurlijk eten gaven.

Met Koninginnedag werd er altijd behangen en geschilderd. Ik mocht het behang insmeren en helpen met schilderen. Ook tuinieren was een hobby die we deelden. Alles netjes en strak, ik heb dat ook. Vroeger had ik mijn eigen stukje tuin waar ik jouw zelfgekte afrikaantjes in mocht zetten. En als ik nu accordeonmuziek hoor, denk ik meteen aan jou en je grote liefde voor dit instrument. Hoe je opging in de muziek en de uitleg over welke accordeon het beste was en wie de mooiste muziek maakte. Je leerde me dansen, we hebben vaak samen gedanst op feesten. Ons pap, mijn vader, mijn vriend en mijn maatje, ik mis je heel erg. Wat heb ik toch veel van je geleerd.

Marjan Wieten - Fonken



**‘Ons pap, mijn vader, mijn vriend en mijn maatje,
ik mis je heel erg’**

A photograph of a person in a dark setting, lighting candles. The person is in the background, slightly out of focus, wearing a dark jacket. In the foreground, several lit candles in glass jars and holders are visible, casting a warm, yellow light. The scene is dimly lit, with the primary light source being the candles. The overall mood is solemn and reflective.

Allerzielen

Op 2 november gedenken we wereldwijd de zielen van overleden dierbaren. Sinds de twaalfde eeuw heet deze dag Allerzielen. Omdat verlies een onlosmakelijk deel van het leven is, is Allerzielen dan ook een dag om het leven te vieren.



REPORTAGE

TEKST ESTHER VAN RIESEN FOTOGRAFIE JASPER BOSMAN







‘De (begräaf)plaats waar Allerzielen wordt gevierd, wordt omgetoverd tot een gastvrije en serene ontmoetingsplek’

Allerzielen, de dag waarop de rooms-katholieke kerk de zielen van overledenen herdenkt. Sinds de twaalfde eeuw gebeurt dit daags na Allerheiligen. Het feest van de zielen wordt overal ter wereld gevierd. Traditioneel katholieke landen, zoals Italië, Spanje, Portugal en heel Latijns-Amerika, besteden er de meeste aandacht aan.

Ook in Nederland worden met Allerzielen op veel plaatsen overledenen herdacht. Sinds 2005 organiseert Allerzielen Alom bijeenkomsten die aansluiten bij de tijd waarin we nu leven: waar ze vroeger vooral op het katholieke geloof waren gestoeld, zijn deze vieringen niet gebonden aan een religie. De (begräaf)plaats waar Allerzielen wordt gevierd, wordt omgetoverd tot een gastvrije en serene ontmoetingsplek voor iedereen, met eten en drinken, sfeervolle verlichting, indrukwekkende vuren en uiteenlopende kunstvormen.

In 2013 was toBe aanwezig bij Allerzielen Alom in Hoofddorp. Fotograaf Jasper Bosman mocht er getuige van zijn hoe nabestaanden op speciale en toegankelijke wijze hun dierbare overledenen op de begraafplaats herdachten. ‘Wonderschoon’ en ‘indrukwekkend’ waren volgens de bezoekers van toen slechts twee van de vele woorden die deze viering omschreven. Ook dit jaar zullen weer op diverse plaatsen in het land bijeenkomsten plaatsvinden rondom 2 november.



Te zien via onze Facebook-pagina: [WWW.FACEBOOK.COM/TOBETIJDSCHRIFT](https://www.facebook.com/tobetijdschrift)

Uw nalatenschap: een geschenk voor het leven

Prosper (13), Ghana

Prosper had een misvormd voetje. Daardoor kon hij niet lopen. Zijn voetje is destijds geamputeerd. Met hulp van het Liliane Fonds heeft hij een prothese gekregen. Hij kan weer met veel plezier zijn favoriete sport, voetbal, beoefenen. Prosper is een vrolijke en behulpzame jongen. Hij gaat graag naar school. Later wil hij accountant worden.

Foto: Ghanayobi

Steeds meer mensen gebruiken hun testament om iets na te laten aan het Liliane Fonds. Ook u kunt op die manier iets wezenlijks betekenen voor kinderen en jongeren met een handicap in ontwikkelingslanden. Het is een mooie gedachte: u laat iets na, zodat zij juist kunnen meedoen. Neem het Liliane Fonds op in uw

testament en u mag er zeker van zijn dat uw geld daar terecht komt waar het heel hard nodig is.

Elke bijdrage telt en komt volledig aan ons werk ten goede: als erkend goed doel betalen we geen erfbelasting. Er gaat dus helemaal niets naar de fiscus!

Open de wereld voor een kind met een handicap

Het Liliane Fonds wil de wereld openen voor kinderen en jongeren met een handicap in ontwikkelingslanden. Zodat ze kunnen meedoen en meetellen in hun gemeenschap. Samen met strategische partners ter plekke zorgen we voor directe, persoonsgerichte en kleinschalige hulp op maat. Tegelijkertijd proberen we de toekomstkansen van het kind te verbeteren door onderwijs, werk en inkomen. Een behoorlijk bestaan is geen gunst, het is een basisrecht van elk kind.

Vraag de brochure aan

Wilt u meer weten over de mogelijkheden om na te laten aan het Liliane Fonds? Vraag nu de speciale brochure over nalatenschappen aan via **0800 - 7 800 800** (gratis) of **nalatenschap@lilianefonds.nl**. Ook uw vragen kunt u via dit telefoonnummer en e-mailadres aan ons stellen. We beantwoorden ze graag voor u.

Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI
CBF
VOOR
GOEDE DOELEN

Liliane Fonds

open de wereld
voor een kind
met een handicap



BEPERKTE HOUDBAARHEID

Het werd een prachtige zomer. We trouwden en vierden het feest van de liefde en vriendschap. Ons geluk kon niet hoger reiken. Maar alles is vergankelijk, zo bleek al snel.

Bij thuiskomst wachtte ons namelijk een onaangenaam bericht. Mijn eenentachtig jaar oude moeder bleek totaal onverwacht ernstig ziek. Ze heeft kanker in haar neus- en mondholte. Al snel werd ze (met succes) geopereerd, de tumor is verwijderd en nu zijn we in de volgende fase beland. Die van de radiotherapie. Drieëndertig keer wordt ze bestraald.

Bij toerbeurt begeleiden mijn broer, zus en ik haar naar het Utrechts Medisch Centrum. Er is daar in dat immense ziekenhuis een apart gebouw voor de radiotherapie. In wel vijftien kamers wordt bestraald. In de grote (maar toch gezellige) wachtruimte staan overal zitbanken. Je ziet er vooral ouderen en vrouwen met hoofddoeken om haaruitval te bedekken. Ze is zeker niet de enige. Maar wij ook niet. Ik las in een medisch tijdschrift dat in Nederland een op de vier volwassenen de zorg van minimaal acht uur per week op zich neemt voor een ziek familielid of bekende die langer dan drie maanden ziek is. Welkom in de wereld van de mantelzorgers of de 'hulptroepen' zoals we ook wel worden genoemd.

Nu waren wij als kinderen al best gewend om onze moeder te helpen met haar huishouden. Maar nu kan ze ineens echt niets meer zelf. Als iemand in je familie ernstig ziek wordt, heeft dat direct effect op de familieverhoudingen. Mijn broer, zus en ik zijn allen even bezorgd en onderkennen dat de vrouw met wie we de sterkste bloedband hebben onze maximaal mogelijke aandacht behoeft. Haar ziekte bindt ons nog meer, maar het leidt ook tot een nieuw, voor ons tot op heden onbekend, soort spanningen. Als mantelzorger moet je de zorg zien te combineren met je eigen leven. Je moet het onderling afstemmen en als het even kan, probeer je die zorg ook nog eens gelijk en eerlijk te verdelen. Het schema voor haar medicatie hangt aan het prikbord. Verder communiceren we aan de keukentafel bij mam en via de familie-app. Meestal gaat het goed, maar soms lukt het niet om de zorg te combineren met ons eigen leven. Als mantelzorger kun je bijvoorbeeld eigenlijk niet op vakantie, want dan komt de zorg geheel bij een ander liggen. Dat druist dan in tegen het principe van de zo belangrijke 'gelijke verdeling'. Gelukkig zijn wij ondanks alles flexibel en kunnen we, als het echt niet gaat, hulptroepen uit de tweede lijn inroepen.

Onder het mom van 'het leven gaat door en we maken er het beste van' hebben we laatst met z'n allen de appels en peren uit de boomgaard geplukt. Mama zat in het midden van het tafereel en genoot zichtbaar. Uiteindelijk hadden we vijfhonderd kilo fruit, goed voor driehonderd liter gepasteuriseerd, biologisch sap. Zo'n twee jaar houdbaar. Over houdbaarheid gesproken, Het geeft je wel te denken. Mijn moeder heeft al een heel lang en gelukkig leven achter te rug. Haar 'houdbaarheidsdatum' lijkt eigenlijk zo ongeveer wel verlopen. Dat is tegenwoordig ook de confronterende conclusie van veel oncologen, die bepaalde vormen van kanker wijten aan het feit dat mensen tegenwoordig ouder worden en dat dan uiteindelijk de kans groot is dat de celdeling zal muteren naar kanker. Maar zolang ze nog kan lachen, is ze nog niet klaar. Ze kan nog waarde toevoegen. Ik vind dat iedereen het recht heeft - zolang het dragelijk is - zoveel mogelijk positieve ervaringen te kunnen beleven om zo tot een waardevol en afgerond leven te komen.



PIETER VAN DE REST (49) 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 lijkt hij aangekomen in zijn 'blessuretijd'. Maar na twee jaar behandelen met zware medicatie klimt Pieter weer op uit het dal. De afstoting is overwonnen, het spreekwoordelijke licht aan het eind van de tunnel schijnt hem weer tegemoet.

Nalatenschappen

Wie zijn vermogen nalaat aan een goed doel weet zeker dat het wordt besteed aan zaken die belangrijk zijn, aan dingen die een verschil maken. Dat is een prettige gedachte. Deze goede doelen stellen zich aan u voor en vertellen hoe belangrijk het is voor de continuïteit hun werk dat zij financiële middelen ontvangen uit nalatenschappen.



