MAGAZINE VAN DELA

kroniek

Wil je een levens-testament?

KIJK OP PAGINA 22

ritueel

SAMEN DE KIST BESCHILDEREN

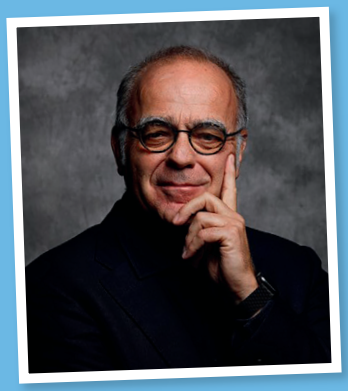
zo mooi...

TERUGBLIK OP DE LICHTJESAVOND

DELA voor elkaar

Levens-lust

Het is wat niet mag gebeuren: dat je kind zichzelf van het leven berooft. Ik geloof niet dat ik me een ergere nachtmerrie voor kan stellen. En als het bevriende ouders overkomt, wat zeg je dan? Beroepsmatig zou ik er meer over moeten kunnen zeggen, maar ik weet het nog steeds niet. Eigenlijk past het dan om zo weinig mogelijk te zeggen, al word je overweldigd door de enorme ontreddering en verslagenheid van de ouders. Je zou zo graag troost bieden, maar alle woorden verworden tot clichés. Je kunt haast beter iets onverstaanbaars mompelen om slechts te laten weten dat je er bent en dat je ook met stomheid geslagen bent.



ALGEMEEN DIRECTEUR
EDZO DOEVE edoeve@dela.org

> ‘Terwijl zij werd gekweld door een pijnlijke chaos in haar hoofd maakte zij voor anderen het leven mooier.’

Dit is wat mij recentelijk overkwam. Een uitvaart van een jonge vrouw, die niet verder wilde leven en zichzelf het leven had ontnomen. De vader had ik vaak met grote bewondering en bezorgdheid over zijn dochter horen praten. Zelf kende ik haar amper, maar tijdens de uitvaart kwam zij heel dichtbij. Erna stond op mijn netvlies het beeld van een sprankelende jonge vrouw, die anderen op sleeptouw nam en verwarmde met haar gulle lach. Terwijl zij werd gekweld door een pijnlijke chaos in haar hoofd maakte zij voor anderen het leven mooier, zo vertelden haar ouders en vrienden.

De leegte bij de ouders is overweldigend, die voel ik ook nu ik dit schrijf. En ik voel ook hoezeer hun dochter mij iets vertelt, dat de diepte en de kracht van de ziel zich niet laten peilen. Dat er vragen zijn die we wel mogen stellen maar waarvan we de antwoorden met rust moeten laten. Wat telt is wat de overledene voor haar omgeving heeft betekend en dat kwam in de overvolle aula duidelijk naar voren: zij toonde ons levenslust in al zijn schoonheid en breekbaarheid.

Worstel je met suïcidale gedachten of maak je je zorgen om iemand anders? Praat er dan over. Bel 0800 0113 of ga naar de website 113.nl.
Stichting Zelfmoordpreventie is 24 uur per dag en 7 dagen per week bereikbaar.

inhoud

Het magazine voor en met de leden van DELA. Vol inspiratie, ontroering en verhalen die je bijblijven over onderwerpen die het leven zo bijzonder maken.

COVER Fotografie **Brenda van Leeuwen**
Styling **Ronald Huisinga**

02 Voorwoord
Algemeen directeur Edzo Doeve aan het woord.

04 Nieuws & info
Handig om te weten.

08 Lichtjesavond
Nabestaanden en medewerkers blikken terug.

12 Ritueel
Samen de kist persoonlijk maken.

14 Inspiratie
Hoe bewaar je de as?

16 Verdergaan
Gezond eten tijdens de rouw.

18 Doorgeven
Twee lieve olifantjes.

20 Checklist
Wie gaat wat zeggen? Tips voor de sprekers.

22 Goed om te weten
Het belang van een levenstestament.

24 Samen verder
Het afscheid paste helemaal bij hoe Piet was.

28 De Zeven van je Leven
Welke liedjes vertellen het verhaal van je leven?

Colofon
Kroniek jaargang 73
Voorjaar 2023
DELA Kroniek is exclusief voor leden van coöperatie DELA en verschijnt in het voor- en najaar in een oplage van 1.440.000.

Coöperatie DELA
Postbus 522
5600 AM Eindhoven
040 260 16 36
kroniek@dela.org
dela.nl/kroniek

Overlijden melden
Wij zijn 24 uur per dag bereikbaar. Meld een overlijden via 088 335 35 35 (of vanuit het buitenland 0031 40 260 16 73)

Concept, realisatie en art direction
Studio Room, Naarden

Redactie
coöperatie DELA & Studio Room, Naarden

Druk
Kampert-Nauta

Verspreiding
PostNL

Kroniek is ook verkrijgbaar in gesproken vorm voor mensen met een leeshandicap.
Meer informatie?
Bel 0486 48 64 86 of kijk op dedicon.nl.

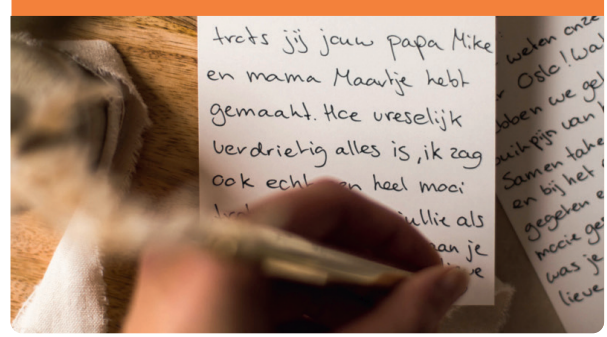
Het copyright van Kroniek berust bij coöperatie DELA. Alle rechten voorbehouden. De redactie is niet aansprakelijk voor gegevens door derden verstrekt. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Nieuw! Zeven van je Leven-vragenspel

Onze succesvolle campagne De Zeven van je Leven krijgt er een broertje bij in de vorm van een inspirerend vragenspel. Met de Zeven je Leven roepen wij iedereen op om na de denken over de zeven liedjes die het verhaal van jouw leven vertellen. Met het online Zeven van je Leven-vragenspel inspireren we je graag om via muziek je meest bijzondere, mooie en soms ook verdrietige herinneringen samen te delen. Na een antwoord op een vraag luister je samen naar een liedje en vertel je welke herinnering erbij hoort. Je speelt het spel online, bijvoorbeeld op je telefoon, via **dezevenvanjeleven.nl**. Het is een mooie manier om elkaar nóg beter te leren kennen en het levert fijne gesprekken op.

Herinneringen

Fleur Baker begon ooit een webshop met invulboeken voor bruiloften, zwangerschappen en geboortes en bedacht toen: waarom zijn er eigenlijk geen boeken voor de verdrietige momenten in het leven? Nu ontwerpt ze rouwverwerkingsboeken om herinneringen in op te schrijven, condoleanceboeken waarin je persoonlijke berichten achterlaat en afscheidskaartjes met warme woorden. **memoriesofyounl.nl**



DE ACCEPTGIRO VERDWIJNT

Vanaf 1 juni 2023 bestaat in heel Nederland de acceptgiro niet meer. Je krijgt van ons voortaan een rekening waar de te betalen premie op staat.

