

Yarden

Verder

EEN GOED AFSCHEID HELPT JE

Yarden is een vereniging die bewustwording bevordert over leven, dood en afscheid.

1 - 2018

★ JAN VAN DE 3JS OVER ZIJN OVERLEDEN VRIEND 6 ★ AFSCHEID IN FOTO'S & FILM 7

★ "OPEENS STOND IK ER ALLEEN VOOR" 12 ★ MET WIE BESPREEKT U UW WENSEN? 15

"Er was
geen enkele
twijfel: mijn
ouders zaten
in die MH17"

YARDEN



DEZE KEER AAN HET WOORD: ERHAN YILDIZ

IS BIJ YARDEN

Penningmeester van het
Hoofdbestuur.

LEEFTIJD

34.

WOONT IN

Lexmond.

WERK

Investeringsmanager in
de infrastructuur.

LEVENSOTTO

*“Laughter is the
shortest distance
between people.”*

Mijn vader is vorig jaar overleden. Dat was een zware periode waarin ik veel over de dood heb nagedacht. Ook over de vraag waarom we bepaalde rituelen rond de dood doen zoals we die doen. In de Turkse cultuur wordt voorgeschreven welke handelingen je moet verrichten en hoe snel we iemand begraven. Ik werd die periode een beetje geleefd, heb weinig inspraak gehad. Ik ging erover nadenken hoe ik dat wil als ik later zelf overlijd en hoe ik dat voor mijn kinderen wil.

Daarnaast was ik in contact gekomen met Anita van Loon van Yarden, die een lezing hield voor *Stichting Tannet*, een club voor hoogopgeleide Turkse Nederlanders waarvan ik bestuurslid ben. We kwamen in gesprek en vertelde me dat Yarden er is voor iedereen. En dat Yarden graag alles wil weten van culturen en rituelen in onze samenleving.

Ook wil ik eraan bijdragen dat iedereen nadenkt over vragen als: wil ik begraven of gecremeerd worden? Waar wil ik begraven worden? Vaak worden mensen van Turkse afkomst binnen enkele dagen in Turkije in het geboortedorp van hun ouders begraven. De grondslag is de voorgescreven bestemming: het familiegraf. Maar is dat nog relevant voor mensen die al lang in Nederland wonen? Mijn generatie denkt daar nog niet over, velen denken: ik ben nog jong, dat komt wel. Maar ik wil die vraag juist wel bij hen onder de aandacht brengen. ■

★ ZO STAAT ERHAN IN HET LEVEN

○ BELANGRIJK

Mijn gezin en een bijdrage leveren aan de maatschappij.

○ DROOM

Ik hoop dat mijn kinderen succesvolle, betekenisvolle en alom gewaardeerd mensen worden.

○ ELKE DAG

Neem ik even tijd voor mezelf, sta ik stil bij wat ik doe.

○ PRAKTISCH

Ik heb een Rotterdamse inslag: niet lullen, maar poetsen.

○ WENS

Dat alle mensen in vrede met elkaar kunnen samenleven.

Verder

Yarden is een vereniging die bewustwording bevordert over leven, dood en afscheid. 1 - 2018

JAN DULLES OVER ZIJN VRIEND JAAP

“De week na zijn overlijden was ook heel mooi”

6



ROUW IN BEELD

4 foto's, 4 bevlogen mensen over hun bijzondere werk

7



“IK HEB MEER DAN GENOEG OM VERDER VOOR TE LEVEN”

Ria's ouders kwamen om bij de MH17-ramp

16



ALS JE JE GROTE LIEFDE MIST

“Ons laatste jaar is wonderschoon geweest”

22



★ 4 IN WARME HERINNERING

Terug naar Casa Cara in Leiderdorp.

11 GOED GEREGLD

Yarden informeert.

12 AFSCHIED VAN JE OUDERS

Brigitte verloor ze vlak na elkaar.

14 SPECIAAL VOOR U

Inspiratie, informatie & ideeën

15 WAT VINDT U?

Met wie bespreekt u uw uitvaartwensen?

19 PUZZEL & YARDEN-HULP

Win een belevenissenbon!

20 WERELDAFSCHIED

Alles over Afro-Surinaamse rituelen.

24 ONTMOET VRIJWILLIGER

Corina Smit-van de Laarschot.

★ **VERDER** is een uitgave van Yarden en verschijnt 2 keer per jaar. **Hoofredactie** Anita van Loon, Marije Spiering. **Redactie Yarden** Margo de Kok, Renata Oort, Ton Heinen. **Coördinatie** Kitty Lakeman. **Aan dit nummer werkten mee** Peter Bierhaus, Marloes Bosch, Wendy Dekker, Babette Dessing, Jan Freriks, Mirjam Herrebrugh, Louël de Jong, Lisette Jongerius, RVG Media, Marijn Scheeres, Lydia van der Weide. **Concept & realisatie** Axioma Communicatie, Baarn. **Druk** Jetsign, Hillegom.

Verder is ook verkrijgbaar in gesproken vorm voor mensen met een leesbeperking. Meer info: 0486 486 486 of www.dedicon.nl Yarden Uitvaartorganisatie, Postbus 10118, 1301 AC Almere, 0800 1292, klantenservice@yarden.nl. **Mail redactie** verder@yarden.nl **Meer info** yarden.nl

Disclaimer: aan informatie in deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of overgenomen zonder bronvermelding en schriftelijke toestemming van Yarden.

Peter van Delft en uitvaartverzorger Eke de Vries van Yarden & de Vries Uitvaartzorg Leiden ontmoeten elkaar opnieuw. Locatie: uitvaartcentrum Casa Cara in Leiderdorp.

Liefdevol kijkt Peter terug op het afscheid dat hij hier begin verleden jaar nam van zijn vrouw Ester. In oktober 2015 werd bij Ester een tumor in haar galblaas ontdekt. Er was niets meer aan te doen. “Ester was Filipijnse, maar haar familie woont in Italië. In haar cultuur is het waken bij een overleden dierbare een traditie. Ester wilde dat haar familie ook van haar op die manier afscheid kon nemen. Alleen wilde ze niet thuis opgebaard liggen. We hebben twee thuiswonende kinderen – toen elf en vijftien jaar – en ze wilde hen hier niet mee confronteren. Daarom ben ik op zoek gegaan naar een rouwcentrum waar familie welkom was om steeds aanwezig te zijn. Per toeval kwam ik Casa Cara tegen. Ik wist meteen dat dit dé plek was. Het is een prachtig deftig pand en dat paste perfect bij Ester, ze was een markante dame. Toen ze overleed, is ze hier naartoe gebracht en meteen is haar familie overgevlogen. Ruim drie dagen hebben we dag én nacht bij haar gewaakt. Dat was zo’n bijzondere periode. Iedereen nam eten mee, we wisselden verhalen uit en er werd gezongen en muziek gemaakt. Het was pure liefde.”

Uitvaartverzorger Eke de Vries begeleidde de uitvaart. “Zelf woon ik met mijn gezin boven het uitvaartcentrum. Hierdoor zijn we erg betrokken bij onze klanten en kunnen we steeds de service verlenen die zij verdienen in deze moeilijke omstandigheden. Met Peter en zijn familie had ik in deze periode een zeer bijzonder en intensief contact. Peters vrouw lag opgebaard in de vierentwintiguurskamer en het was mooi om te zien dat er non-stop familie aanwezig was. Ik ben blij dat ik ze heb kunnen helpen met dit mooie afscheid.”



“Die ouwe zit vast vanaf een wolkje naar ons te lachen”

Jan Dulles

Met mijn 43 jaar heb ik inmiddels een leeftijd bereikt dat zoetjes aan steeds meer mensen om me heen wegvallen. Wat logisch is. De dood hoort immers bij het leven. Maar leuk vind ik dat niet. Vaak vind ik de dood ook zó... zonde. Zeker als het bijzondere mensen betreft die je eigenlijk niet kunt missen. Zoals Jaap Buijs. Jaap was artiestenmanager, een legende in Volendam én daarbuiten. Hij vertegenwoordigde mensen als George Baker, Nick & Simon en Jan Smit. Ook was hij manager van mijn eigen band, de 3JS. Maar hij was bovenal een goede vriend, een maat. Jaap was een vaderachtig figuur voor zijn artiesten en de band die ik had met hem was dan ook hecht.