'Tienduizenden mensen in Nederland kunnen wél lezen als zij gebruik kunnen maken van bijvoorbeeld braille, gesproken tekst of grote letters'

Voor de belangen van mensen met een leeshandicap

VERENIGING VAN LEESGEHANDICAPTEN

De Vereniging van Leesgehandicapten heette vroeger NLBB. Het is een onafhankelijke organisatie die opkomt voor de collectieve belangen van mensen met een leeshandicap. De vereniging bestaat al ruim 120 jaar maar heeft een eigentijdse missie, namelijk Onbeperkt Lezen. Monique Oudshoorn, directeur van de Vereniging van Leesgehandicapten, legt uit: "Wij vinden dat iedereen het recht heeft op lezen. Ook als je een visuele beperking, dyslexie, afasie of een motorische beperking hebt. Er zijn in Nederland tienduizenden mensen die aangewezen zijn op aangepaste leesvormen. Deze mensen kunnen wél lezen als zij gebruik kunnen maken van bijvoorbeeld braille, gesproken tekst of grote letters. Wij zetten ons in voor de beschikbaarheid en toegankelijkheid van deze aangepaste leesvormen. Zodat niemand buiten de boot hoeft te vallen. We geven informatie en advies over lezen in aangepaste vorm en behartigen de belangen van kinderen en volwassenen die aangepast willen lezen. Ook ondersteunen we activiteiten en initiatieven die het lezen in aangepaste vormen bevorderen. We ontvangen geen enkele subsidie en zijn dus afhankelijk van particuliere gelden om ons werk te kunnen voortzetten. Giften, bijvoorbeeld via nalatenschappen, zijn voor ons van essentieel belang om het lezen voor iedereen toegankelijk te maken en te houden."

Kinderen met een handicap doen gewoon mee

LILIANE FONDS

“Mijn zusje Martien werd geboren met een handicap. Ze bleek een waterhoofd te hebben en ze was spastisch. Martien is op haar 22ste overleden. Toen ik in India woonde en werkte, bezochten mijn ouders mij daar. Samen zijn we naar een opvanghuis voor spastische kinderen geweest. We zagen daar hoe het Liliane Fonds werkt. Vanaf die tijd hebben mijn ouders het Fonds gesteund. Na hun overlijden is het erfdeel waar Martien recht op had als ze nog geleefd had, naar het Liliane Fonds gegaan.” Dit is het verhaal van Hillebrand Ehrenburg uit Amersfoort. Zijn ouders maakten met hun nalatenschap de hulp aan kinderen met een handicap mede mogelijk. Directeur Kees van den Broek: “Jaarlijks helpen wij ongeveer 90.000 kinderen. Dat kunnen we alleen doen met de hulp van donateurs en mensen die ons in hun testament opnemen. Kinderen hebben steun nodig, al vanaf de eerste dag moeten ze daarop kunnen vertrouwen. Al helemaal als er sprake is van een handicap. Zeker in ontwikkelingslanden is er dubbelop behoefte aan onze hulp. Daarom geven wij deze kinderen uitzicht op medische hulp en revalidatie, maar ook op scholing en opleiding. Zo kunnen ze gewoon meedoen in het eigen gezin, op school en in de woongemeenschap.” Mensen die hun nalatenschap willen bespreken, kunnen vrijblijvend een persoonlijk adviesgesprek aanvragen. Voormalig Liliane Fonds-directeur Geert Dollevoet, nu vrijwilliger, helpt met algemene informatie en desgewenst advies op maat.

'Kinderen hebben steun nodig, al vanaf de eerste dag moeten ze daarop kunnen vertrouwen'





Al 150 jaar de belangenbehartiger voor alle dieren in Nederland

DIERENBESCHERMING

Marjolein Blank is senior fondsenwerver bij de Dierenbescherming. Zij vertelt: "We hebben een jubileumjaar, want wij bestaan al sinds 1864. In die afgelopen honderdvijftig jaar is er veel bereikt. Maar we zijn nog lang niet klaar, er is nog een hoop te doen om de belangen van dieren goed te behartigen. Of het nu gaat om gezelschapsdieren, landbouwdieren, dieren in het wild of proefdieren: de Dierenbescherming komt op voor alle dieren in Nederland. Dierennoodhulp en toezicht op dierenwelzijn zijn daarbij erg belangrijk. We zouden heel graag nog veel meer willen doen voor dieren. Maar daarvoor ontbreekt het ons aan financiële middelen. Wij krijgen geen subsidie van de overheid en zijn volledig afhankelijk van giften van onze leden, donateurs en sponsors en inkomsten uit nalatenschappen. Nalatenschappen vormen voor ons een belangrijke bron van inkomsten. We kunnen er veel goed werk mee doen. Als mensen dat willen, kunnen ze een specifiek doel beschrijven waaraan hun nalatenschap moet worden besteed. Zo hebben wij in 2011 uit een nalatenschap een educatiedierenambulance gefinancierd gekregen. Deze wordt ingezet op evenementen voor Kids for Animals. Met de ambulance wordt voorlichting gegeven aan kinderen over het houden van dieren. Zo zorgt deze nalatenschap van een ouder iemand dat de volgende generatie goede voorlichting krijgt. Met een diervriendelijkere wereld als doel..."