Hoe kun je voortaan betalen?

- via automatische incasso. Dat regel je eenvoudig in Mijn DELA, via onze klantenservice of met een machtiging via **digitaalbetalen.dela.n**l
- met een overboekingskaart van je bank
- via mobiel- of internetbankieren
- via de QR-code op de rekening
- met een digitaal betaalverzoek van onze klantenservice via een beveiligde betaalpagina.

INDRUKWEKKENDE PODCASTSERIE

Interviewers Coen Verbraak, Floortje Smit, Clairy Polak, Arco Gnocchi en Tom Reijner maakten de podcastserie Wat blijft voor Human (NPO Radio 1). Daarin volgen ze het spoor terug van overleden Nederlanders en onderzoeken ze wat we kunnen leren van hun leven en hoe zij voortleven.
Onder andere te beluisteren via Spotify.

Gezocht: leden die meebeslissen

Onze coöperatie is er voor onze leden, maar is vooral ook van onze leden. De Algemene Vergadering heeft de laatste stem over het algemene beleid van DELA en denkt mee over de toekomst van DELA. In de Algemene Vergadering vertegenwoordigen 40 leden en 40 plaatsvervangende leden alle leden van de coöperatie.

Vacatures
Er zijn op dit moment vacatures voor de afdelingen Leiden e.o., Midden Meierij, Oostelijk Midden Limburg en Overijssel. Graag zouden wij deze vacatures dit jaar invullen. Ben je geïnteresseerd en spreekt het je aan om je maatschappelijke bijdrage te vergroten, kijk dan op **dela.nl/av**. Alle vacatures vind je terug op dat deel van de website en je leest er hoe je jezelf of iemand anders kandidaat stelt. Voor meer informatie over de Algemene Vergadering, neem per mail contact op met Leonie Engelen: **lengelen@dela.org**.

EEN BIJZONDER MUSEUM

Guus Sluiter is directeur van Uitvaartmuseum Tot Zover in Amsterdam. Hij vertelt in een interview op onze website onder andere: ‘De reden waarom we ooit zijn begonnen met Tot Zover was omdat we bijvoorbeeld uitvaartuniformen uit de jaren zeventig wilden bewaren die anders zouden zijn weggegooid. Wij vonden: daarmee kunnen we iets vertellen over de Nederlandse uitvaartcultuur.
Pas later zijn we gaan denken: wat verwachten mensen eigenlijk van een museum over de dood? Wat kunnen wij voor ze betekenen? Inmiddels weten we dat we mensen willen inspireren om na te denken over sterfelijkheid.
Wat we ook graag doen, is dingen rondom de dood op een andere manier bekijken. Neem bijvoorbeeld de standaard cake. Veel mensen vinden dat plakje cake saai. Wij vinden cake juist een vriendelijk idee. Je gaat naar een afscheid toe, wat natuurlijk moeilijk is, en krijgt daar een koolhydraatrijk, zoetig dingetje.
Een soort comfortfood, wat troostend en verbindend kan werken. In onze aanstaande expositie De Lekkere Dood, over eetcultuur en de dood (vanaf voorjaar 2023), pleiten we onder andere voor eerherstel van de cake.’ **totzover.nl**

&info

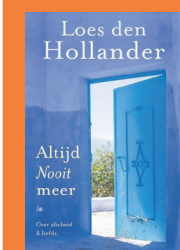
Mooie muziek

Elk jaar stellen we de Top 100 uitvaartmuziek samen op basis van liedjes die door nabestaanden zijn gekozen.
In 2022 stonden de volgende tien liedjes bovenaan:

1. Time to say goodbye - Sarah Brightman en Andrea Bocelli
2. Rollercoaster - Danny Vera
3. Ave Maria - André Rieu en Mirusia Louwerse
4. Het Dorp - Wim Sonneveld
5. Door de wind - Miss Montreal
6. Mag ik dan bij jou - Claudia de Breij
7. Zo zal het zijn - Rob de Nijs
8. My Way - Frank Sinatra
9. The Rose (instrumentaal) - André Rieu
10. 'n Trein naar niemandsland - Frans Bauer

Scan de QR-code om de volledige Top 100 uitvaartmuziek te zien.

3x LEZEN



ALTIJD NOOIT MEER VAN LOES DEN HOLLANDER

Nadat schrijfster Loes den Hollander haar man verloor, hield ze zes maanden een dagboek bij. Ze schrijft over het verlies en over afscheid nemen, maar eigenlijk is het een ode aan de liefde en biedt het iedereen troost die ook een dierbare heeft verloren.

AAN DE RANDEN VAN DE DAG VAN FEMKE VAN DER LAAN

De hoofdstukken van het boek hebben als titels de namen van de Amsterdamse straten waar Femke en haar man, burgemeester Eberhard van der Laan, woonden tot hij stierf in de ambtswoning aan de Herengracht. Femke van der Laan schrijft prachtig over haar grote liefde.

JE MAG MIJ ALTIJD BELLEN VAN KARIN KUIPER

Na de dood van haar man, schrijver Karel Glastra van Loon, ergerde Karin Kuiper zich vaak aan het goedbedoelde zinnetje 'Je mag mij altijd bellen', wat de titel van haar boek werd. Karin: 'Omdat je in je diepste wanhoop niet wilt bellen en niet kúnt bellen, omdat je slechts denkt: nee, het gaat niet! Zij moeten míj bellen!'

COMBINEER JE WERK EN MANTELZORG?

Combineer je een baan met de zorg voor een naaste die ziek is of een beperking heeft? Dan ben je niet de enige. In Nederland is één op de vier mensen een werkende mantelzorger. Hoe zorg je voor een goed evenwicht tussen zorg, werk en privé? Fello is een initiatief van onze coöperatie en helpt werkende mantelzorgers met regeltaken die gaan over wonen, welzijn, zorg en financiën, het beantwoorden van grote en kleine vragen en het bieden van een luisterend oor.
Speciaal voor onze leden organiseert Fello een webinar. Tijdens dit webinar gaan we in gesprek over hoe je de regie houdt, wat je bespreekt met collega's en leidinggevenden, hoe je grenzen stelt en hoe je zorgt voor meer energie. Dit doen we aan de hand van leuke opdrachten en oefeningen. Je krijgt concrete handvatten en tips en je hoort verhalen van anderen die in dezelfde situatie zitten.
Het webinar vindt plaats op dinsdag 16 mei tussen 19.00 en 20.00 uur. Je kunt je aanmelden via **fello.nl/dela-webinar.**

Volg ons!