Jaap was ook een man die leefde voor gezelligheid. Ouwehoeren. Droge opmerkingen maken. Sterke verhalen. Maar ook: lekker eten, drinken en roken. Tien jaar geleden schreef ik met de 3JS het nummer ‘Drinklied’, met Jaap in het achterhoofd. Er zou immers ooit een dag komen dat hij – net zoals in het liedje – zou ‘bezwijken aan de wijn’. En dan zou ‘het feest doorgaan’ zonder hem. Maar dat dat al in 2015 zou gebeuren... Nee, dat hadden we niet voorzien. Jaaps afscheid was indrukwekkend. Natuurlijk was er verdriet maar als ik terugkijk, was die week na zijn overlijden ook heel mooi. Dat begon al bij hem thuis waar hij lag opge-



“Nog altijd wordt er bijna dagelijks over Jaap gepraat in Volendam.”

baard. Er waren zoveel mensen die wilden langskomen dat hij twee dagen langer thuis is gehouden. De ene na de andere anekdote werd opgehaald en we hebben echt tranen met tuiten gelachen. Jaap had zijn uitvaart ook goed geregeld, alles ging precies zoals hij dat wilde. En uiteraard werd ons drinklied

tijdens de afscheidsdienst gedraaid. Een emotioneel, maar ook mooi moment.

Jaaps uitvaart deed me beseffen hoe belangrijk het is om op een goede manier afscheid te nemen. En ook: hoe zou ik het willen? Niet dat ik het daar nu continu over heb. Wat dat aangaat blijven ‘wij Volendamers’ nogal nuchter. Net als dat we houden van humor met een zwart randje, waar Jaap ook een aardig handje van had. Nog altijd wordt er bijna dagelijks over hem gepraat in Volendam. Zo wordt Jaap iedere dag weer herdacht. Ik denk soms weleens dat die ouwe vanaf een wolkje nog altijd met ons meekijkt. En ons af en toe keihard uitlacht. Zoals-ie dat altijd deed. ■

Moederdag

Op Moederdag gaven de 3JS een speciaal herinneringsconcert in yardenhuis Ockenburg. Kijk het optreden terug via yarden.nl/concert

Paul Rigter (43), filmmaker

“Ik ben bezig met een documentaire over de bouw van het multiculturele uitvaartcentrum van Yarden in Amsterdam-Zuidoost. Ik kom uit de hoofdstad, maar dit deel was onbekend gebied voor mij. Ook de dood was voor mij een grote onbekende. Dat was juist goed: ik probeer in mijn films mijzelf en de kijker naar een nieuwe wereld te brengen. Samen met Yarden, die ook nog onderzocht wat er precies bij dit stadsdeel zou passen, ging ik op ontdekkingsreis. Die blijkt uitermate interessant. Het is niet niks, om mensen te vragen of je momenten mag vastleggen van intens verdriet. Ik heb ontdekt dat alleen werkelijke interesse in je medemens kan leiden tot vertrouwen om toegelaten te worden in de wereld van de ander. De dood gaat vooral over leven, merk ik telkens weer. Dit wordt extra zichtbaar in niet-westerse culturen. Daar wordt bij een uitvaart het leven vaak uitbundig gevierd. Ook westerse rouwrituelen worden onder invloed van de huidige tijdsgeest steeds persoonlijker. Het een is overigens niet beter dan het ander; ik wil slechts de verscheidenheid laten zien. En hoe verschillend de rituelen ook zijn, het gaat in wezen om hetzelfde: bijdragen aan de verwerking van het verlies van een dierbare. Op de foto zie je een lichtbord van een Ghanees kerk op een verlaten parkeergarage in de Bijlmer. Toen ik het bord zag, dacht ik alleen maar: waar is die kerk dan? Toen ik een ijzeren nooddeur opentrok aan de zijkant van de parkeergarage, belandde ik in een gigantische ruimte waar een bloeiende Ghanees kerkgemeenschap was gevestigd, met diensten waar wekelijks honderden mensen op af komen. Het zegt veel over de vindingrijkheid van mensen om hun rituelen te kunnen uitvoeren.”

www.paulrigter.nl

THE CHURCH OF PENTECOST CENTRAL ASSEMBLY - AMSTERDAM			
DAYS OF MEETINGS CENTRAL ASSEMBLY		DAYS OF MEETINGS P.W.C. (ENGLISH SERVICE)	
Mon.	Witness Movement	8:00	8 pm
Tue.	Women's Movement	8:00	8 pm
Wed.	Special Prayer	9:12:00	8 pm
Fri.	Prayer Meeting	8 pm	8 pm
Sat.	Youth Ministry	4 pm	8 pm
Sun.	Worship Service	12 pm	9-11:30 am

Rouw in beeld

Afscheid nemen doe je maar één keer. Omdat die dag en de periode eromheen vaak in alle emotie voorbijvliegen, kan het fijn zijn als je later letterlijk kunt terugkijken. Twee fotografen en twee filmmakers over hun werk waarin de dood centraal staat.

Boukje Canaan (46), afscheidsfotograaf

“Het is niet de rouw die ik vastleg, maar de liefde. Daarom noem ik mezelf afscheidsfotograaf. Ik maak meer dan alleen uitvaartreportages. Het liefst word ik al ingeschakeld vanaf het moment dat er sprake is van afscheid. Het kan erg waardevol zijn om de periode ervoor vast te leggen. Soms zijn mensen teleurgesteld wanneer ze pas na een uitvaart ontdekken dat dit mogelijk was. Zelfs dan kan ik nog een helende afscheidsreportage maken, bijvoorbeeld door foto's te nemen van het vertrouwde huis van de overledene. In 2009 overleed mijn moeder. Ik had een fotograaf ingehuurd tijdens de uitvaart maar het resultaat viel tegen, de foto's vertelden geen compleet verhaal. Als fotograaf vroeg ik collega's of zij een dergelijke opdracht zouden aandurven. De meesten zeiden: 'O nee, dat kan ik niet, bij een overlijden is er zoveel verdriet.' Ik wist: dat durf ik wel. Ik heb bij het nieuws gewerkt, ben gewend aan confronterende situaties. Ik ben ook niet bang voor de dood. Dus ik heb dit specialisme neergezet en voor mij bleek het helemaal te kloppen. Onlangs zei iemand nog tegen me: 'Jij hebt het talent om iemand binnen twee minuten op z'n gemak te stellen.' Een prachtig compliment. In mijn werk draait alles immers om vertrouwen. De baby op de foto werd te vroeg geboren. Toen ik voorstelde of we een foto met haar in de sneeuw konden maken, ging haar papa direct met het mandje mee naar buiten. Die schommel van het oudere zusje in de winterse omgeving geeft een prachtig verstild beeld.”

 www.afscheidsfotograaf.nl



Anna Groot (61), uitvaartfotograaf

“Naast mijn werk als tekstschrijver en fotograaf was ik vrijwilliger bij een bevreemde uitvaart-onderneemster. Een vak dat mij boeide; ik heb in mijn leven veel mensen verloren en ik merkte hoe belangrijk een mooi afscheid is. Toen ze me vroeg of ik foto's wilde maken bij een uitvaart vond ik dat meteen fantastisch om te doen. De energie op een uitvaart is uniek. Zoveel mensen bij elkaar, allemaal in volle aandacht voor die ene persoon. De overledene wordt voor je uitgetekend, gaat soms helemaal leven. Ik denk vaak: wat jammer dat ik diegene nooit heb gekend. Als fotograaf zoek ik naar mooie details; een hand die een hand zoekt, mensen die elkaar steun geven. Al rondlopend leg ik ook vast wat de familie niet ziet. Niet het verdriet staat centraal, maar de liefde; haast nergens is de liefde zo tastbaar als op een uitvaart. Foto's blijken prachtige herinneringen. En goed voor de verwerking. Ik maak albums van de foto's en die helpen om mensen met elkaar in gesprek te brengen, het ijs te breken. Ik vind het fantastisch om op deze manier iets te kunnen betekenen voor nabestaanden. Deze foto maakte ik op het kerkhof tijdens de begrafenis van een zestigjarige vrouw. Zij las haar kleinkinderen veel voor uit het prentenboek *De gele ballon*. Tijdens een onbewaakt moment probeert haar kleinzoon een van de ballonnen te pakken. Een prachtig moment om te bewaren!”

 www.fotosvaneenuitvaart.nl

Meer
activiteiten
en aanmelden:
[yarden.nl/
agenda](https://yarden.nl/agenda)

14 juni
**KOFFIE MET CAKE...
OF KAN ER NOG MEER?**

Kleurrijk afscheid:
mogelijkheden en wensen
voor uw uitvaart.