'We hebben een jubileumjaar, want wij bestaan al sinds 1864. In die honderdvijftig jaar is er veel bereikt'

Een toegankelijke samenleving voor blinden en slechtzienden

VERENIGING BARTIMÉUS SONNEHEERDT

In 2015 bestaat de Vereniging Bartiméus Sonneheerdt honderd jaar. Dat is een mooie aanleiding om extra aandacht te vragen voor de groeiende groep blinden en slechtzienden. "In de afgelopen eeuw hebben we ons sterk gemaakt voor blinde en slechtziende kinderen en volwassenen. En dat zullen we ook blijven doen", vertelt directeur Carla Aalderink. "De Nederlandse samenleving is op veel terreinen, zoals werk, vrije tijd en ICT helaas nog altijd onvoldoende toegankelijk voor mensen met een visuele beperking. We willen er de komende jaren alles aan doen om die situatie te verbeteren. In Nederland zijn meer dan 350.000 mensen blind of slechtziend. De een wordt met een visuele beperking geboren, de ander overkomt het op latere leeftijd. Het aantal mensen dat op latere leeftijd ernstige problemen krijgt met kijken, groeit door vergrijzing en ziektes als diabetes. Blind zijn of worden heeft ingrijpende gevolgen. Wij vinden dat blinden en slechtzienden gelijkwaardig moeten kunnen meedoen in onze maatschappij. Om dat te bereiken maken we projecten mogelijk onder andere op het gebied van wetenschappelijk onderzoek, vernieuwende hulpmiddelen, onderwijs en nieuwe vormen van begeleiding. Wij ontvangen geen subsidie van de overheid. Voor ons werk zijn we dus volledig afhankelijk van donaties, erfstellingen en legaten. Er is nog veel te doen. En om alle belangrijke initiatieven voor blinden en slechtzienden werkelijkheid te laten worden, blijven donaties en nalatenschappen onmisbaar. Wij gaan graag in gesprek met iedereen die ons werk een warm hart toedraagt."

'Wij vinden dat blinden en slechtzienden gelijkwaardig moeten kunnen meedoen in onze maatschappij'





'Het geven van noodhulp tijdens een acute crisis, is een belangrijk onderdeel van de hulp die wij bieden'

Directe hulp voor vluchtelingen

STICHTING VLUCHTELING

“Wereldwijd zijn er meer dan 50 miljoen mensen op de vlucht voor oorlog, geweld en onderdrukking. Stichting Vluchteling biedt directe hulp bij acute nood”, vertelt Kim de Vries. “Het geven van noodhulp tijdens een acute crisis, is een belangrijk onderdeel van de hulp die wij bieden. Deze hulp bestaat bijvoorbeeld uit het bieden van onderdak, (nood) voedsel, hulpgoederen, schoon drinkwater en sanitaire voorzieningen. Wij opereren wereldwijd en zijn op het ogenblik in meer dan twintig landen actief in Afrika, Azië en het Midden-Oosten. Bij langdurige crises geven wij ook noodhulp met bijvoorbeeld medische zorg, drinkwater- en sanitaire voorzieningen in vluchtelingenkampen. En in situaties waar

vluchtelingen weer terug naar huis kunnen, helpen we met het herstellen van scholen en medische voorzieningen en het ruimen van landmijnen. Ons werk wordt mede mogelijk gemaakt door giften, donaties en nalatenschappen. Ik denk dat veel mensen het een mooie gedachte vinden dat ze de wereld iets nalaten en zo een beetje mooier maken. Met hun bijdrage kunnen wij direct aan de slag als er ergens een ramp gebeurt of een conflict uitbreekt. Elke nalatenschap betekent dat we meer hulp aan vluchtelingen wereldwijd kunnen bieden en is daarom voor ons onmisbaar. Een groot voordeel van nalaten, is dat Stichting Vluchteling helemaal is vrijgesteld van erfbelasting. Elke nalatenschap komt daarmee volledig ten goede aan de hulp aan vluchtelingen.”



Geld voor onderzoek geeft vrijheid

Willem wil graag de wereld ontdekken. Maar hij wacht op een donornier.

Willem (15) wacht op een nieuwe nier. Hij heeft twee niertransplantaties ondergaan, maar beide nieren gingen verloren. Hij staat nu op de wachtlijst en dialyseert drie dagen per week. "Niet leuk natuurlijk. Maar als ik dat niet doe, ga ik dood."

Als donornieren langer mee gaan, hebben minder nierpatiënten een tweede of derde transplantatie nodig. En wordt de wachtlijst korter. Daarom financiert de Nierstichting onder meer het onderzoek PROCARE. Dat werkt aan het verbeteren van de match tussen nierdonor en -patiënt zodat het risico op afstoting afneemt. Meer geld voor onderzoek is belangrijk, weet Willem. "Ik hoop dat dit mij uiteindelijk de vrijheid geeft om vrienden te zien en te reizen met m'n familie. Ik wil nog zo veel zien van de wereld". Dankzij nalatenschappen en donaties, kan de Nierstichting bijdragen aan een beter leven en meer vrijheid voor Willem en alle andere nierpatiënten.



Nadenken over nalaten?

De Nierstichting zet alles op alles, zodat mensen met een nierziekte in leven blijven en ook écht blijven leven! Overweegt u de Nierstichting te steunen met uw nalatenschap? Wilt u hier graag eens met iemand over spreken of wilt u onze nieuwe brochure ontvangen met uitgebreide informatie over nalaten? Neem dan contact op met Alphons Wehmeijer, onze adviseur Schenken en Nalaten: telefoon **035 - 697 80 41** - email: alphonswehmeijer@nierstichting.nl



SeeYou gedenksieraden

Omdat een gedenksieraad ook MOOI mag zijn! Met onze, zeer specifieke, benadering van gedenksieraden brengen wij al jaren stijlvolle en trendy sieraden op de markt. Onlangs is deze collectie uitgebreid met modieuze colliers, armbanden en herensieraden. Deze sieraden kenmerken zich door het, meestal, zichtbaar afwerken van as- of haarresten. De adviesverkooprijzen zullen u aangenaam verrassen.