Voor al ons nieuws, inspiratie, informatie en kijkjes achter de schermen kun je ons ook volgen op:

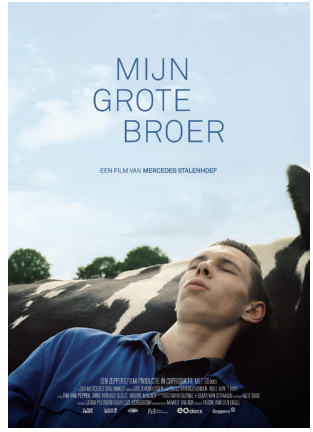
Facebook: Coöperatie DELA

Instagram: @delacooperatie

YouTube: Coöperatie DELA

Na de dood van Arie

Mercedes Stalenhoef maakte de prachtige documentaire Mijn grote broer over de familie van Arie die op 22-jarige leeftijd in 2019 een einde aan zijn leven maakte. Aries achtergebleven jongere broer Gijs en hun ouders namen regisseur Mercedes drie jaar mee in hun rouwproces. We zien hoe zij uit een diep dal opkrabbelen met veerkracht, gebouwd op hun humor, positiviteit en onvoorwaardelijke liefde. Mercedes Stalenhoef: 'Het proces van Gijs is inspirerend en hoopgevend. Zijn openheid en bereidheid om zijn verdriet te delen en de mooie woorden waarmee hij dat doet leveren een belangrijke bijdrage aan het doel van mijn film. Want door zelfmoord en zelfmoordgedachten naar buiten te brengen en het onderwerp geleidelijk uit de schaduw te halen, laten we zowel jongeren als hun familieleden zien dat ze niet alleen zijn.'



FIJN: DE KINDEREN VAN JE PARTNER OP JOUW POLIS

Vorm je samen met een nieuwe geliefde een samengesteld gezin? Dan mogen de kinderen van je partner gewoon worden bijgeschreven op de polis van je DELA UitvaartPlan. Bij een heleboel verzekeraars mag dit niet, maar bij ons kunnen onverzekerde kinderen van een nieuwe partner wél worden bijgeschreven. Dat is een uitkomst voor samengestelde gezinnen.

Brandende fakkels zorgen voor een bijzondere sfeer op de begraafplaats

Sfeervol
Wil je de sfeer proeven van onze Lichtjesavond? Kijk naar het filmpje op **dela.nl/lichtjesavond** of scan de QR-code.

Zo mooi, die lichtjes

Op zondag 15 januari organiseerden we de landelijke Lichtjesavond. Nabestaanden en medewerkers vertellen hoe zij deze avond hebben beleefd. ‘Tijdens de Lichtjesavond voelde ik me weer verbonden met mijn vrouw.’

Iedereen is welkom

Door het hele land branden tijdens de Lichtjesavond fakkels bij crematoria en op begraafplaatsen. Mensen krijgen van tevoren een candlebag opgestuurd. Dat is een weerbestendig zakje waar een kaarsje in kan. Dat kaarsje krijgen de bezoekers bij aankomst. Ze kunnen deze candlebag bij het graf van hun dierbare neerzetten, of bij een urnenmuur of een herinneringsboom. Er is sfeermuziek en vaak ook iets te eten en een warm drankje. Goed om te weten is dat Lichtjesavonden niet alleen voor onze leden zijn, iedereen is welkom. Een bezoeker liet ons na afloop weten: ‘Ik ben blij dat ik me heb opgegeven voor de Lichtjesavond, en dat door de fijne sfeer de omstandigheden gecreëerd zijn om het verlies toe te laten.’

Marie-Louise van der Weiden is evenementencoördinator bij DELA.

‘Het was voor het eerst dat we de Lichtjesavond landelijk hebben georganiseerd. Op deze manier kunnen we met dit mooie initiatief meer mensen bereiken dan wanneer het versnipperd lokaal wordt georganiseerd. De sfeer van de Lichtjesavond is moeilijk te omschrijven, eigenlijk moet je het ervaren. Het filmpje op dela.nl/lichtjesavond geeft een sfeerimpressie. Ook kun je je op de website al opgeven voor de volgende Lichtjesavond.
Als mensen voor het eerst komen, zijn ze vaak verrast over hoe alles is verlicht met fakkels en kaarsen. Voor sommigen kan zo’n eerste keer op deze manier herdenken, beladen zijn. Er wordt op deze avond gelachen en gehuild; je ziet alle emoties voorbijkomen. We hebben na afloop vanuit het hele land prachtige berichten ontvangen. Zo schreef een nabestaande: ‘Zelden ben ik zo onder de indruk geraakt van zoiets moois, zo overweldigd door al die kaarsen en fakkels. Werkelijk fantastisch, ik zou het niet graag gemist hebben.’’

‘Er wordt gelachen en gehuild, alle emoties komen voorbij.’

‘Mijn leven stond volledig op z’n kop toen mijn vrouw Marinka plotseling aan een hersenbloeding overleed. De dag ervoor was ze 59 geworden. Ik ga regelmatig naar het rouwcafé dat DELA in mijn woonplaats organiseert. Daar hoorde ik over de Lichtjesavond. In eerste instantie hoefde ik daar niet zo nodig naartoe, maar in het rouwcafé zeiden ze: ‘Dat moet je echt doen, het is heel indrukwekkend.’ Dat was het zeker, en ik ben heel blij dat ik samen met mijn dochter ben gegaan. Het kerkhof en het terrein van het crematorium waren volledig verlicht met fakkels, het zag er bijna sprookjesachtig uit. Van tevoren kreeg ik

‘Er is ook een soort verbondenheid met andere aanwezigen.’

een papieren candlebag thuisgestuurd, waar je eventueel iets op kunt schrijven. Ik heb met een app op mijn telefoon een paar foto’s van mijn vrouw omgezet naar een tekening, en die op het kaarszakje geplakt. Ik was trots dat ik kon laten zien voor wie ik er was. Mijn vrouw is niet op dit kerkhof begraven, wij hebben de kaars bij de herinneringsboom neergezet. Dat doen meer mensen.
De Lichtjesavond biedt je een andere manier van herdenken dan normaal. Ik voelde me even extra verbonden met mijn vrouw. Het is op de een of andere manier een plechtige avond. Er is daarnaast ook een soort verbondenheid met andere aanwezigen. Je weet dat iedereen daar met hetzelfde doel is: een dierbare herdenken en eren. Volgend jaar ga ik zeker weer.’

Werner van Brussel verloor vorig jaar zijn vrouw Marinka.

De candlebags van DELA

Anita Tramontano-Wagemans is locatiemanager van Crematorium en Uitvaartcentrum de Hoge Boght in Veldhoven.

‘Als locatiemanager van ons crematorium en uitvaartcentrum heb ik de Lichtjesavond al vaker meegemaakt, en het was weer net zo bijzonder als voorgaande jaren.
Ik was overdag al bezig met het plaatsen van de fakkels. Bezoekers van de begraafplaats vroegen aan me waar dat voor was. ‘Wat mooi, ik kom zeker straks terug’, hoorde ik meerdere malen.
’s Avonds kwam ik inderdaad een meneer tegen die eerder had gevraagd wat ik aan het doen was. ‘Ik ben zo blij dat ik je vanmiddag tegenkwam’, zei hij.
Er hangt een bijzondere sfeer. Sowieso is het heel apart om ’s avonds op een begraafplaats te zijn, dat zou je anders nooit doen. Door die ontelbare lichtjes en fakkels krijgt het iets heel mystieks. En waar er normaal een deken van verdriet over de begraafplaats hangt, maken al die lichtjes het heel sfeervol.

‘Door die ontelbare lichtjes en fakkels krijgt het iets mystieks.’

De Lichtjesavond voegt echt iets toe. Het zorgt voor verbinding. Daarvoor hoef je niet eens met andere bezoekers in gesprek te gaan, die verbondenheid is er sowieso.’

‘We missen hem allemaal, samenkomen geeft dan steun.’

