



PC uitvaart

Nieuws Magazine

Lente 2020

**Rouwen
zonder
eindpunt**

'Er was één
zonnestraal,
recht boven
zijn graf'

Marian Mudder:

'Ik zie mijn gemis
ook als iets moois'

Digitale nalatenschap

Wat gebeurt er met je
online identiteit als je overlijdt?

En ook: fietsroute rond Westgaarde · films over vrijheid · puzzel & win

Inhoud

- 3 Binnenkijken op onze vernieuwde locaties in Hoorn en Zaandam
- 4 Agenda: vijf films en een expositie over vrijheid
- 5 Digitale nalatenschap: wat gebeurt er met je online identiteit als je overlijdt?
- 6 Marian Mudder over verlies, verdriet en verlangen
- 8 De kracht van afscheidsrituelen
- 9 Woordzoeker: puzzel & win
- 10 Rondje Westgaarde: ontdekkingsstocht op de fiets
- 13 Tim Overdiek schreef een boek over het verlies van zijn vrouw
- 14 Judith Peters doet onderzoek naar symbolische onsterfelijkheid
- 16 Het wensenformulier geeft rust en duidelijkheid

Colofon

Redactie & productie: PC Uitvaart

U ontvangt dit magazine omdat u lid bent van PC Uitvaart en wij u graag op de hoogte houden van de laatste ontwikkelingen en interessante achtergrondinformatie. Lid zijn van PC Uitvaart is kosteloos.

Het magazine is online te downloaden via:
pc.nl/nieuwsmagazine

Wilt u het magazine niet langer ontvangen?
Stuur dan een mail naar info@pc.nl o.v.v.
'Afmelden nieuwsmagazine' met daarin uw gegevens.

PC Uitvaart | Ookmeerweg 273 | 1067 SP Amsterdam

Melding van overlijden: 0800 5080 (dag en nacht bereikbaar)
Voor andere vragen: bel met 020 800 5085
(ma-do: 09.30 tot 16.00 uur en vr: 09.30 tot 13.00 uur)
of kijk voor meer informatie op pc.nl



Nieuw in Hoorn: de Familieaula

Een modern vormgegeven ruimte die een intieme huiskamersfeer uitademt, maar ook groot genoeg is voor een gezelschap tot veertig personen: dat is de nieuwe Familieaula in Uitvaartcentrum en Crematorium Hoorn. Ook heeft deze locatie een aantal Familiesuites waar nabestaanden voorafgaand aan de uitvaart 24 uur per dag bij de overledene kunnen zijn. Wilt u de aula of één van de suites bekijken, dan kunt u een afspraak maken voor een rondleiding.



Zaanstad: blauwe oase

Een zee aan licht kenmerkt de verbouwde Liszt Aula in het Crematorium en Uitvaartcentrum Zaanstad. De nieuwe stoelen en banken passen perfect bij de 'muur' van blauw glas.



De coronacrisis

Op het moment dat dit magazine naar de drukker gaat, zijn de strenge veiligheidsmaatregelen in verband met het coronavirus van kracht en is nog onbekend hoe lang dat gaat duren. Bij PC Uitvaart doen we er uiteraard alles aan om - met inachtneming van alle op dat moment geldende maatregelen - elke uitvaart zo mooi en persoonlijk mogelijk vorm te geven. Op onze website vindt u meer informatie over afscheid nemen tijdens de coronacrisis.



Creativiteit in crisistijd

'De textielkaart beïnvloedt de mode!' kopte de krant in oktober 1940. Met die textielkaart was vrijwel niets te koop, dus zochten mensen al snel hun toevlucht tot hergebruik. Oude mannenpakken werden omgetoverd tot mantelpakjes – die als gevolg daarvan breder en rechter waren dan voorheen. De rokken werden korter en minder geplooid, dat scheelde immers stof. Er doken steeds vaker jurken op die gemaakt waren van twee verschillende stoffen. Of van meelzakken. En de tot dan toe onbekende parachutestof bleek perfect voor trouwjurken, want: mooi soepel. Het zijn maar een paar voorbeelden van hoe creativiteit tot bloei kan komen in crisistijd. Op de expositie in het Verzetsmuseum worden foto's afgewisseld met persoonlijke verhalen. Verhalen over het leven dat 'gewoon' doorgaat, ook al is Nederland bezet. En verhalen over beroemde modehuizen uit die tijd.