WWW.SEEYOUGEDENKSIERADEN.NL

Terra Nova Uitvaartwinkel

Een urn heb je niet zomaar uitgezocht. In onze winkel aan de Nachtegaalstraat 65 in Utrecht staan Gerda Jansen en Pia la-Lau klaar om u te helpen bij uw zoektocht. We hebben allerlei vormen van asbestemmingen. Wij lichten u graag voor over urnen, sieraden, beelden en andere herdenkingsartikelen. Deze gesprekken nemen altijd meer tijd in beslag dan gedacht. We maken dan ook graag een afspraak met u.

TERRA NOVA UITVAARTWINKEL, NACHTEGAALSTRAAT 65, 3581 AD UTRECHT,
WWW.UITVAARTVERENIGING.NL OF WWW.URNENSITE.NL



Wiegekindje

Wiegekindje wil ouders de kans geven hun kindje te 'wiegen' zoals ze dat hadden gedaan wanneer het levend geboren was. En omdat zij voor hun papa en mama prinsjes en prinsesjes zijn, hebben alle kistjes een kroontje gekregen. De collectie met kistjes, korfjes, kleertjes en andere benodigdheden is te bekijken op www.wiegekindje.nl

WIEGEKINDJE, TELEFOON: 06 - 30144855, OF MAIL: INFO@WIEGEKINDJE.NL



SPREKERS BIJ UITVAARTEN

'En zo was hij precies', dat is het grootste compliment dat humanistisch sprekers bij uitvaarten kunnen krijgen van nabestaanden. De sprekers bieden ondersteuning bij een passend afscheid van een overledene. Zij doen dit in de vorm van een persoonlijke toespraak bij een uitvaart. Ook denken zij mee over de vormgeving van de gehele bijeenkomst. Onze sprekers kunnen tevens helpen om de wensen met betrekking tot de toespraak van tevoren vast te leggen. Zij doen dit tijdens een gesprek-bij-leven. De stichting heeft een boek samengesteld met verhalen over hun werk. Dit is voor iedereen gratis te lezen op de website.

WWW.HUMANISTISCHEUITVAART.NL



parlAmore

In liefdevolle herinnering verbonden. Een eigentijds en persoonlijk rouwteken. In deze as-cabochon is ruimte om een beetje as of een plukje haar te bewaren. Hij is er in brons, zilver of goud, afgewerkt met een parel. Je draagt hem op een ring of op de basissteen van de parlAmore rouwknop.

MEER INFO: WWW.PARLAMORE.NL OF 06 - 24 80 44 24

Maakt uw nalatenschap geluk mogelijk?



Help kinderen die leven in armoede

In Nederland leven bijna 400.000 kinderen in armoede. Nationaal Fonds Kinderhulp wil geluk mogelijk maken voor deze kinderen. Maak via uw nalatenschap geluk mogelijk voor kinderen die het moeilijk hebben.