Kitty Willems moest vorig jaar afscheid nemen van haar oom Peter.

‘Afgelopen april is mijn oom Peter op 53-jarige leeftijd overleden aan een hartinfarct. We waren erg close. We waren met ongeveer twintig personen op de Lichtjesavond, onder wie Peters negen broers en zussen. Zijn dochters – mijn nichtjes – kwamen op het idee. Het was voor ons allemaal de eerste keer. Wij hebben onze candlebags met kaarsjes erin op een mooie plek neergezet, het was een prachtig gezicht.
Een avond als deze helpt bij de rouwverwerking, ook door de herinneringen die je ophaalt en de verhalen die loskomen. We missen hem allemaal en hebben nog veel moeite met zijn overlijden. Als je dan samenkomt, geeft dat steun. Het is ook een moment om even te peilen hoe het met iedereen gaat. Daarnaast voelde het als een eerbetoon aan ‘ome Peer’, zoals ik hem altijd noemde. Er ontstonden gesprekken met andere bezoekers, dat was bijzonder.
De Lichtjesavond was supergoed georganiseerd. De mooie aankleding, de warme drankjes en muffins, de muziek, de stiften die je kreeg om je boodschap op je candlebag te schrijven, de parkeerregelaars... alles was tot in de puntjes verzorgd.
Het was een avond met een lach en een traan, maar ik vond het vooral heel erg mooi. De sfeer, al die lichtjes... In die periode was het steeds heel regenachtig, maar juist die avond was het heel helder. Alsof het zo moest zijn.’

Geert de Greef is uitvaartverzorger bij DELA.

‘Ik schat dat er in Veldhoven tussen de 800 en 1000 mensen naar de Lichtjesavond zijn gekomen. Je ziet dat er echt behoefte aan is. Het is een extra herdenkmoment; je gaat weer even naar het graf van een dierbare, of kunt – als iemand gecremeerd is – een lichtje bij de algemene gedenkplek plaatsen. Daarnaast voelen nabestaanden op de Lichtjesavond dat ze niet alleen zijn met hun verdriet. Het is een avond waarop het verdriet er weer even mag zijn, het helpt bij de rouwverwerking en in het proces van afscheid nemen. Afscheid nemen doe je niet alleen op de dag van de uitvaart, het begint meestal pas daarna. Voor mij was het de eerste keer dat ik bij de Lichtjesavond was, ik was erg onder de indruk. De sfeer is zo warm. Ik zag mensen terug die ik heb bijgestaan rondom een uitvaart, het was prettig om hen weer te ontmoeten. Ook voor mij persoonlijk was het mooi. Ik ben uitvaartverzorger en begeleid in die hoedanigheid anderen, maar ik heb zelf ook dierbaren verloren. In deze sfeer kon ik weer stilstaan bij hen.’

‘Nabestaanden voelen die avond dat ze niet alleen zijn.’

Kom je volgende keer ook?

Je kunt je alvast aanmelden voor de komende Lichtjesavond in januari 2024 via **dela.nl/lichtjesavond**. Later dit jaar krijg je dan van ons automatisch een uitnodiging voor de Lichtjesavond die bij jou in de buurt wordt gehouden.

Speciaal voor jou

Er is een trend ontstaan onder nabestaanden om de kist samen persoonlijker te maken. Zo beleef je met elkaar mooie momenten die helend werken. En het geeft je een fijn gevoel nog iets te kunnen doen voor je dierbare.

NIEUW RITUEEL: SAMEN DE KIST BESCHILDEREN

Je kunt de uitvaartkist samen beschilderen. Dat is ook een mooie manier om jonge kinderen bij het afscheid te betrekken. Kisten van licht onbehandeld hout of karton lenen zich daar goed voor. Er bestaat ook een 'kleurplaatkist' (**kleurjekist.nl**) met op het deksel een illustratie die beschilderd kan worden in verschillende kleuren. Op de foto hiernaast zie je op het deksel van de kist de kleurplaat Aan de oever van illustrator Lobke van Aar. Er zijn ook grafische illustraties beschikbaar. Bij Kleur je Kist denken ze graag met je mee over een passend ontwerp.
Met de familie, de kinderen, vrienden of collega's kun je een prachtig afscheids-ritueel uitvoeren door samen de kist te beschilderen. Ongetwijfeld halen jullie dierbare en liefdevolle herinneringen op aan jullie dierbare.

BLOEMEN RONDOM

Een bloemenband is een band die om een uitvaartkist of uitvaartmand heen wordt gedaan. Familie en misschien ook alle gasten kunnen bloemen in de band steken. Zo omhelst iedereen de dierbare met een laatste bloemengroet. Losse bloemen gebruiken in plaats van een rouwboeket is overigens ook een duurzame optie. Had je dierbare zelf een tuin en staat die nu net mooi in bloei? Dan kunnen jullie samen bloemen plukken en die meenemen naar de uitvaartlocatie en uitdelen aan de gasten. Er zijn ook pluktuinen waar je samen naartoe kunt gaan. Een andere mooie manier van versieren is om een frame van natuurlijk materiaal over de kist heen te plaatsen waar bloemen in kunnen worden gestoken. Zo maak je als het ware een bloemenhemel.

Alle gasten steken één voor één een bloem in de band als laatste groet

3 tips

1 Iets wat de kinderen vast fijn vinden om te doen, is stickers van hartjes plakken op de kist.

2 Is er voor of na de afscheidsceremonie een informele bijeenkomst met de gasten? Nodig ze dan uit om met stiften een laatste berichtje op de kist te schrijven.

3 Ook de binnenkant van de uitvaartkist kun je personaliseren. Een favoriete sloop om het kussen in de kist is een mooi idee. Maar ook met tekeningen van (klein-) kinderen, of een knuffel, foto's of een lieve brief maak je de kist van binnen persoonlijker. Of wat dacht je van een laatste groet die je op de binnenkant van het deksel schrijft?

Scan de QR-code voor meer inspiratie over kisten, manden en wades.

PERSOONLIJKE PRINTS

Een persoonlijk tintje aan een kist geven kan door hem te laten 'wrappen' met een aparte print of afbeelding. Het is niet iets wat je zelf in je eentje kunt doen, je hebt er professionele hulp bij nodig. Klaprozen, een wolkenlucht, de kaart van je woonplaats. Het zijn wat voorbeelden van persoonlijke ontwerpen van Laura van de Vijver van Studio Hemeltjelief (**studiohemeltjelief.nl**). In overleg met Laura bedenk je welke afbeelding het gaat worden. Daarna ga je met Laura en eventueel andere familieleden aan de slag, zo wordt het een fijn ritueel om samen uit te voeren. Je kunt de hele kist laten bedekken, maar ook kiezen om alleen het deksel of juist alleen de zijkanten te laten bedekken. Dat kan ook een wrap zijn met foto's of een fotocollage, of met afbeeldingen van schilderijen. En wat dacht je van een gedicht? Of allerlei afscheidsberichten van familieleden en vrienden?

plekje voor de as

Je kunt as van je dierbare bewaren in een mooie urn. Maar wist je dat er ook prachtige mini-urnen zijn? En knuffelkeitjes? En fotolijstjes waar een heel klein asbuisje aan vastzit? We inspireren je graag met een selectie uit onze webshop.