'Mode op de bon' is te zien t/m 6 september 2020, kijk voor meer informatie op: verzetsmuseum.org



5x films over vrijheid



Miranda Wells werkt keihard om na de dood van haar man het gezin draaiende te houden. Als een storm haar huis verwoest, komt de

geheimzinnige Bray Johnson in haar leven. Is hij Miranda's ticket naar een betere toekomst? **'The secret: dare to dream', vanaf 21 mei 2020 in de bioscoop**



De jonge Russisch-Amerikaanse Vic werkt als ziekenvervoerder in Milwaukee.

Er breken rellen uit en Vic zet alles op alles om zijn opa en een groep Russische ouderen naar een begrafenis te brengen. Maar zij zijn niet de enigen die hem nodig hebben. **'Give me liberty', vanaf 28 mei 2020 in de bioscoop**



Deze indringende documentaire volgt het leven van Frida Kahlo. Na een zwaar auto-ongeluk wist de Mexicaanse kunstenares haar pijn en eenzaamheid te vertalen in de kleurrijke schilderijen die haar wereldberoemd maakten.

'Frida – Viva la vida', vanaf 25 juni 2020 in de bioscoop



Het is nooit te laat om je leven om te gooien. En dus besluiten drie Italiaanse 70-jarigen om naar het buitenland te

verhuizen. Maar waarheen precies? En hoe gaan ze het financieel eigenlijk rooien? **'Cittadini del mondo', vanaf 9 juli 2020 in de bioscoop**



Argentinië 2001. Dorpelingen ontdekken dat hun zuurverdiende geld is gestolen door hun bankmanager en een corrupte advocaat.

Ze smeden een plan om terug te pakken wat van hen is. **'Heroic losers', vanaf 6 augustus te zien.**

RELEASEDATA ZIJN ONDER VOORBEHOUD IN VERBAND MET DE CORONACRISIS.

Digitale nalatenschap

Wat gebeurt er met je online identiteit als je overlijdt?

Ons leven wordt steeds digitaler. Maar wat betekent dat als iemand overlijdt? Wat gebeurt er bijvoorbeeld met zijn of haar social media accounts? Het antwoord is zo simpel nog niet.

Digitale nalatenschap is een grijs gebied. Het erven van data is namelijk niet mogelijk. En dat terwijl bijna iedereen data 'bezit' en dus ook achterlaat. Ongemerkt zijn dat er best veel. Want misschien bent u niet actief op Twitter of Instagram, maar mogelijk regelt u wel de verzekeringen online. En menig smartphone staat bomvol foto's, filmpjes en Whatsapp-gesprekken: een schat aan herinneringen voor nabestaanden als ze iemand verliezen. Maar hoe bewaart u die? Of wilt u juist niet dat bijvoorbeeld de kinderen persoonlijke berichten onder ogen krijgen als u er niet meer bent? Als er één ding duidelijk is, dan is het dat er op dit moment nog veel onduidelijkheid is.