www.kinderhulp.nl/nalaten of bel 0570-611899



NATIONAAL FONDS
KinderHulp



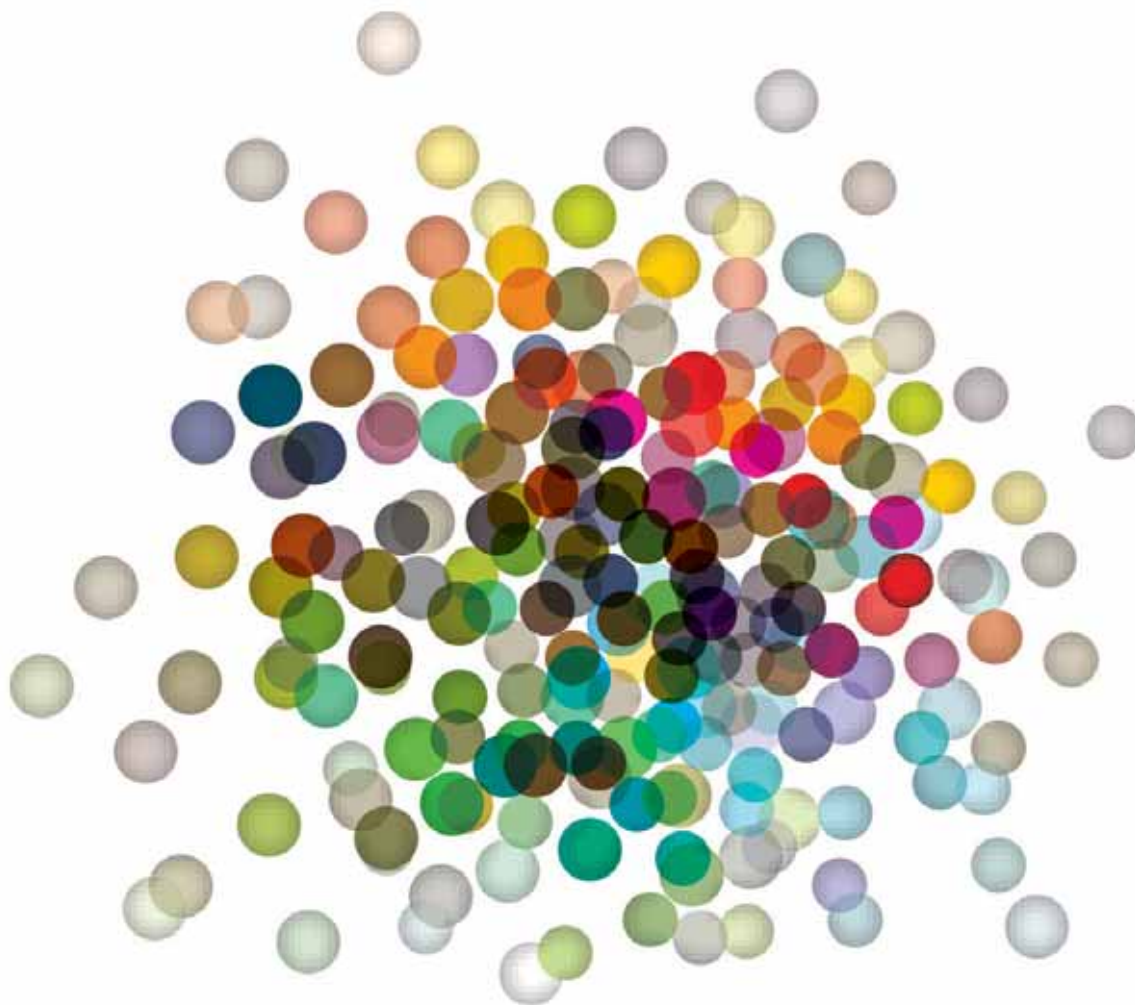
Maakt geluk mogelijk

Altijd in de buurt

Bij het overlijden van een dierbare staat de wereld even stil. In die stilte wordt de uitvaart met zorg vormgegeven. Het regelen van de uitvaart doet u het liefst met deskundige en oprecht betrokken mensen. Of misschien wilt u zich vast informeren, omdat u voor uzelf en uw nabestaanden een zo mooi mogelijk afscheid wenst.

Bij de Requiem Coöperatie zijn de beste lokale uitvaartondernemers in Nederland aangesloten. Zij onderscheiden zich door hun persoonlijke aandacht, tijd voor mensen, transparantie, lokale bekendheid en deskundigheid.

Zij spannen zich in om al uw wensen te realiseren.



REQUIEM

FRIESLAND



**Uitvaartverzorging
H. S. Fennema**
Tolhuis 13
9291 JZ Kollum
telefoon 0511-454009
www.fennema-uitvaart.nl



Uitvaartverzorging Boersma
Bijrkestrjitte 2
8531 ZC Lemmer
telefoon 0514-562859
www.uitvaartverzorging-boersma.nl



**Uitvaartverzorging
J.Æ. De Boer & Zn.**
Harinxmalaan 1
8602 CN Sneek
telefoon 0515-416114
www.deboeruitvaart.nl



Jelsumerhof Uitvaartzorg
Sem Dresdenstraat 6
8915 BZ Leeuwarden
telefoon 058-2127843
www.jelsumerhof.nl

FLEVOLAND



**Rebel's
Begrafenisonderneming**
Groenhof 4
1352 AA Almere
telefoon 036-5402113
www.rebel-uitvaart.nl

GRONINGEN



**Uitvaartzorg van Stad tot Wad
E. Kremer Uitvaartverzorging**
Kwekersweg 5a,
9981 GE Uithuizen
T. 0595-433363 / 0596-650861
www.uitvaartzorgvanstadtotwad.nl



Uitvaartzorg Brouwer
Parklaan 8
9601 AN Hoogezand
telefoon 0598-399036
www.brouwer-uitvaartzorg.nl



N-HOLLAND



**Carolien Harrems
Uitvaartverzorging**
Prunuslaan 11
1185 KS Amstelveen
telefoon 020-4713344
www.carolienharrems.nl



Bennis Uitvaart
Dorpsstraat 18
1531 HM Wormer
telefoon 075-7676008
www.bennisuitvaart.nl



**Brokking & Bokslag
Uitvaartbegeleiding**
Herenweg 92
2101 MP Heemstede
telefoon 023-5310238
www.brokkingenbokslag.nl



De Jongh Uitvaartverzorging
Castricum-Heemskerk
Anthonie Verherentstraat 6
1961 GD Heemskerk
telefoon 0251-234518
www.djuitvaart.nl



**Begrafenis en Crematie
Onderneming Van Vuure**
Hilversum - Bussum - 's-Graveland -
Laren NH - Muiden - Muiderberg
telefoon 035-6247531
www.vanvuure.nl



**Uitvaartcentrum
Den Helder**
IJsselmeerstraat 63a
1784 MB Den Helder
telefoon 0223-633221
www.ucdh.nl



Dunweg Uitvaartzorg
Achterweg 40
2132 BX Hoofddorp
telefoon 023-5633544
www.dunweg.nl



Gooische Uitvaartverzorging
Utrechtseweg 11, 1213 TK, Hilversum,
Den Hull, Hilversum, De Heemburgh, Bus-
sum, Ringweg Dorrestein, Amersfoort, De
Engenhof, Soest. Telefoon 035-6242548
www.guv-uitvaart.nl



**Rebel's
Begravenisonderneming**
Ceintuurbaan 45
1271 BG Huizen
telefoon 035-5253067
www.rebel-uitvaart.nl



**Engelen & Spoor
Uitvaartverzorging**
Jan van Nassaustraat 110
2596 BW Den Haag
telefoon 070-3507000
www.engelenenspoor.nl