4. Urn levens-boom keramiek € 569

2. Keramische urn met hartje € 269

1. Glasobject as-druppel mini-urn rose/gold € 139

3. PleXi Memory vierkante fotolijst € 89

5. Bootje mini-urn porselein € 225

6. Bamboe strooi-urn € 79

7. Heartglobe urn € 249

9. Glasobject Spotted ball € 164

8. Knuffelkeitjes (mini-urnen) € 59 per stuk

Wat gebeurt er met de as?

Na de crematie mag je na een maand de as ophalen bij het crematorium. Dat staat zo in de wet. Zo heb je de tijd om na te denken over de bestemming ervan en te overleggen met je familieleden. Willen jullie de as verstrooien, in een urn thuis bewaren, begraven of bijzetten in een zogeheten urnenmuur?

De urnenmuur

Een urn kan in een urnenmuur op een begraafplaats worden bijgezet. De urn staat dan in een nis. Dat is een afgesloten ruimte waar soms een sluitplaat voor wordt geplaatst. De sluitplaat doet dienst als een grafsteen. Vaak staat er de naam van de overledene op, de geboorte- en overlijdensdatum en een gedenktekst. Bij sommige urnenmuren kun je vlak voor het nisje nog een bloemstukje of iets anders kleins plaatsen.

Verstrooien

Misschien wil je (een deel van) de as verstrooien ergens waar je dierbare graag was. De geboorteplaats, ergens in de natuur of een plek die veel voor hem of haar of jou betekent. Je moet officieel toestemming hebben van de eigenaar van de grond waar je wil verstrooien. Wil je dat doen in het bos, dan heb je toestemming nodig van Staatsbosbeheer. Per gemeente verschillen de regels. Veel crematoria beschikken over strooivelden. Je kunt een tijdstip afspreken waarop je de as daar wil verstrooien of je kunt het laten doen, en daar mag je uiteraard bij zijn.

Begraven

Je kunt er ook voor kiezen om de urn te begraven. Er zijn speciale urnenbegraafplaatsen. Het bijplaatsen van de urn in een bestaand graf is ook mogelijk. Volgens de letter van de wet mag je as alleen bewaren bij een crematorium of begraafplaats, of andere officiële asbewaarplaats. Maar in de praktijk is het gelukkig niet zo streng. Je mag as thuis bewaren, en uitstrooien of begraven in je eigen tuin wordt ook gezien als thuis bewaren. **dela.nl/herinneringsproducten**

‘Wat eet je als je rouwt?’

Als je rouwt, heeft dat invloed op je eetgedrag. Je kunt helemaal geen trek hebben of juist grijpen naar een vette hap. Mahsa Jafari deed er onderzoek naar en concludeerde: ‘Als nabestaanden hun eetgewoonten verbeteren, krijgen ze een prettig gevoel van controle.’

Toen Mahsa Jafari 18 was, verloor ze haar 21-jarige broer aan een hartstilstand. ‘Ik was in de rouwperiode totaal niet bezig met voeding of zelfzorg’, aldus Mahsa. ‘Pas later realiseerde ik me dat ik bepaalde dingen anders had kunnen doen. Ik ging voeding & diëtetiek studeren en verdiepte me voor mijn afstudeeronderzoek in de invloed van rouw op levenskwaliteit en eetgedrag. Ik kwam erachter dat er veel gezondheidsrisico’s kleven aan rouw. Rouw kan je immuunsysteem verzwakken, leiden tot een hoge bloeddruk en het risico op hart- en vaatziekten of diabetes type 2 vergroten. Ook loop je een risico op ondervoeding. Mensen die een dierbare hebben verloren, willen nog weleens maaltijden overslaan door een verminderde eetlust. Dan krijg je niet voldoende voedingsstoffen binnen. Door de stress in een periode van rouw kun je te veel cortisol gaan aanmaken, wat onder meer kan leiden tot overgewicht, darmklachten en ontstekingen.’

Elk rouwproces is anders

Mahsa besloot haar passie voor voeding te combineren met haar persoonlijke ervaring en nabestaanden te gaan helpen met hun eetpatroon. ‘Een gezonde leefstijl heeft een groot verschil gemaakt in mijn eigen rouwproces, waardoor ik me weer gelukkig en fit ben gaan voelen.’ Er is geen ‘one size fits all’-aanpak die Mahsa voor iedere nabestaande kan inzetten. Geen rouwproces of nabestaande is immers hetzelfde. ‘Mijn methode is erg gepersonaliseerd. Ik kijk eerst hoe het er nú uitziet. Dan bepalen we hoe we het kunnen verbeteren. Ik raad altijd aan om kleine stapjes te zetten; er wordt al zoveel van nabestaanden

gevraagd. Drink je vijf koppen koffie per dag, probeer dat dan morgen terug te brengen naar vier. Het is belangrijk dat de basis in orde is; dat wil zeggen dat je eiwitten, (goede) koolhydraten en vetten eet. Eiwitbronnen zijn bijvoorbeeld vlees, vis, gevogelte, zuivel en peulvruchten. Goede koolhydraten vind je onder andere in volkoren brood, volkoren pasta of zilvervliesrijst en aardappelen. Gezonde vetten zitten bijvoorbeeld in olijfolie, avocado, vette vis zoals zalm of makreel en ongezouten noten. Daarnaast is het belangrijk om voldoende groenten en fruit te eten.'

Geen zin om voor jezelf te koken

Volgens Mahsa is het ook zaak om te variëren. Stel dat je elke dag één appel eet, dan mis je vitaminen die in ander fruit zitten. Dus om zoveel mogelijk voedingsstoffen binnen te krijgen in een tijd die veel van een nabestaande vraagt, is het goed om veel verschillende dingen te eten.
'Ook hier is weer niemand hetzelfde, maar er zijn zeker dingen met betrekking tot eetgedrag die je vaker ziet bij rouwenden. Een weduwe of weduwnaar kan het niet de moeite waard vinden om voor alleen zichzelf te koken. Vaak gaat het dan niet om de moeite van het koken, maar om de context. Je bent ineens alleen op momenten die je altijd deelde met je partner. Het kan dan helpen om iemand uit te nodigen voor het eten, of misschien iemand anders die ook een dierbare heeft verloren. Samen eten kan helpen om de maaltijd langzaamaan weer leuk te maken in plaats van iets dat moet. Er wordt altijd aangeraden om aan tafel te eten, maar als die plek nu emotioneel heel beladen is, kun je dat misschien anders inrichten.
En als je het niet kunt opbrengen om te koken, is het geen ramp om een keer eten te bestellen. Ik adviseer wel om dan niet steeds voor pizza of een andere vette hap te gaan. Ook als je bestelt, zijn er gezondere keuzes; denk aan volkoren noedels met gewokte groenten en vlees of kip. Ik zie regelmatig dat mensen in de rouw sneller grijpen naar zoet en vet. Maar dat is geen effectieve oplossing voor verdriet en komt je gezondheid niet ten goede. Ik wil mensen leren om hun lichaam te voeden, niet vullen.'

> 'Ineens moet je in je eentje koken en eten. Nodig iemand uit, zodat je niet alleen bent.'