Locatie Uitvaartcentrum
Den Hull, Utrechtseweg 11,
Hilversum.

Aanvang 19.30 uur.

14 juni
KINDEREN EN DE DOOD

Ook kinderen komen soms in
aanraking met de dood. Hoe
kunnen wij daarbij helpen?

Locatie Yardenhuis Reestborgh,
Edison 1, Meppel.

Aanvang 19.30 uur.

16 juni
**EXCURSIE JANSKERK
HUIZINGE**

Een rondleiding waarbij verteld
wordt over de geschiedenis
van deze oude kerk en begraaf-
tradities.

Locatie Kerk Huizinge,
Torenstraat 15, Huizinge.

Aanvang 14.00 uur.

21 juni
**THEATERVERSTELLING
BROERTJE DOOD**

Toegankelijk muziektheater
over de rauwe kantjes van
het leven.

Locatie Yardenhuis van
Schagen, Haringhuizerweg 3,
Schagen.

Aanvang 19.30 uur.

26 juni
LUIZTERVERHAAL

Gebeurtenissen uit iemands
leven worden 'verteld' met
behulp van muziek. Een unieke
gelegenheid om mensen te be-
danken die een belangrijke rol
in het leven van de overledene
hebben gespeeld.

Locatie Slot Oostende,
Singelstraat 5, Goes.

Aanvang 20.00 uur.

yarden.nl/agenda

Goed geregeld

Een geruststellend idee als alle zakelijke
dingen op orde zijn.

Het Yarden Levenstestament



Wat als u door een beroerte, dementie of een ongeluk niet meer in staat bent om zelf beslissingen te nemen en er belangrijke keuzes over financiën, zorg én uitvaartwensen gemaakt moeten worden? Naasten mogen geen beslissingen nemen zonder gerechtelijke uitspraak op gebied van financiën en zorg. Tenzij er een levenstestament is afgesloten. Het Yarden Levenstestament voorkomt deze situatie. Samen met *NuNotariaat.nl* maakt Yarden het eenvoudig en voordelig om online een Yarden Levenstestament af te sluiten. Hierin kunt u uw wensen met betrekking tot zorg, financiën en uw uitvaart laten opnemen voor het geval dat u die zelf door ziekte of een ongeval niet meer kenbaar kunt maken.

Opties

Kies voor één levenstestament voor uzelf of twee levenstestamenten voor u en uw partner.

Kortingsactie

Ontvang nu € 25 korting op één Yarden Levenstestament voor uzelf of € 35 korting op twee levenstestamenten voor u en uw partner. De korting wordt achteraf met u verrekend. Deze actie loopt t/m 31 juli 2018.

Weten wat de kosten zijn en hoe u aanspraak maakt op de korting?

Ga naar yarden.nl/levenstestament

Ook vindt u meer informatie op www.nunotariaat.nl/yarden

Winstdeling 0%

Heeft u een Yarden Uitvaartverzekering met een winstdelingsregeling? Het winstdelingspercentage voor 2017 is vastgesteld op 0%. Dit betekent dat uw verzekerd bedrag en premie per 1 januari 2018 gelijk zijn gebleven. Op uw polis staat het verzekerde bedrag en kunt u zien of de winstdelingsregeling van toepassing is.

Uitvaartsparen

De cumulatief jaarlijkse rente voor Yarden uitvaartsparen 2018 is vastgesteld op 0,5%. Heeft u in het verleden een depositorekening afgesloten? Dan wordt het spaarsaldo jaarlijks verhoogd met een rentebijdraving. Dit jaar neemt uw deposito bedrag toe met een rente van 0,5%.

Wendy Maria Dekker (40), filmmaker

"Vijf jaar geleden nam mijn hartsvriendin afscheid van het leven. Sinds haar dood mis ik niet alleen haar aanwezigheid, maar vooral basale dingen zoals haar stem, haar ogen die straalden wanneer ze blij was, de manier waarop ze een sigaret opstak. Dingen die ik helaas nooit op film heb vastgelegd. Een andere vriendin overleed aan kanker. Zij liet een dochter achter die op dat moment nog veel te jong was om zich later haar moeder levendig voor de geest te kunnen halen. Wat was het mooi geweest als zij op bijzondere momenten in de toekomst een videoboodschap van haar moeder zou krijgen. Zoals op haar verjaardag, eerste schooldag en trouwdag. Nog even een klein beetje 'samen' op de momenten waarop het gemis zo voelbaar is. Zelf ben ik al van jongs af bezig met wat ik wil nalaten na mijn dood. Op mijn twaalfde schreef ik mijn eerste afscheidsbrief. De komst van mijn tweelingdochters heeft het belang

om bewust na te denken over wat ik ooit nalaat alleen maar versterkt. Het voelt inmiddels als mijn missie om ook anderen te helpen een mooie audiovisuele herinnering te maken voor hun dierbaren. Zo'n videoboodschap kan ook een afscheidsspeech zijn, die na je dood op je eigen herdenkingsdienst wordt afgespeeld. Ook maak ik mini-documentaires, waarbij je je leven in beeld brengt door bijvoorbeeld mooie anekdotes te vertellen. Dit beeld komt uit een van mijn films. Om privacyredenen toon ik hier slechts de handen van een vrouw die aan haar nog jonge kinderen wilde uitleggen waarom dit kettinkje, van haar overleden zus, zo veel voor haar betekende. Haar verhaal raakte me diep. Van alles wat ik tot nu toe heb gedaan, maakt dit werk mij het meest gelukkig."

www.vaarwelvideo.nl

“Mijn zoontje geeft me reden om door te gaan”

Binnen één jaar je beide ouders verliezen: het overkwam Brigitte Herman (26). Zij is enig kind en moest in haar eentje opnieuw haar weg vinden in het leven.

“Godsgeschenk. Dat is de betekenis van ‘Elijah’, de naam van mijn zoontje. En dat is hij ook écht. Na de dood van mijn ouders heb ik me maandenlang zó ontheemd gevoeld. Intens alleen. Mijn vader en moeder waren mijn veilige haven, vormden mijn basis. Door hun dood werd die ‘fundering’ in één klap weggevaagd. Ik wist niet meer wie ik was, bij wie ik ‘hoorde’. En vond het leven weinig meer waard. Tot ik zwanger werd. Mijn zwangerschap was niet gepland, maar toen ik die dikke plus tevoorschijn zag komen op de test wist ik: dit is mijn redding. Dit kindje geeft mij weer een reden om voor te leven.”

Alleen op de wereld

“Mijn ouders hebben beiden jarenlang met hun gezondheid gekwakkeld. Mijn vader had een ernstige vorm van reuma en artrose waardoor hij de laatste twee jaar van zijn leven aan bed gekluisterd was. Het was een schim van de vrolijke man die hij ooit was. Hij wilde niet meer

en koos in januari 2016 voor euthanasie. Voor mijn moeder was zijn dood een mokerslag. Mijn ouders waren vierentwintig uur per dag bij elkaar, deden alles samen. Toen hij wegviel, werd het te veel voor mijn moeder. Haar lichtje doofde, zowel geestelijk als lichamelijk. Een heftige en ook eenzame periode. Ik zocht steun bij mijn moeder, wilde sámen met haar rouwen om pa... Maar dat ging niet. Ze gleed steeds verder af en kreeg in korte tijd drie hersenbloedingen en een hartaanval. Twee maanden na mijn vader is ze overleden. En stond ik er opeens alleen voor. Ik heb geen broers en zussen en ook weinig andere familieleden. Als je ouders dan zo snel achter elkaar wegvallen, voel je je letterlijk alleen op de wereld.”