**Van Dongen UitvaartZorg &
Van Dongen UitvaartCentrum**
Bredewater 20a
2715 CA Zoetermeer
telefoon 079-3434303
www.vdudz.nl



De Drechtstreek
Jan Steenstraat 71
3362 XH Slidrecht
telefoon 0184-412418
www.drechtstreek.nl



**Uitvaartverzorging
de Vries**
Noordeinde 117c
1121 AJ Landsmeer
telefoon 020-4657826
www.uitvaartverzorging-devries.nl



De Horsten Uitvaartverzorging
Postbus 1011, 2240 BA Wassenaar
T: 070 514 4345 (Wassenaar)
T: 071 561 0800 (Voorschoten)
www.dehorstenuitvaartverzorging.nl



Hodie Mihi Cras Tibi
Jan van Nassaustraat 110
2596 BW 's-Gravenhage
telefoon 070-3246651
www.hodiemihi.nl



Van Mourik Uitvaart
Kamerlingh Onnesweg 50
3068 JR Rotterdam
telefoon 010 - 4208884
www.vanmourikuitvaart.nl

Z-HOLLAND



Van der Spek Uitvaart
Fascinatio Boulevard 822
2909 VA Capelle aan den IJssel
telefoon 010-4479900
www.vanderspekuitvaart.nl



**Dordrecht en Omstreken
Uitvaartverzorging**
Nassauweg 190
3314 JR Dordrecht
telefoon 078-6483483
www.uitvaartdordrecht.nl



**Maranatha
Uitvaartverzorging**
Zetangel 22
3192 HN Hoogvliet
telefoon 0181-616600
www.maranatha.nu



Klink Uitvaart
Scheldestraat 3
2991 AJ Barendrecht
telefoon 0180-612735
www.klinkuitvaart.nl



Horizon Uitvaartverzorging
Middel Broekweg 5a
2671 ME Naaldwijk
(Het Westland)
telefoon 0174-623456
www.horizonuitvaart.nl



Van Dijk en Noordermeer
Herenstraat 68
2291 BH Wateringen
telefoon 0174-292926
www.dijknoordermeer.nl



Van der Helm Uitvaartzorg
Veenweg 14
2631 CL Nootdorp
telefoon 015-3101643
www.vanderhelm-uitvaartzorg.nl





Uitvaartverzorging Kievit
Burgemeester Letteweg 36
3233 AG Oostvoorne
telefoon 0181-488088
www.kievit-uitvaart.nl



Uitvaartverzorging Smorenborg
Postweg 55c
3769 BV Soesterberg
telefoon 0346-351223
www.smorenborguitvaart.nl



Uitvaartverzorging Vasse
Oldemeijerweg 3
7794 RL Hardenberg
telefoon 0523-261454
www.vasse-uitvaart.nl



HarDon Uitvaart
Postbus 112
7740 AC Coevorden
telefoon 0524-760025 /
0591-760030
www.hardonuitvaart.nl

UTRECHT



Uitvaartverzorging A. van Pijpen b.v.
Reigerstraat 17 te Baarn
Postbus 245, 3740 AE Baarn
telefoon 035-5414433
www.avanpijpen.nl



Uitvaartverzorging Rob van de Velde
Voorbancken 3
3645 GV Vinkeveen
telefoon 0297-583448
www.robvandelvelde.nl

DRENTHE



Achaat Uitvaartverzorging
Collardslaan 21
9401 GX Assen
telefoon 0592-340354
www.achaat.nl

GELDERLAND



Wevers Begrafenisverzorging
Brederode 16
6669 GL Dodewaard
telefoon 0488-411055
www.weversuitvaart.nl

OVERIJSEL



Uitvaartonderneming Snijders b.v.
Kerkweg 14
3603 CM Maarssen
telefoon 0346-580132
www.snijdersuitvaart.nl



Vredehof Uitvaartverzorging
telefoon 053-4312389
0546-813334
www.vredehof.nl



Uitvaartverzorging DLE Emmen B.V.
Meerdijk 88
7825 TH Emmen
telefoon 0591-611146
www.dle.nl



Mijnhart Uitvaartverzorging
Utrechtseweg 220
6862 AZ Oosterbeek
telefoon 026-3333029
www.mijnhartuitvaartverzorging.nl



Miltenburg Uitvaartverzorging
Burgweg 2
3984 LK Odijk
telefoon 030-6563162
www.miltenburguv.nl



Herman Bakker Uitvaartzorg
Hoge Rij 103
7413 WX Deventer
telefoon 0570-606644
www.hermanbakker.nl



Klopper & Kramer Uitvaartcentrum Oud-Mariënboom
Groesbeekseweg 424
6523 PP Nijmegen
telefoon 024-3234444
www.kk.nl



Iris & De Mol
Uitvaartverzorging
Arnhemsestraatweg 67
6991 AJ Rheden
telefoon 026-4952356
www.iris-demol.nl



Van de Weerd Uitvaartzorg
Schaapsweg 79
6712 CC Ede
telefoon 0318-650000
www.vandeweerd-uitvaartzorg.nl

N-BRABANT



**Begrafenis- en crematie-
onderneming Mutsaers**
Nazarethstraat 6
5683 AP Best
telefoon 0499-372055
www.mutsaers-best.nl



Koenen-Oel
Uitvaartverzorging
Het Schild 15
5275 EB Den Dungen
telefoon 073-5943766
www.koenen-oel.nl