Slaap, stress en beweging spelen ook mee

Naast zoet en vet zijn er nog meer valkuilen waar je in kunt stappen als je rouwt. Zo kun je sneller naar alcohol grijpen, of extra veel koffie drinken om je energie op peil te houden. 'Heel belastend voor je lichaam. Het is beter om die dingen te vermijden.'
Mahsa benadrukt dat voeding een onderdeel is. Het gaat om het complete plaatje. 'Slaap, stress, beweging – het speelt allemaal mee. Ik adviseer mensen onder andere om een vast ritme aan te houden en een fijne, rustige slaapomgeving te creëren. Ademhalingsoefeningen en meditatie kunnen helpen om tot rust te komen en beter te slapen. Al deze dingen, én die gezonde voeding, geven het leven smaak. Ik zie dat mensen hun levenslust weer terugkrijgen. In dat proces ondersteun ik ze graag! Het verbeteren van eetgewoonten kan nabestaanden een prettig gevoel van controle geven, in een tijd van weinig emotionele controle. Je hebt namelijk geen invloed op wat er is gebeurd, maar wel invloed op wat je eet.'
mahsajafari.com

5 tips

Om je te helpen gezond te blijven eten tijdens de eerste tijd nadat je een dierbare bent verloren.

1 Probeer geen maaltijden over te slaan.

2 Varieer met fruit. De ene dag een appel? De volgende dag een banaan.

3 Nodig mensen uit om te komen eten en kook samen.

4 Maak gezonde keuzes als je eten bestelt.

5 Drink niet te veel alcohol en koffie.

‘Mijn eerste bronzen beeldje was van Kim toen ze een baby was.’

Twee lieve olifantjes

Winnifred Mulders (78): 'Ik zei tegen mijn kleindochter Kim (19): 'Je mag kiezen uit al mijn beelden. Welke zou je dan willen hebben?' Ze wist het snel: het beeld van de olifantjes die elkaar omhelzen, die vond ze het liefst. Zij ziet in het beeld precies wat ik erin heb proberen te verwerken: de speelsheid van de dieren en de liefde die het beeld uitstraalt. Ik maak al heel lang beelden, ik werk met klei, maar ook met brons en hout. Als ik iets nieuws ga maken, begin ik gewoon. Ik heb dan wel iets in mijn hoofd, maar het beeld ontstaat letterlijk pas als ik met mijn handen in de klei zit. Net als Kim houd ik van olifanten, maar ik maak ook andere dieren, beren bijvoorbeeld. Of ik heb ineens een hele pinguïnperiode, en maak daarna weer nijlpaarden. Ik verkoop mijn werk ook, maar heel veel staat gewoon bij mij thuis en in de tuin.'

Enige kleinkind

'Kim is mijn enige kleinkind. Wat wij samen hebben, is heel speciaal. Dat komt ook omdat mijn man en ik vroeger twee dagen per week op haar pasten, vanaf dat ze een baby was. Tot ze drie werd, toen ging ze naar de crèche. Vroeger ging je als kind met je ouders op zondagochtend bij opa en oma op bezoek, maar Kim woonde gewoon twee dagen per week bij ons. Het heeft daarom altijd heel vertrouwd gevoeld tussen ons. Het eerste bronzen beeldje dat ik maakte was een kinderkopje: Kims kinderkopje. Omdat de bronsgieter altijd een mal maakt van het originele beeld, kun je er meerdere exemplaren van laten maken. Kim heeft dus haar eigen kinderkopje.'

> 'Wat Kim en ik samen hebben is speciaal.'

Iets kunnen doorgeven

'Kim is creatief, altijd al geweest. Vroeger hebben we ook weleens samen geboetseerd, maar zij is meer van het tekenen. Ik was ook een creatief kind, dat heb ik van mijn moeder, zij was coupeuse. Ik zat als klein meisje al achter de naaimachine en leerde van haar zelfs plooirokken maken. Op de lagere school had ik drie jaar achter elkaar een enthousiaste juf die veel aan handenarbeid deed. Zo is bij mij het boetseren begonnen. Zij stimuleerde me enorm. Ik geef op mijn beurt ook graag les aan mijn cursisten. Het is fijn om iets door te kunnen geven waar je goed in bent. Maar het allerleukst is iets door te kunnen geven aan Kim.'

Heb je ook iets bijzonders aan iemand gegeven en wil je je verhaal delen in deze rubriek? Mail naar kroniek@dela.org

Wie gaat wat zeggen?

Samen mooie woorden zoeken

Haal tijdens de week voor het afscheid met naaste familie of hechte vrienden herinneringen op en noteer de verhalen en anekdotes. Daar kun je inspiratie uit putten bij het schrijven van je toespraak. Als jullie toch bij elkaar zijn, bespreek dan meteen met de andere sprekers wie ongeveer wat gaat zeggen. Voor afwisseling zorg je door af te spreken dat bijvoorbeeld een kleinzoon vertelt over logeerpartijtjes van vroeger bij oma, haar dochter over de bijzondere rol die ze binnen de familie had, en een broer over haar jonge jaren.

Bij het bespreken van de uitvaart komt de onvermijdelijke vraag: wie geeft een toespraak? De een voelt zich daar meer op z'n gemak bij dan de ander. Onthoud één ding: alles wat uit je hart komt is goed.

Stap voor stap

We hebben een Stappenplan Toespraak Schrijven voor je, dat houvast geeft bij het schrijven van een mooie afscheidsspeech. Ga voor inspiratie ook eens naar het DELA Pinterestbord Woorden bij een Afscheid, daar vind je gedichten en teksten over afscheid nemen. Download het Stappenplan Toespraak Schrijven op **dela.nl/afscheidsspeech**.

Lieve briefjes

Vraag de aanwezigen om een wens, een mooie tekst, iets liefs of wat er maar in hen opkomt op een klein briefje schrijven. Als je dit ter plekke doet tijdens de afscheidsdienst, kun je ze vragen het papier op te rollen en in een mooie doos bij de uitgang te stoppen. Deze laatste-woordendoos kun je thuis een fijn plekje geven. Vraag je de gasten van tevoren om zo'n tekstje naar je toe te sturen, dan zou je ze ook in de kist kunnen meegeven.

TE MOEILIJK?

Wil je liever niet zelf een toespraak houden, maar toch je steentje bijdragen? Dan kun jij degene zijn die de gasten welkom heet en dankt voor hun aanwezigheid. Je vertelt hoe de plechtigheid zal worden opgebouwd en kunt ook iedereen voor de nazit uitnodigen voor een drankje en een hapje. Als je wel graag wat wil vertellen maar dit liever niet zelf doet, dan kan de uitvaartverzorger het voor je doen.

4 Tips

1. Bedenk vooraf wie er allemaal bij de uitvaart zijn en zorg dat er ook voor hen herkenbare herinneringen in je toespraak zitten.

2. Probeer niet een heel leven te beschrijven. Neem een grappig, een mooi en een verdrietig moment. Daarmee kun je iemand helemaal omschrijven zoals hij of zij was.

3. Oefen hardop voor de spiegel. Nog beter: vraag een paar dagen van tevoren of iemand naar je toespraak wil luisteren.

4. Zorg dat je kleren draagt waarin je je prettig voelt. Voel je je niet op je gemak op hoge hakken? Doe vooral makkelijke schoenen aan.