Dikke buik

“Na de crematie van mijn moeder kreeg ik enorm last van slapeloosheid. Ik ging langs bij de huisarts. Die zag direct dat er veel meer speelde dan alleen slaapgebrek.

Op zijn aanraden ben ik in therapie gegaan. Daar heb ik veel aan gehad, maar het evenwicht bleef wankel. Ook financieel gezien had ik het zwaar, wat maakte dat ik me vaak moedeloos voelde. Tot ik in 2017 ontdekte dat ik zwanger was... Het beste nieuws in tijden! Ik leefde helemaal op. Zelfs toen mijn vriend me verliet, voelde ik me nog redelijk goed. Tenminste... Totdat mijn zwangerschapshormonen gemene spelletjes met mijn hoofd begonnen te spelen. En zo kwam ik terecht op de dagbehandeling van de psychiatrische afdeling van een ziekenhuis, met dikke buik en al.”

Geluksbundeltje

“Tijdens het kennismakingsrondje met de groep moest iedereen zich voorstellen en vertellen waarom hij of zij er zat. Ik noemde mijn naam en zei dat mijn ouders dood waren. Waarop iemand zei: ‘Maar Brigitte, mis je ze dan niet?’ Een vrij simpele vraag, maar die kwam snoeihard binnen. Ik was zó gewend om

argeloos op te dreunen dat ik geen ouders meer had. Zonder enige emotie, zonder te voelen. Ik moest in die tijd wel, het was mijn overlevingsmechanisme. Maar door die vraag voelde ik mijn muurtje langzaam afbrokkelen. En realiseer-

“Nu ik zelf mama ben, mis ik mijn ouders des te meer”

de ik me dat ik mijn masker juist áf moest zetten. Ik ben keihard met mezelf aan de slag gegaan en gelukkig ging het beetje bij beetje beter. Maar het grootste ‘medicijn’ was de komst van Elijah. Hij is nu een paar maanden oud en ik geniet iedere dag enorm van hem. Ik noem hem ook wel mijn ‘geluksbundeltje’. Mijn zoontje geeft weer kleur aan het bestaan, een reden om door te gaan.”

Troostende gedachte

“De komst van Elijah heeft alles op zijn kop gezet. De goede kant op. Ik heb weer hoop, durf weer te kijken naar de toekomst. Maar het raakte ook een andere laag van het rouwproces. Want nu ik zelf mama ben, mis ik mijn ouders des te meer. Zo noemde mijn moeder me vroeger altijd ‘boeffie’: een naampje dat ik nu ook geregeld voor mijn zoontje gebruik. Ik had het mijn ouders zó gegund om hun kleinkind te zien. Ik troost mezelf met de gedachte dat ze vanaf ‘boven’ alsnog meekijken.



Mijn vader vertelde vroeger altijd uitgebreid over mijn overleden opa. Dat pakte hij een fotoboek erbij en lepelde hij de ene na de andere anekdote op. Daardoor had ik als kind altijd het gevoel dat ik toch iets van een opa had. Ik ben van plan om hetzelfde te doen bij Elijah. Zodat hij mijn ouders toch een beetje ‘kent’.”

Drie-eenheid

“Wat ik zeker ook aan hem ga laten zien, is het afscheidsbeeldje van Susanne Suermondt dat ik onlangs van Yarden kreeg. Zij is de winnares van de Yarden Afscheidsprijs 2017 en ik kreeg dat beeldje omdat ik vorig jaar mijn verhaal verteld heb voor de Yarden-jaarverslagen. Het zijn twee engelachtige poppetjes met een kleiner figuur tussen hen in die een baby vasthoudt. Toepasselijker kan het haast niet. Susanne heeft het echt prachtig gemaakt. Toen ik het beeldje voor het eerst in mijn handen had, kwam dat wel even binnen. Het beeldje geeft zo mooi de drie-eenheid weer die mijn moeder, vader en ik waren. Om dat letterlijk te zien en vast te kunnen houden, maakt mijn ouders op de

een of andere manier weer tastbaar. Dat vind ik heel mooi.”

Herinneringen koesteren

“Voorheen zei ik vaak klakkeloos: ‘Het gaat wel’ terwijl het eigenlijk helemaal niet ging. Nu kan ik oprecht zeggen dat ik me redelijk goed voel. Ik zit nu op tachtig procent denk ik, hoewel dat percentage soms nog weleens wisselt. Maar dat is oké, dat mag. Het leven is nu eenmaal soms gewoon hard, dat weet ik als geen ander. Maar ik weet nu ook dat het leven weer de moeite waard kan zijn. Zélf zonder vader en moeder. Dat klinkt misschien hard, maar zo ervaar ik het wél. Begrijp me niet verkeerd: ik mis mijn ouders nog iedere dag en ik zal altijd van ze blijven houden. Maar op een gegeven moment moet je ook dóór. En je leven leven. Natuurlijk had ik liever langer van mijn vader en moeder willen genieten, maar het is wat het is. Liever vijftientig jaar mooie herinneringen en kort en krachtig, dan helemaal niks. Wat ook scheelt, is dat ik vaak nog over ze droom of hun energie om me heen voel. Dus ook al zijn ze niet meer hier, helemaal ‘weg’ zijn ze niet.” ■

Lees de blog van Brigitte en bekijk het filmje op yarden.nl/brigitte



LEG UW UITVAARTWENSEN VAST

Begraven of cremeren, koffie met cake of een goed glas wijn met kaas? Een klassiek stuk van Beethoven of een nummer van de 3JS? Wat wilt u bij uw afscheid? Praat erover met de mensen om u heen. Of bespreek ze geheel kosteloos met een van onze

vrijwillige uitvaartwensenconsulenten en leg ze vast voor later. Zo weten uw dierbaren straks wat ze voor u kunnen regelen en dat geeft rust.

yarden.nl/uitvaartwensen

Speciaal voor u

Inspiratie, informatie & ideeën van Yarden

Stem voor de Ledenraad

Woont u in Drenthe, Overijssel of Zuid-Holland? Dan kunt u stemmen op uw favoriete kandidaat uit uw provincie. Voor Drenthe en Overijssel zoeken we één nieuw ledenraadslid en voor Zuid-Holland twee. De verkiezingen zijn van 20 mei tot en met 12 juni (tot 12.00 uur). Wat moet u doen? Ga naar yarden.nl/ledenraadsverkiezing en stem via de stembouton. Stemrecht voor leden ouder dan 18 jaar. **Extra leuk: als u stemt, maakt u kans op een jaar lang gratis bloemen!**

❗ **Alles weten over de (nieuwe) kandidaten en het stemmen?**
Ga naar yarden.nl/ledenraadsverkiezing



Een yarden- huis voor iedereen

Een ontmoetingsplek waar nabestaanden met iedere geloofsovertuiging en eigen uitvaartrituelen afscheid kunnen nemen van hun overleden dierbare. Dat kan straks in yardenhuis Amsterdam-Zuidoost. Voor de bouw hebben we goed geluisterd naar de wensen en suggesties van mensen uit diverse culturen, met verschillende religies en achtergronden uit dit stadsdeel. Yardenhuis Amsterdam-Zuidoost is straks vierentwintig uur per dag open zodat bezoekers kunnen bidden, waken, koken, mensen ontvangen en samen zijn, en gaat naar verwachting medio 2019 open.

❗ **Meer weten?** Ga naar yarden.nl/yardenhuis-amsterdam-zuidoost

WAT
VINDT
U?

Lezersonderzoek

Vul de vragenlijst in op yarden.nl en maak kans op een mooie prijs!

Als lid van Yarden ontvangt u twee keer per jaar ons magazine *Verder*. Om het blad zo goed mogelijk aan te laten sluiten op uw wensen, horen wij graag wat u ervan vindt. Daarom zouden wij het fijn vinden als u wat vragen wilt beantwoorden, dit kost u zo'n tien minuten. Met uw input kunnen wij *Verder* nog leuker en interessanter maken. Meedoen? Ga dan vóór 11 juli 2018 naar yarden.nl/lezersonderzoek.