En dat terwijl de ontwikkelingen op digitaal gebied razendsnel gaan. De roep om nieuwe wet- en regelgeving wordt dan ook steeds dringender. Want niemand wil zijn of haar nabestaanden in een verdrietige periode opzadelen met extra stress en problemen. Zoals consta-

teren dat de profielfoto van een geliefde is gebruikt voor identiteitsfraude omdat het account niet opgezegd kon worden. Bovendien is het belangrijk om bij leven al te kunnen beslissen over je eigen identiteit na de dood. Dus: wat wilt u dat er online over u te vinden is als u er niet meer bent? In november 2019 stond digitale nalatenschap voor het eerst op de agenda van de Tweede Kamer. Maar hoe regelt u uw data-erfenis zolang de wetgeving achter de ontwikke-

lingen aan hobbelt en de praktijk vaak nog weerbarstig is? Een simpele en doeltreffende oplossing lijkt: geef uw inloggegevens aan iemand die u vertrouwt. Of vertel die persoon waar deze gegevens (versleuteld) te vinden zijn. Misschien wel in een testament. Geef daarnaast instructies over wat u wilt dat er met uw data gebeurt. Of regel het al bij leven voor bijvoorbeeld uw eigen social media accounts. Wat u ook besluit: neem de tijd om erover na te denken en bespreek het met elkaar.

Facebook-troost

Het is een actueel thema: liefhebben en herdenken op afstand. Social media kunnen hierbij een belangrijke rol spelen. Zo is het mogelijk om het Facebook-account van een overledene een herdenkingsstatus te geven. Dit betekent dat alle berichten die die persoon heeft geplaatst, nog zichtbaar zijn. Iets wat nabestaanden troost kan geven. Voelt het juist niet goed om iemands Facebook-profiel 'levend' te houden als hij of zij er niet meer is? Dan is er de mogelijkheid om het account te verwijderen. Voor beide opties geldt: wie nu al voor zichzelf heeft besloten wat hij of zij wil, kan dat het beste zo snel mogelijk zelf regelen. Dit voorkomt de nodige stress bij nabestaanden. Voor andere social media zijn er ook dergelijke opties. Kijk voor up-to-date informatie op hun eigen websites.

5 vragen over verlies aan **Marian Mudder**

Sterven is een van de weinige zekerheden in het leven. Wat automatisch betekent dat ieder van ons te maken krijgt met verlies. We stelden actrice, schrijfster en coach Marian Mudder vijf vragen over het omgaan met zulk verdriet.

1 Welk verlies heeft op jou de meeste impact gehad?

"Vijftien jaar geleden overleed mijn beste vriendin Yvette na een dramatisch ziekbed van een jaar. Eigenlijk was vanaf het begin al duidelijk dat het terminaal was, al werd mij dat pas maanden later duidelijk. Ik schoot in eerste instantie in een soort vechtmodus: 'Schouwers eronder, we gaan hier uitkomen'. Een paar maanden voor haar dood besepte ik dat het hopeloos was. Vanaf toen ben ik emotioneel heel dicht bij haar gebleven, op een zachtere manier. Ik wilde haar helpen en er voor haar zijn, omdat ik zag hoe moeilijk ze het had. Toen ze uiteindelijk overleed, was dat ergens ook een opluchting."

2 Hoe was het om afscheid te nemen?

"We bespraken altijd alles en konden uren klutsen, maar in die laatste maanden hebben we eigenlijk nauwelijks gepraat over haar naderende dood. Dat kon ze ook helemaal niet. Wel is er een moment geweest waarvan we allebei wisten: dit is ons afscheid. Ze pakte me vast en streelde mijn gezicht. We huilden allebei. Er is geen woord gezegd. Dat was op dat moment ook niet nodig om elkaar te begrijpen."

3 Welke les heb jij geleerd over verlies?

"'In sommige gevallen is de dood je vriend,' zei een collega jaren geleden tegen mij. Zo heb ik het ook ervaren. Natuurlijk is dit niet altijd het geval. Wanneer iemand plotseling uit het leven geplukt wordt, is dat afschuwelijk en niet te bevatten. Maar wanneer iemands leven een lijdensweg is geworden, kan de dood ook verlichting geven. Iets zijn om naar uit te kijken. Dat was zo bij Yvette, maar ook bij mijn vader die jaren geleden na een ziekbed van acht jaar overleed. De dood was welkom bij hen, omdat het een einde van het lijden betekende. Ik heb mezelf daarin altijd weggecijferd. Mijn verdriet, het gemis of de angst om zonder iemand verder te moeten leven is ondergeschikt aan de pijn die zij hebben gevoeld voor hun overlijden."