Inspiratie

* Rake woorden staat vol tips, invulopties, citaten, openingszinnen en suggesties. Je kunt de PDF-versie downloaden. **brightelephant.nl**

* Kijk ook eens in de DELA gedichtenbundel Lief Leven. Te downloaden op **dela.nl/gedichtenbundel**.

* Dood gewoon gaan hemelen is een bloemlezing met korte en lange gedichten om voor te dragen tijdens het afscheid. **plint.nl**

Bruggetjes en blokken

Zet eerst je gedachten op papier en doe dat in je eigen woorden, want jij gaat het straks vertellen en je moet je er goed bij voelen. Staat alles wat je wil vertellen op papier? Dan kun je er een spreektekst van maken. Probeer je tekst te verdelen in blokken van 60 tot 80 woorden, uit ervaring weten we dat dat lekkerder leest. Zitten er verschillende onderwerpen in je speech, maak dan waar mogelijk bruggetjes om ze met elkaar te verbinden.

Houd de regie in handen

Iedereen weet wat een testament is, maar wat is een levenstestament? Daarin leg je vast wie belangrijke beslissingen namens jou mag nemen als je dat zelf niet meer kunt. Als gevolg van een ongeluk bijvoorbeeld, of vanwege dementie.

Er zijn van die dingen waar je misschien liever niet over nadenkt, maar waar je toch eigenlijk wel bij zou moeten stilstaan. Een levenstestament regelen is daar een goed voorbeeld van. En dat is niet alleen iets voor oudere mensen. In een levenstestament leg je vast wie jouw zaken mag waarnemen als je dat zelf niet meer kan doen. Diegene heet de gevolmachtigde. Hij of zij mag namens jou financiële en medische beslissingen nemen. Een levenstestament geldt tijdens leven en houdt op bij overlijden.

NIET AUTOMATISCH GEREGELD

Met een levenstestament bepaal je bijvoorbeeld wie er namens jou rekeningen mag betalen, je huis mag verkopen en schenkingen aan anderen mag doen. Deze zaken zijn niet automatisch geregeld. Zonder levenstestament moet bij de rechtbank bewind en mentorschap worden aangevraagd, kortom een kantonrechter moet een persoon aanwijzen die verantwoordelijk wordt. Ook is toestemming van de rechter altijd nodig bij uitgaven boven € 1.500. Met een levenstestament beslist de persoon die je hebt gevolmachtigd over dit soort zaken.

Ook belangrijk: je kunt bepalen wie medische beslissingen voor jou neemt. En wie inzicht krijgt in je medisch dossier en wie een indicatie voor de Wet Langdurige Zorg mag aanvragen. In een levenstestament kun je ook aangeven welke behandeling je (niet) wenst of wanneer een behandeling van jou stopgezet mag worden. Wanneer je wensen hebt over euthanasie en wel of niet reanimeren, bespreek je die met je huisarts of behandelend arts. Doe dat jaarlijks, zodat de verklaringen altijd actueel zijn.

Er samen over praten

Het opstellen van een (levens-)testament kan confronterend zijn. Hoe betrek je jouw geliefden bij het proces? Welke onderwerpen zijn belangrijk om te bespreken? Op onze website staat een praatstuk dat je op weg kan helpen.

met een levenstestament

BESPAAR TIJD EN KOSTEN

Een ander voorbeeld is de verkoop van het huis. Stel dat je levenspartner na een ongeluk niet meer thuis kan wonen en naar een zorginstelling verhuist. Je wilt het huis verkopen, maar omdat jullie samen de eigenaar zijn van de woning, is ook de handtekening van je partner nodig. Aangezien hij of zij niet meer zelf in staat is om te tekenen, is voor de verkoop van het huis toestemming van de rechter nodig. En dat kan soms een heel lange tijd in beslag nemen en juridische kosten met zich meebrengen... Dit voorkom je door in een levenstestament vast te leggen wie er beslissingen mag nemen over de verkoop van jullie huis.

> Check om de vijf jaar of je je levenstestament wilt aanpassen

DE NOTARIS LEGT HET VAST

Omdat instellingen, zoals banken, zeker willen weten dat iemand volmacht heeft gekregen van een ander, nemen zij vaak geen genoegen met een zelfgeschreven variant. Vaak vragen ze een notarieel levenstestament voor financiële zaken. De notaris schrijft het levenstestament in een landelijk register in, zodat bekend is dat je een levenstestament hebt.

WIL JE IETS VERANDEREN?

Een levenstestament kun je zo vaak veranderen als je wilt. Misschien heb je wel andere wensen gekregen of wil je iemand anders tot gevolmachtigde benoemen. Na een belangrijke gebeurtenis of eens per vijf jaar, kan het goed zijn om weer eens je levenstestament na te kijken. Daar zijn wel kosten aan verbonden, die per notaris verschillen. Bij onze NotarisService geven wij onze leden kosteloos advies hierover en kijken we akten desgewenst na voor onze leden.

NotarisService voor leden

Leden van coöperatie DELA krijgen kosteloos advies van onze VoorelkaarDesk. Bij een levenstestament doen onze consulenten het voorwerk voor de notaris. Tijdens een telefonische afspraak bespreken jullie samen de inhoud van de akte. Na de afspraak krijg je van ons een samenvatting en een opdrachtbevestiging. Die onderteken je en stuur je aan ons terug. Ook kies je een notaris die is aangesloten bij onze NotarisService. De notaris maakt de juridische akte op en nodigt je uit om de akte op zijn of haar kantoor te komen ondertekenen.

Wil je overleggen met één van de consulenten van de VoorelkaarDesk? Bel 040 219 91 00 maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur.

‘Piet hield niet van poespas.’

Piets vrouw Jeanine, hun dochter Marise en uitvaart-verzorger Cindy in de tuin van Piet waar hij gelukkig was tussen zijn pruimenbomen.

Jeanine moest afscheid nemen van haar man Piet en wist één ding zeker: ik wil dat thuis doen, op zijn manier. Rustig, informeel. Hun zoons maakten zelf de uitvaartkist. Uiteindelijk was de ceremonie in de boerenschuur van dochter Marise.

Jeanine Schamp: 'Mijn man Piet overleed op eerste kerstdag 2021. Toen we nadachten over het afscheid, vroegen we ons af: hoe kunnen we dat op onze manier vormgeven? Piet was een rustige man, hij hield van klussen in zijn schuur, was graag bezig met zijn dieren en zijn tractor. Als hij daar op zat, straalde hij helemaal. Hij had niet meer zoveel met het geloof, dus het hoefde niet in een kerk van ons. Dan kom je vaak bij een crematorium uit, maar dat vonden we ook niet helemaal passen. Het moest een informele uitvaart worden zoals bij Piet paste. Hij hield van samen zijn, zonder poespas. En toen kwam mijn dochter met het prachtige idee om het afscheid bij haar in de grote schuur achter haar huis te houden.

Inmiddels is er zoveel ruimte om een afscheid op je eigen manier in te vullen. Je zit niet vast aan geijkte paden of een traditionele begrafenis. Wij zijn een gezin van veel zelf doen. Omdat

Piet timmerman was, was het bijna vanzelfsprekend dat onze zoons de kist zouden maken. We gingen naar de houthandel waar Piet ook altijd kwam. Met een aanhanger vol hout zijn we naar huis gereden en hebben mijn zoons samen met de broers van Piet een kist gemaakt. Wij praten niet uitgebreid over dingen maar het was helend om samen in de geest van Piet bezig te zijn en iets van kwaliteit te maken. De mannen zijn er een dag mee bezig geweest en 's avonds stond er een kist waar Piet trots op zou zijn geweest.'