Wat kunt u winnen?

Hoofdprijs

1x tweedaags Texel-arrangement voor twee personen t.w.v. € 370.



Extra prijzen

10 x Ik mis je in alle kleuren, Margreet Jansen

Gedichten en gedachten over rouwverwerking, afscheid en verlies.



10 x GiftForYou, Borrel voor 2

Fles wijn of vier drankjes met borrelhapje in een bar of restaurant naar keuze.

10 x Liefs voor altijd, bewaardoos

Doos vol briefpapier, enveloppen, sluitzegels en schrijfinspiratie.



❗ **Meedoen?** Ga naar yarden.nl/lezersonderzoek

€ 7,50
KORTING
OP
ENTREE

Maak een wereld-expeditie in één dag!

Zin in een avontuurlijke dag uit? Kom dan naar WILDLANDS in Emmen en reis in één dag door de jungle, over de savanne en door het poolgebied. Sta oog in oog met wilde dieren en maak een onvergetelijke race in de nieuwe attractie Tweestryd, een mijn met een missie! **Exclusief voor Yarden-leden: tegen inlevering van deze originele bon krijgt u bij de kassa € 7,50 korting per persoon op de reguliere entreeprijs.**



Maximaal 5 personen per bon. Geldig van 30 mei t/m 2 september 2018. Niet geldig in combinatie met andere acties, (groeps)kortingen, Air Miles en niet inwisselbaar voor contant geld. ACO1447

Met wie bespreekt u uw uitvaartwensen?

4 mensen, 4 antwoorden.



Martin Verheul

Zestien jaar gepensioneerd

"Mijn kinderen wonen aan de andere kant van het land en één dochter woont in Amerika. Ik vind het belangrijk dat ze niet opeens voor verrassingen komen te staan als ik er niet meer ben. Daarom heb ik dit jaar mijn uitvaartwensen besproken met een uitvaartleider. Eerst had ik het idee om thuis opgebaard te liggen. Maar ik woon alleen en ik vind het geen fijn idee dat mijn kinderen dan hier verplicht moeten zijn. De uitvaartleider vertelde over een afscheidshuis van Yarden vlakbij mijn dorp. Ik ging daar kijken en vond het zo mooi. Het is gezellig, klein en heeft bijna een huiselijke sfeer. Toen wist ik: daar wil ik liggen. Eenmaal alles opgeschreven, heb ik mijn wensen met mijn dochter en schoonzoon doorgenomen. Het geeft rust dat alles nu geregeld is."



Cobie Heldoorn

Zelfstandige en gepensioneerd

"Mijn man wilde zijn uitvaartwensen liever niet vastleggen. Hij vond het vervelend om over de dood na te denken. Ik stond erop om dit toch samen te bespreken, want ik vind het belangrijk dat we van elkaar weten wat onze wensen zijn. Zo grap ik al mijn hele leven: 'Geen cake tijdens mijn afscheid.' Dat vind ik zo treurig. Ik wil vooral niet dat een van ons wordt overrompeld als de ander overlijdt. Er moet dan al genoeg geregeld worden, dan zit je niet te wachten om ook nog na te denken over wat de ander wil tijdens het afscheid. Uiteindelijk hebben we twee jaar geleden onze wensen opgeschreven en in een map gebundeld. Ik ben blij dat het vaststaat. Ik kan me voorstellen dat het voor de jongere generatie handig is dat ze hun uitvaartwensen online kunnen vastleggen."



Hendrik Jan Ahles

Informatiedeskundige UWV

"Het liefste zou ik mijn uitvaartwensen bespreken met mijn zus en broers, maar dat ligt wat gevoelig. Niemand wil nog nadenken over mijn dood. Zelf vind ik het belangrijk dat mijn wensen bekend zijn en daarom heb ik ze met een uitvaartwensenconsulent van Yarden besproken. Ik heb ook geprobeerd om ze digitaal vast te leggen op Mijn Yarden, alleen lukte dat toen nog niet. Maar ik ga het graag nog eens proberen. Ik woon vlak bij Yarden Crematorium Haarlem en wil daar gecremeerd worden. Het is een mooi gebouw en ligt tegenover een veenweidegebied dat me nauw aan het hart ligt. Het liefst wil ik een openbaar afscheid waar iedereen welkom is. Daarbij vind ik het belangrijk dat mijn afscheid wordt vormgegeven door de nabestaanden in samenspraak met mijn wensen. Zo wil ik graag dat mijn drie zelfgeschreven gedichten door nabestaanden worden voorgedragen en qua muziek hou ik van Bach, Mozart, Händel en Bernstein. Maar het moet absoluut niet te treurig worden."



Ate Hahn

Gepensioneerd

"Eind vorig jaar heb ik samen met mijn vrouw onze wensen besproken. Hiervoor is er vanuit Yarden een uitvaartwensenconsulent langsgekomen. Samen hebben we het over alle mogelijkheden gehad. We willen een simpel afscheid. Geen poespas of bloemen. Ook onze dochter weet ervan. Het geeft een fijn gevoel dat alles is geregeld. Ik had geen idee dat je binnenkort je uitvaartwensen ook online via Mijn Yarden kunt vastleggen. Al is dat niet zo gek, want ik kijk er niet echt vaak op. Het lijkt me een mooie toevoeging. Maar wij hebben ons boekje al."

Mijn Yarden

Ons speciale klantenportaal Mijn Yarden is een persoonlijke online omgeving met al uw gegevens in een makkelijk overzicht. U kunt hier uw verzekering aanpassen, facturen betalen en persoonlijke gegevens aanpassen. Binnenkort kunt u hier ook uw uitvaartwensen vastleggen.

❗ **Een account aanmaken op Mijn Yarden?** Ga naar yarden.nl/mijnyarden
Uw uitvaartwensen vastleggen? Ga naar yarden.nl/uitvaartwensen

17 juli 2014 werd de MH17 uit de lucht geschoten. Ria van der Steen (50) verloor haar ouders, die samen met hun twee kleinkinderen en 294 anderen in het vliegtuig zaten. Hoe blijft zij als nabestaande overeind na zo'n immens verlies?

Bijna vier jaar na de MH17-ramp

“Het gemis blijft”

“Mijn laatste herinneringen aan mijn vader en mijn stiefmoeder, die ik als mijn moeder beschouw, zijn van vlak voor de fatale dag. Mijn man Jan en ik waren een weekend bij ze op bezoek in Limburg, waar ze woonden. Mijn (stief)moeder en ik hebben gezellig gewinkeld en 's avonds dronken we met z'n allen een biertje op het terras. Het is fijn dat ik inmiddels aan zulke herinneringen kan denken zonder dat het pijn doet. Het heeft wel twee jaar geduurd voordat het zover was.”

Verre reizen

“De band met mijn ouders is altijd ontzettend hecht geweest. Toen zij vijftien jaar geleden verhuisden naar Limburg, zijn mijn man en ik in hun huis gaan wonen in Voorschoten. Een woning die mijn vader destijds eigenhandig heeft verbouwd. Het voelt nu dan ook extra bijzonder om nog steeds in dit huis te wonen. Elk jaar maakten mijn ouders een verre reis. Aan hun kleinkinderen hadden ze beloofd om bij goede schoolresultaten gezamenlijk op reis te gaan. Ze kozen Borneo als bestemming.”

De fatale dag

“Ik lag te slapen in een hangmat in onze tuin toen rond vijf uur 's middags mijn dochter de tuin in kwam lopen om te zeggen dat mijn stiefzus me wel vijftien keer had geprobeerd te bellen. Ik belde haar terug en hoorde toen over het neergestorte vliegtuig. Nee, er was geen twijfel of onze ouders en haar kinderen in het

vliegtuig hadden gezeten. Mijn stiefzus en haar man hadden hen tenslotte eerder die dag zelf naar Schiphol gebracht en uitgezwaaid. Toen het verschrikkelijke nieuws tot me doordrong, barstte ik in hysterisch huilen uit. Ik probeerde mijn man te bellen, die op zijn werk was, maar het duur-

“Het voelt extra bijzonder om nog steeds in het huis van mijn ouders te wonen”

de even voordat ik hem kon bereiken. Eigenlijk was ik verdoofd. Diezelfde avond zat iedereen hier. Familie, vrienden, buren. We besloten om thuis te blijven en niet naar Schiphol te gaan, juist om al het nieuws goed te kunnen volgen via de televisie. Toen duidelijk werd dat het niet zo maar een ongeluk was, maar dat het vliegtuig uit de lucht was geschoten, werd ik woedend. Ze zijn gewoon vermoord! Dat is een woede die blijft en ik niet kan uitzetten.”