Herman Tomesen
Uitvaartverzorging B.V.
Wijnwaarden 43
7061 BW Terborg
telefoon 0315-330596
www.hermantomesen.nl



Haagen Uitvaartverzorging
Raadhuisstraat 11
6942 BE Didam
telefoon 0316-223936
www.haagenuitvaartverzorging.nl



Uitvaartverzorging van Lith
Stadmortuarium Oss
Docfalaan 2
5342 HZ OSS
telefoon 0412-623173
www.uitvaartverzorgingvanlith.nl



Annie Rutten
Uitvaartbegeleiding
Emiel van Hemeldoncklaan 4
5081 SK Hilvarenbeek
telefoon 013-5056727
www.annierutten.nl



Scholtus
Uitvaartverzorging
Dodewaardlaan 14
4006 EA Tiel
telefoon 0344-683244
www.scholtusuitvaart.nl

ZEELAND



Uitvaartdienstverlening
'De Bevelanden'
Geldeloozepad 20
4463 AJ Goes
telefoon 0113-311444
www.uitvaartzorgcentrum.nl



Claassen Uitvaartzorg
Veghel - Uden - Schijndel -
Cuijk - Malden
Telefoon 085-7441024
www.claassen.eu



Marco van Hamond
Uitvaartbegeleiding
Slibbroek 6
5081 NS Hilvarenbeek
telefoon 013-5052580
www.vanhamond-uitvaart.nl



Van Eldik Uitvaartzorg
Terborgseweg 14d
7051 GA Varsseveld
telefoon 0315-244747
www.vaneldikuitvaart.nl



H. Jobse Uitvaartverzorging
Bachweg 2
4337 XD Middelburg
telefoon 0118-462205
www.hjobse-uitvaart.nl



Bijnen Berlicum
Uitvaartverzorging
Postbus 50
5258 ZH Berlicum
telefoon 073-5031518
www.bijnenberlicum.nl



Bijnen Uitvaartverzorging
Wolfskamerweg 16
5262 SJ Vught
telefoon 073-6562379
www.bijnenuitvaartverzorging.nl



Eclips Uitvaartbegeleiding
Slikdijk 16b
5513 NL Wintelre
telefoon 040-2128212
www.eclips-uitvaart.nl



Zuylen Uitvaartverzorging
Tuinzigtlaan 11
4813 XH Breda
telefoon 076-5216877
www.zuylen.nl



Begrafenisonderneming Smeets
Sporlaan 29
6301 GB Valkenburg aan de Geul
telefoon 043-6090160
www.falchenberch.nl



Janssen Uitvaartverzorging
Loosteeg 19a
5981 NJ Panningen
telefoon 077-3078642
www.janssensuitvaart.nl



Uitvaartonderneming H.G.J. Bijnen
Baroniestraat 53
5281 JC Boxtel
telefoon 0411-684769
www.bijnenboxtel.nl



Coppens Uitvaartzorg
Landeweel 46
4724 CW Wouw
telefoon 0165-564009
www.uitvaartcoppens.nl



Uitvaartverzorging Van der Laan BV
Ubroekweg Noord 15
5928 NM Venlo
telefoon 077-3874141
www.vanderlaan-uitvaart.nl



Op het Broek Uitvaartverzorging
Heerbaan 70a
6097 AZ Heel
telefoon 0475-571883
www.ophetbroek-uitvaart.nl



Uitvaartverzorging Brabant
Heiningen 115
4623 TN Bergen op Zoom
telefoon 0164-233473
www.uitvaartbrabant.nl



St. Jan Uitvaartverzorging
Jacob van Maerlantstraat 100
5216 JM 's-Hertogenbosch
telefoon 073-6139252
www.uitvaartverzorg.nl



Uitvaartverzorging Van Gansewinkel
Groenewoudlaan 4
6004 VE Weert
telefoon 0495-543815
www.uitvaart-vangansewinkel.nl



Bob Noten Uitvaartbegeleiding
Kerkstraat 16
5971 CE Grubbenvorst
telefoon 077-3661314
www.bobnoten.nl



Eugène Kramer Uitvaartverzorging
Jacob van Maerlantstraat 100
5216 JM 's-Hertogenbosch
telefoon 073-6139396
www.eugenekramer.nl

LIMBURG



Peusen Uitvaartzorg Crematorium
Bellekeweg 37
6101 JZ Echt
telefoon 0475-486100
www.peusen.nl



Briensveld Uitvaartverzorging
Brienshoekweg 6
5809 EW Leunen-Venray
telefoon 0478-515221
www.briensveld.nl



Uitvaartcentrum Ubachs BV
Vouershof 2
6161 DB Geleen
046-4743293
www.ubachs.nl

Neem het Leger des Heils op in uw testament



Steun het werk van het Leger des Heils. Vraag een gratis informatiepakket aan via onze site of bel (036) 539 81 62 voor een vrijblijvend gesprek.

www.legerdesheils.nl/nalaten

doen wat we geloven



Altijd in de buurt

Wanneer een dierbare overlijdt, wilt u een persoonlijke uitvaart. De deskundige en betrokken uitvaartondernemers van Requiem zijn gelukkig nooit ver weg om uw wensen te verwezenlijken.

Wij kennen de mensen, historie en tradities in uw omgeving, want we komen er zelf vandaan. Hierdoor hebben wij aan een half woord genoeg en kunt u afscheid nemen op úw manier.

WAAR U OOK WOONT, WIJ ZIJN ALTIJD DICHTBIJ