De kist stond op zijn timmermansbankjes

'Toen we contact kregen met onze uitvaartverzorger Cindy, wisten we al wat we wilden doen. Ze hielp ons goed op weg en zette alle praktische zaken op een rij. Ze gaf ons tips en ze heeft de dingen geregeld waar wij liever niet aan wilden denken. Vanuit haar ervaring steunde ze ons en die ondersteuning

> 'De tractor en de hond waren er ook bij, dat had Piet zeker gewild.'

was voor ons heel fijn. Er is tegenwoordig zoveel mogelijk als je andere uitvaartwensen hebt. Met hulp van DELA hebben we dit vorm kunnen geven op onze eigen informele manier. In Piets werkschuur hebben we een mooie plek

voor hem gemaakt voor de condoleance. We hebben niks verzet. We hebben het alleen een beetje aangekleed met bloemen, kaarsjes en licht. De kist stond op Piets timmermansbankjes.'

Het afscheid in de schuur

'Schoonzoon Peter heeft de grote schuur achter hun huis helemaal leeggehaald en daarna samen met onze zoons Johan en Guus ingericht met grote stropakken, geleend van buren en vrienden. Een cateringbedrijf hielp ons bij de aankleding van de tafels en stoelen. En als bonus konden de tractor en hond Skip ook mee, die waren heel belangrijk voor mijn man. Via het dorpshuis had mijn dochter een parachutedoek geleend dat we aan het plafond hingen, waardoor de ruimte wat knusser voelde. Toen het doek hing, de tafels, de stoelen en de strobalen stonden, was het een intieme ruimte in plaats van een grote schuur. Ik heb na het afscheid van veel mensen gehoord dat het helemaal Piet was. De ruimte, de kist, de tractor die er stond en de hond die er was. Het was prachtig dat het zo samenkwam allemaal. Ik ben heel blij dat het gelukt is. Dit was zoals Piet was. Dat hebben we willen laten zien, en dat is gelukt. Het kon niet mooier.'

Al die eerste keren

'Nu zijn we ruim een jaar verder. Ik heb het leven weer opgepakt en ik zorg voor het huis, de tuin en de dieren. Het is vreemd hoeveel eerste keren je meemaakt in zo'n eerste jaar: de eerste keer dat je ergens alleen naartoe moet, de eerste keer dat het Pasen werd zonder Piet. Wij hadden de traditie om

op eerste paasdag onze verjaardagen te vieren, we zijn allebei in april jarig. Dan was het altijd een volle boel met veel familie en vrienden. Vorig jaar heb ik

‘Het is vreemd hoeveel eerste keren je meemaakt in zo’n eerste jaar.’

het niet gedaan, maar dit jaar nodig ik iedereen weer uit met Pasen. Spannend vind ik dat wel, hoor!
Afgelopen kerst kwamen de herinneringen aan het afscheid natuurlijk heel sterk naar boven. We hebben de uitvaart heel goed gedaan, dat gevoel overheerst, maar daaronder zit wel het verdriet. Ik wil mijn kinderen niet verplichten om op feestdagen naar mij te komen. Maar mijn oudste zoon zei: wij komen eerste kerstdag naar jou toe. Mijn dochter en haar gezin kwamen ook, mijn jongste zoon woont nog thuis. Het was heel fijn, we hebben met z’n allen geluncht. Ik ben nog steeds ontzettend dankbaar dat mijn kinderen zich zo opengesteld hebben om de uitvaart van Piet zo te doen als we hebben gedaan. En sindsdien ontzorgen ze me ook echt, ik hoef er niet om te vragen, ze zijn er gewoon voor me. Net als de zus en broers van Piet en onze hechte vriendengroep. We zoeken en vinden steun bij elkaar. Het is echte saamhorigheid wat ik voel en dat is heerlijk.’

Uitvaartverzorger Cindy:

‘Ik vind dat ik prachtig mooi werk heb. We zijn allemaal uniek en als je iemands persoonlijkheid in zijn of haar uitvaart naar voren kunt laten komen, ja, dat vind ik prachtig. Het is mijn taak om te zorgen dat zij op een goede manier afscheid kunnen nemen van hun dierbare. Tijdens de eerste ontmoeting heb ik met het hele gezin van Piet een gesprek gevoerd over hoe ze het afscheid voor zich zagen. Ze hadden bijzondere eigen ideeën. Geweldig vond ik dat. Ik voelde: zij hebben de regie en waar ik kan, ga ik ondersteunen.’

Hoe maak je het eigen?

‘Ik krijg vaak van mensen de vraag: Hoe hoort het en hoe moet het? En ik weet dat vroeger elke uitvaart een beetje hetzelfde was. Maar ik vind niet dat dat recht doet aan onze eigenheid. Dat is eigenlijk altijd waar ik met families naar op zoek ga: het eigen maken van de uitvaart van de dierbare. Het was geweldig om te zien hoe de schuur een uitvaartlocatie was geworden én een heel mooie. De familie heeft er een afscheid van gemaakt dat helemaal bij Piet paste, heel indrukwekkend.’

Bijzondere uitvaarten

Wil je je laten inspireren door meer verhalen van mensen die op een bijzondere manier afscheid namen van een dierbare? Kijk dan op **dela.nl/inspiratie** of scan de QR-code.

de zeven van je leven

‘Muziek is zijn manier om een gevoel met mij te delen.’

Van jongs af aan maakt Maud (26) muziek met haar vader Noek (82). Hij speelt gitaar, zij zingt – ergens op een podium of gewoon samen op de bank. Noek: ‘Ik heb vroeger veel muziek gemaakt, als kleine jongen in Indonesië al. We hadden een bandje met de familie en traden ook op.’ Maud: ‘Als ik op bezoek ben bij mijn vader en we zitten wat te kletsen, pakt-ie op een bepaald moment zijn gitaar en begint te spelen. En ik begin automatisch te zingen. Een nummer dat we al heel lang samen spelen is Body and Soul van Johnny Green, dat is echt ons nummer. Voor mij staat dat lied voor onze sterke band en voor het veilige, vertrouwde gevoel dat ik heb als ik bij mijn vader ben. Mijn vader liet me laatst het nummer We’ll Meet Again van Vera Lynn horen. Dat herinnert hem aan zijn moeder die overleed tijdens de oorlog. De muziek hielp me om een voorstelling te maken van zijn ervaring. Ik weet dat het zijn manier is om een gevoel met me te delen, om een ‘nieuw’ stukje van zichzelf te laten zien. Ik heb mijn vader erdoor weer iets beter en dieper leren kennen.’ Noek: ‘Ik vind het moeilijk om te praten over emoties, ik moet het echt voelen – via de muziek.’

Muziek maakt van mooie momenten, levendige herinneringen. Wil je jouw Zeven van je Leven samenstellen? Bewaar je liedjes of speel samen het Zeven van je Leven-vragenspel. Zo leer je elkaar nog beter kennen. **dezevenvanjeleven.nl**

Retouradres: coöperatie DELA | Postbus 522 | 5600 AM Eindhoven

Port Betaald postnl