Afscheid

“Aanvankelijk hoorden we van de familierechercheurs dat er van mijn ouders waarschijnlijk geen identifi-

catie zou komen. Daar had ik vrede mee. Zolang ze dan daar op de rampplek maar samen waren, dacht ik. In december 2014 kwam dan toch het bericht dat er een stukje bot, van een middenhandsbeentje, was geïdentificeerd van mijn vader. Gelukkig werd niet lang daarna ook mijn (stief)moeder geïdentificeerd. Uiteindelijk kregen we van beiden een aantal stukjes bot. Een vreemde gewaarwording om die in mijn handen te houden. Mijn vader was bij leven een grote man geweest van wel twee meter lang. Dan te bedenken dat alleen deze kleine botjes daarvan terug waren gekomen. Het heeft me wel geholpen bij de rouwverwerking om ze te zien en vast te houden. Onze ouders zijn naar hun eigen wens gecremeerd. We hebben ze naar Limburg gebracht. In kleine kistjes, heel vreemd. Daar hebben we met een klein gezelschap muziek geluisterd en over ze gesproken. Na deze mooie afscheidsceremonie kwam het allermoeilijkste: ik moest mijn ouders opnieuw achterlaten, net nu ik ze terug had. Ik kan dat moment nog steeds voelen.”

Anderen helpen

“Vanaf het begin ben ik betrokken geweest bij het organiseren van lotgenotenbijeenkomsten voor de nabestaanden van de MH17. Van nature ben ik iemand die graag andere mensen helpt. Ik ben een doener en dit was voor mij een manier om mijn eigen verlies te verwerken. Zo was ik medeverantwoordelijk



Het zonlicht reflecteert die kleuren als een mooie regenboog.”

Beelden

“Alle MH17-nabestaanden mogen de beelden van de bewakingscamera's van Schiphol bekijken. In januari dit jaar heb ik daar voor het eerst gebruik van gemaakt. Het eerste fragment waarin ik mijn ouders en hun kleinkinderen zag, maakte me heel verdrietig. Ik zag hen enkel op hun rug, ze liepen de hoek om, de gate in. Wel tien keer heb ik die beelden opnieuw bekeken in de hoop dat ze zich misschien toch nog zouden omdraaien en ik hun gezichten nog één keer kon zien. Het was alsof ik op dat moment pas afscheid nam. Na het zien van deze beelden, kreeg ik een terugval. Tot dan toe had ik me sterk gehouden. Ik sta bekend als een stoere vrouw met een grote mond. Zeker in mijn werk, ik ben woordvoerder. Nu voelde het voor mij als een zwakte, dat ik drieënhalve jaar na hun dood ineens zo verdrietig kon zijn. Ik dacht: hoe kan dit? Zo ben ik niet. Gelukkig ben ik hier ook weer uit gekomen. Enkele weken later heb ik opnieuw beelden bekeken. Dit keer waren het leuke. Ik zag de glimlach op hun gezichten. Mensen die blij met vakantie gingen. Dat deed me echt goed.”

Genieten

“Ik realiseer me dat het ‘al’ bijna vier jaar geleden is. Het gemis blijft. Het uitgebreid bellen met mijn vader op dinsdagavond bijvoorbeeld. De gezellige uitjes en gesprekken met mijn (stief)moeder. Maar ik heb meer dan genoeg om voor verder te leven. Dierbaren die het fijn vinden dat ik er ben zoals mijn man, mijn dochter, familie en vrienden. Mijn baan, mijn vrijwilligerswerk. Ik probeer altijd iets uit de dag te halen. Zo kan ik enorm genieten van een boswandeling met mijn hond. Ik leef bij de dag. Dat was altijd al zo, maar sinds de ramp is dat alleen nog maar sterker geworden.” ■

FEITEN & CIJFERS Uitvaartwensenconsulenten

- Yarden stimuleert mensen hun uitvaartwensen vast te leggen.
- Veel mensen vinden het lastig om over hun uitvaartwensen te praten.
- Vereniging Yarden heeft 38 vrijwillige uitvaartwensenconsulenten.
- Ze bezoeken mensen thuis om wensen te bespreken en advies te geven.
- Allen hebben kennis en ervaring op het gebied van uitvaartwensen en zijn op de hoogte van de regels en trends omtrent de uitvaart.
- Zowel leden als niet-leden van Yarden kunnen kosteloos en vrijblijvend gebruikmaken van deze dienst.

“Een deel van hun as heb ik bij ‘hun’ boom neergestrooid”

voor de organisatie van de Nationale Herdenking in 2017, waar het Nationaal Monument werd onthuld: het Herinneringsbos waarin voor elk slachtoffer een boom is geplant. Voor mij staat dit bos als belangrijke herinnering aan alle slachtoffers; ze zijn die dag met z'n allen vertrokken en alles komt weer samen bij dit monument. De bomen en het oog met alle namen van de slachtoffers. Van mijn ouders heb ik een deel van hun as bij ‘hun’ boom neergestrooid. Een ander deel van hun as heb ik laten verwerken in glas dat is geblazen tot een mooie, gekleurde vaas. Mijn ouders hielden van mooi glaswerk. De vaas staat in de vensterbank.



Maak kans op een belevenissenbon!

Zin in een leuk uitje? Met de belevenissenbon heeft u keuze uit spannende, romantische, sportieve en gezellige activiteiten.

Paardrijden, indoor skydiven, high tea-en, ballonvaren, een zilveren ring maken... Het zijn maar een paar voorbeelden van de uitgebreide mogelijkheden die u heeft met de belevenissenbon. Of ook leuk... Geef deze bon cadeau aan iemand die u dierbaar is.

📌 Kijk voor alle belevenissen op www.event-bon.nl

© PERSBELANGEN

Bovenwinds eiland	6	cowboy-feest voldaan	10	rivier in Afrika	13	Romeins keizer koopman	kleef-stof
evenredig deel	2			dunne ijskorst een en ander	11		
vragen om geld	3			5	gewrichts-holte fraaie kleding	12	
aanleg-plaats	garde echt-genoot				8	evenzo	reukstof
	4	danslied loot					
boerderij-dieren			1	9			
sieraden-maker			14		atmosfeer-overdruk (afk.)	15	
schaamte			7		straf-gevangenis		
tegen							

1	2	3	4	5	6			
7	8	9	10	11	12	13	14	15

LOS DE ZWEEDSE PUZZEL OP

Vul vóór 13 augustus 2018 uw oplossing in op: www.yarden.nl/puzzel. Vermeld uw naam, adres, telefoonnummer en mailadres. Uit alle inzenders wordt één winnaar getrokken, die vermelden we in de volgende editie van Verder. Bent u de gelukkige, dan krijgt u persoonlijk bericht. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd. De vorige prijswinnaar was: F. Scheuneman uit Nieuw-Buinen.

HANDIG

Vragen? Stel ze aan onze Virtuele Assistent!



GA NAAR
YARDEN.NL

Wist u dat u op ieder moment van de dag al uw vragen kunt stellen aan onze Virtuele Assistent? Heeft u informatie nodig over het meeverzekeren van uw kinderen? Wilt u uw gegevens wijzigen of zien wat er precies gedekt is binnen uw polis? Of bent u benieuwd welke activiteiten er in uw regio worden georganiseerd? Onze Virtuele Assistent helpt u graag verder!

WAT KAN ONZE VIRTUELE ASSISTENT VOOR U BETEKENEN?

- Geeft antwoord op uw vragen.
- Is 24 uur per dag beschikbaar.
- Zorgt ervoor dat u nooit hoeft te wachten: u wordt direct en snel geholpen.
- Is uw handige hulp bij het zelf regelen van uw zaken bij Yarden op yarden.nl.

HOE WERKT HET?

Ga naar yarden.nl. Rechts in beeld ziet u onze Virtuele Assistent. Klik op het vraagteken en stel uw vraag. Wordt die onverhoopt niet naar wens beantwoord? Dan brengen wij u direct in contact met een medewerker van Yarden via een live chat of WhatsApp (tussen 08.00 en 21.00 uur).

VEEL GESTELDE VRAGEN

Misschien bent u al geholpen met de veel gestelde vragen aan Yarden. Die en de antwoorden daarop vindt u op yarden.nl.

📌 Maak kennis met onze Virtuele Assistent op yarden.nl

Voor iedereen een goed en waardig afscheid bereikbaar maken, rekening houdend met ieders cultuur, religie en achtergrond. Dat is wat Yarden haar leden belooft. Ricardo Lemmer is voorzitter van de *Federatie Surinaamse Aflegverenigingen Nederland* en vertelt over de rituelen uit de Surinaamse cultuur.

“De overledene gaat terug naar huis”

“In Suriname kennen we verschillende geloven die elk hun eigen rituelen en tradities hebben. Onze federatie houdt zich vooral bezig met Afro-Surinaamse uitvaarten. Familieleden van de overledene nemen contact op om de laatste zorg voor de overledene te kunnen verlenen. Dit noemen wij de bewassing. Vervolgens gaan we met een aantal dienaren (dinari) langs om de wensen voor het afscheid en de bewassing met de familie te bespreken. Zo vragen we bijvoorbeeld in welke kleding ze de overledene tijdens het afscheid graag willen zien. De een wil in traditionele kleding begraven of gecremeerd worden, een ander wil bijvoorbeeld een bruidskostuum of lijkwade aan. Daarnaast hebben we het met de familie over de soorten rouwverwerking, liederen en gebeden die ze willen horen. Ook kunnen we helpen met het zoeken naar een uitvaartbegeleider. Als aflegvereniging is de bewassing veruit het belangrijkste ritueel dat we uitvoeren. Er zijn tussen de vijf en negen dinari aanwezig en iedereen heeft een eigen taak. De een zorgt voor de kleding, de ander voor het balsemen en weer iemand anders let op het totaalplaatje. De rituele bewassing is om de overledene voor te bereiden op zijn laatste reis naar het hiernamaals en moet dus zorgvuldig en met liefde worden gedaan. In het algemeen gelooft de Afro-Surinaamse gemeenschap niet dat de

dood het einde is. We geloven in het hiernamaals: de overledene gaat terug naar ‘huis’. Tijdens de bewassing zingen we rouwliederen en zeggen we gebeden op die de overledene kracht geven om de reis naar huis te maken. Het zingen heeft drie functies: we nodigen de geest van God uit, troosten er de familie mee en brengen de overledene ermee tot rust waarna hij aan zijn reis naar huis kan beginnen. Elk ritueel dat we uitvoeren, heeft een eigen lied. We zingen over verlies, liefde, danken en troosten. Als de bewassing voltooid is, komt de familie binnen voor een tevredenheidstoets. Dan vragen we bijvoorbeeld of oma Wiesje naar wens is bewassen, mooi gemaakt is en of de kleding en hoofdtooi goed

“Ik voel me bevoorrecht dat ik troost mag bieden”

zit. Het mooiste compliment vind ik als we te horen krijgen dat het net lijkt alsof oma slaapt. Een vredig afscheid voor de familie is heel belangrijk. Op de dag van het afscheid is er vaak nog een kleine plechtigheid voor de familie in het rouwcentrum

en daarna gaat de familie naar de begraafplaats of het crematorium waar de rest van de vrienden en kennissen wacht. Vaak wordt er in een lange stoet afscheid genomen van de overledene en wordt de kist met Afro-Surinaamse dragers en Bazuinkoormuziek dansend naar de laatste rustplaats geleid. Na het afscheid volgt de rouwperiode. Op de achtste dag na het overlijden (aiti dey) is er vaak een bijeenkomst bij de familie: dit wordt het dodenhuis (dede oso) genoemd. Een herinneringsmoment voor familie en vrienden. Hierbij geloven velen dat de ziel van de overledene en andere overleden familieleden aanwezig zijn. Ook wordt er weer veel gezongen en gebeden. Na zes weken (siksi wiki) wordt er opnieuw een rouwbijeenkomst bij de familie gehouden. Dit sluit de eerste periode van zware rouw af. Ik voel me bevoorrecht dat ik troost mag bieden aan de familie en dat ik mag bijdragen aan de veilige reis naar huis. Ook in onze cultuur behoort het afleggen van de doden tot een van de werken van barmhartigheid. Ons ‘loon’ is dat we telkens weer de aanwezigheid van God mogen voelen. Mooier kan het niet. Zelf vind ik het dan ook altijd bijzonder dat ik de laatste zorg aan iemand mag verlenen. Ik heb tientallen bewassingen meegemaakt, maar elk afscheid is anders. Prachtig dat ik het mag doen.” ■



★ FEITEN & CIJFERS

Suriname

Suriname kent vele verschillende bevolkingsgroepen. In Nederland wonen naar schatting zo’n 350.000 mensen met een Surinaamse achtergrond. Zij behoren tot diverse bevolkingsgroepen zoals de Afro-Surinamers, hindoeïsten, Javanen, indianen, moslims, marrons, Nederlanders en Chinezen. Elk van deze groepen kent zijn eigen rituelen en tradities bij het afscheid, de dood en rouwverwerking.

Aflegverenigingen

In Nederland zijn 35 aflegverenigingen actief. Zij dragen zorg voor het wassen van een overledene volgens strikte rituelen. Het grootste deel hiervan is aangesloten bij de Federatie van Surinaamse aflegverenigingen. Elke vereniging heeft zijn eigen karakter, cultuur en organisatiestructuur. Ze werken allemaal vanuit de christelijke godsdienst, eventueel aangevuld met traditionele Afro-Surinaamse rituelen.

Rituelen, gebeden & rouwliederen

Tijdens de bewassing worden verschillende geheime rituelen uitgevoerd waar de dinari een geheimhoudingsplicht over hebben. Horen, zien en zwijgen is het credo. Het afscheid wordt begeleid door rouwliederen. Ze worden gezongen tijdens het bieden van de laatste zorg (het bewassen), het afscheid, de uitvaart en de rouwperiode die daarna volgt. Er zijn meer dan 400 rouwliederen die zowel in het Nederlands als het Surinaams gezongen worden. De meeste rouwliederen hebben een christelijke inslag.



“Haar energie voel ik nog dagelijks”

Wat doe je als je weet dat de liefde van je leven niet lang meer te leven heeft? Dick Bouwman (66) besloot het te zien als ‘een groot avontuur’ en ging met open armen het rouw- en verwerkingsproces in.

“Déa was een vrouw om verliefd op te worden. Ze was een jeugdliefde, maar ook mijn Grote Liefde. Ik ontmoette haar op straat, in het wijkje waar ik als zestienjarige jongen altijd aan het voetballen was. Ze was een prachtige vrouw, niet alleen om te zien. Hoe jong ze ook was, ze was zó ontzettend wijs. Ik viel als een blok voor haar. En gelukkig zij ook voor mij. We kregen verkering, trouwden en kregen twee dochters. We hadden het goed.”

In balans

“Kanker gooide helaas roet in het eten. Op haar 35ste kreeg Déa een zeer zeldzame en agressieve vorm van baarmoederhalskanker. Wonderbaarlijk genoeg genas ze. Ook toen jaren later de kwaadaardige tumorcellen terugkwamen, kwam ze er weer bovenop. Geweldig nieuws natuurlijk, maar het was ook een stressvolle periode. In die tijd werkte ik als directeur bij een grote kinderopvangorganisatie. Een mooie, maar ook verantwoordelijke en hectische baan die soms zwaar op me drukte. De vele bezuinigingsrondes waar ik continu mee te maken kreeg, droegen daar niet aan bij. Gaandeweg dreef ik steeds verder van mezelf af. Tot ik op een gegeven moment beseftte: dit moet anders. Ik begon me te verdiepen in mindfulness, yoga, spiritualiteit, aangemoedigd door Déa. Beetje bij beetje kwam ik weer tot mezelf en in balans. En kwamen Déa en ik ook weer dicht bij elkaar.”

“Het leven leven is nu mijn weg”

Rouwproces ‘managen’

“Mijn kracht werd grondig op de proef gesteld toen eind 2011 de kanker voor de derde keer toesloeg. Al snel was de oncoloog duidelijk: ze konden niks meer voor Déa doen. Bij zo’n bericht zakt de grond natuurlijk onder je voeten weg. Maar ik voelde ook direct: ik heb een keuze hoe ik hiermee omga. Ik besloot om het ‘doodvonnis’ als een groot avontuur te zien. Een proces waar ik geen idee van had hoe ik erop zou gaan reageren. Maar ook als een uitdaging die ik graag aanging. Zo heb ik als het ware Déa’s sterfproces en mijn eigen rouwproces ‘gemanaged’. Ik had bovendien het vertrouwen dat – hoe vreselijk de realiteit ook was – we dit samen aankonden. Als ik nu terugkijk, kan ik zeggen dat het laatste jaar samen wonder-schoon is geweest. Ondanks mijn werk kon ik er ditmaal volledig voor Déa zijn, zonder stress.

Haar zelf verzorgen. Samen praten, huilen, lachen. Alles werd besproken, alles werd gezegd. Uiteindelijk heeft ze in maart 2013 voor euthanasie gekozen. Natuurlijk was ik verdrietig toen ze overleed, maar tegelijkertijd was er ook iets van rust. Het was goed zo. Ze mocht gaan.”

Nieuw leven

“Wat ik me na het overlijden van Déa realiseerde, is dat de dood niet alleen maar triest is. Het biedt ook ruimte voor nieuwe dingen, nieuw leven. Zo leerde ik piano spelen en besloot het schrijven, dichten, schilderen en tekenen weer op te pakken. Dingen die ik altijd graag heb gedaan. Ik besloot zelfs al mijn levenservaringen en creatieve uitpattingen te bundelen in een boek en in eigen beheer uit te geven. Met als titel *Leven leven*. Want als ik één ding zeker weet, is dat het leven geléefd dient te worden. Het boek gaat trouwens niet alleen over het verlies van Déa of de liefde. Het geeft een inkijkje in mijn leven tot nu toe.”

Helende bergtocht

“Déa en ik waren fanatieke bergwandelaars. Uren konden we in stilte lopen, genietend van de natuur. Een jaar na haar dood ben ik voor ruim een maand naar de Zuid-Franse Alpen gegaan. Alleen. Alle hikes die ik daar vroeger met Déa had gedaan, heb ik nog een keer gewandeld. In het begin kon ik alleen maar janken of schreeuwen. Want potverdorie, wat miste ik haar! Maar ik ben letterlijk dóór mijn pijn heen gewandeld, liet alle emoties binnenkomen. Gaandeweg sijpelden er door alle pijn, boosheid en verdriet ook andere emoties. Dankbaarheid dat ik Déa gekend heb. Geluk om de vele herinneringen samen. En zelfs blijdschap voor alle mooie natuur om me heen. Die tocht was enorm helend en goed voor mijn verwerkingsproces. Het maakte dat ik verder kon.”

In ‘het nu’

“Ook al is Déa al enige tijd overleden, haar energie voel ik nog vrijwel dagelijks in en om me heen. Ze leeft op die manier nog voort in mij, zo zie ik dat echt. Meer dan ooit leef ik in ‘het nu’, het moment. Pogingen om grip op mijn leven te krijgen zijn verleden tijd. Het leven leven is nu mijn weg. Vroeger mochten negatieve gevoelens er niet zijn. Nu weet ik: ga naar de pijn toe en omarm hem. Hoe moeilijk dat ook lijkt. Maar door de pijn te doorvoelen en ontmoeten, wordt uiteindelijk alles zachter en draaglijker.” ■

Reageren of zelf uw verhaal vertellen?
Mail de redactie via verder@yarden.nl

★ **GEEF UW HEIMWEE EEN GLIM-LACH.**
Kom op zondag 16 juni naar een van onze locaties en herinner uw dierbare(n). Op diverse plekken in het land zijn wij deze dag speciaal voor u geopend.

❶ Ga naar yarden.nl/agenda voor een volledig overzicht van onze activiteiten.



Leven leven van Dick Bouwman is te bestellen via www.boekscout.nl. Alle opbrengsten van het boek gaan naar Stichting KiKa.

Transistorstraat 10, 1322 CE Almere
Adreswijziging: verder@yarden.nl

Yarden heeft bijna tweehonderd enthousiaste vrijwilligers. Wie zijn deze mensen en wat zijn hun drijfveren om in hun vrije tijd een steentje bij te dragen? In iedere editie van *Verder* een kennismaking. Deze keer: **Corina Smit-van de Laarschot (43).**

“Vrijwilligerswerk vergroot mijn wereld”

De dood is voor mij een natuurlijk gegeven, iets gewoons. Dat had ik als kind al. In mijn geboorteplaats Doorn heb je een prachtige, oude begraafplaats, middenin de bossen. Samen met mijn vriendinnetje kon ik daar uren rondwalen. Graven bekijken, jaartallen tellen en leeftijden uitrekenen... Ik vond het reuze interessant en verre van ‘eng’. Dat besef geef ik graag aan anderen door. Er is maar één zekerheid in het leven en dat is de dood. Waarom daar dan niet open over praten?”

“Toen ik twee jaar geleden in een advertentie las dat Yarden vrijwilligers zocht, dacht ik: dit is iets voor mij! Ik geloof er namelijk heilig in dat een goed afscheid écht verder helpt en dat ik mensen daarbij kan ondersteunen. Inmiddels ben ik voorzitter van het Regionaal Activiteiten Bestuur (RAB) van Vereniging Yarden in Noord-Holland. Samen met mijn collega-vrijwilligers draag ik een steentje bij aan het meer bespreekbaar maken van de dood en alles daaromheen. Zo zorgen we ervoor dat er in onze provincie het hele

jaar door diverse activiteiten over dood, rouw en afscheid nemen georganiseerd worden. Dat kunnen theatervoorstellingen, lezingen en herinneringsbijeenkomsten zijn. De gesprekken die ik tijdens zulke dagen hebt, zijn vaak heel bijzonder. Het doet me goed om troost en herkenning aan mensen te kunnen geven. Het maakt dat ik me verbonden voel.”

“Naast Yarden doe ik ook nog vrijwilligerswerk bij een verzorgingstehuis bij mij in de buurt. Eens in de drie weken doe ik daar onder meer een koffieronde. Soms gaat mijn oudste zoon mee, die vindt dat gezellig. Mooi om te zien. Hij realiseert zich – net zoals ik dat van mijn ouders meekreeg – hoe belangrijk het is om voor anderen klaar te staan. Voor mij is dat echt iets vanzelfsprekends geworden en ik hoop nog lang mijn steentje bij te kunnen dragen. Ook al is het soms wel aanpoten met een parttimebaan en drie kinderen thuis. Maar druk of niet, vrijwilligerswerk vergroot mijn wereld en maakt dat ik middenin de maatschappij sta. Ik zou het niet willen missen!” ■



CORINA SMIT-VAN DE LAARSCHOT

Assistent HRM bij het Zaan Medisch Centrum en vrijwilliger bij Yarden als voorzitter Regionaal Activiteiten Bestuur (RAB) Noord-Holland.

LEVENSOTTO

“Een glimlach kost niets en enjoy the little things!”

Ook vrijwilliger worden?

Yarden is altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers door het hele land. Er zijn allerlei mogelijkheden: van emotionele en praktische hulp tot voorlichtingsactiviteiten organiseren om taboes te doorbreken en de dood beter bespreekbaar te maken. Meer informatie of aanmelden? Mail naar wordvrijwilliger@yarden.nl.