4 Maakt die wetenschap het rouwproces makkelijker?

"Ja, dat denk ik wel. Toen mijn vader overleed, zat ik die avond in mijn eentje op het strand. Ik keek naar de horizon en bedacht me dat ik wilde weten hoe het met hem was. Volkomen irrationeel natuurlijk,

maar op het moment dat ik het bedacht, werd ik helemaal gelukkig. Toen wist ik: het is goed zo. Zijn lijden is voorbij. Toen mijn vriendin overleed, was dit anders, omdat zij nog zoveel leven voor zich had. Ook al wist ik diep van binnen dat de dood voor haar ook een verlossing was, gaf dat mij geen steun in die eerste periode. Ik kan me ook niet herinneren wat wél."

5 Is rouw iets wat je ooit echt kunt verwerken?

"Er is een verschil tussen de rauwe pijn die ik toen voelde en wat ik nu voel. Die eerste periode ga je door dat afschuwelijke proces van ongeloof, pijn en boosheid. Niets kan je daar uit halen. Dat moet je uitzieken, en dat kost tijd. Wat ik nu voel is, een soort zoet verlangen. Ik mis Yvette verschrikkelijk, zij was mijn zielsverwant. Nog steeds kan ik in huilen uitbarsten of enorm melancholisch worden. Maar die scherpe pijn voel ik niet meer. Ik zie mijn gemis ook als iets moois. Het is een voortzetting van mijn liefde voor haar. Als ik naar een film of voorstelling ga die zij geweldig had gevonden, zeg ik haar naam hardop en denk ik aan haar. Op die manier beleven we het nog steeds een beetje samen."

'Zonder woorden wisten we: dit is ons afscheid'

'Afscheidsrituelen houden niet op na de uitvaart'

Rituelen rond de dood zijn zo oud als de mensheid. Maar de invulling en uitvoering is constant in beweging. Laurie Faro werkt aan de Radboud



Universiteit en doet onder meer onderzoek rond het thema kinderen en de dood.

"Vroeger werden afscheidsrituelen voorgescreven vanuit religie. Die rituelen lagen vast en waren vooral gericht op de overgang van het leven hier op aarde naar het leven daarboven in de hemel. Dat is nu heel anders: steeds vaker wordt tijdens een uitvaart het leven van de overledene gevierd. Er zijn persoonlijke verhalen, foto's en muziek. Niet de pastoor doet het woord, maar de nabestaanden. Die krijgen zo de kans om hun emoties te delen, om te praten over hun binding met de persoon van wie afscheid wordt genomen. Iedereen kan de uitvaart op een unieke manier vormgeven. Je ziet – ook bijvoorbeeld bij programma's als 'Over mijn lijk' – dat mensen daar heel goed over nadenken. Ik denk dat eigenlijk alles wel kan tegenwoordig. Zo zag ik laatst in de krant dat het paard van een overledene in de gang van het crematorium stond. En dat is mooi, zolang het een betekenis heeft. De handelingen en de objecten die je kiest, de mensen die komen, de locatie waar het afscheid plaatsvindt: al deze elementen moeten een betekenis hebben voor zowel de toehoorders als degene om wie het gaat."

Overleden, maar niet verdwenen

"Rituelen zijn een belangrijk onderdeel van het rouwproces. Rouwverwerking - voor zover je rouw al kunt verwerken - begint bij het accepteren en doorleven van de emoties. Dat betekent dat je als nabestaande je emoties niet wegstopt, maar erover praat. Zo kun je werken aan het gegeven dat een dierbare er niet meer is en dat je verder moet. En dat dat met vallen en opstaan gaat. Een volgende stap is een manier vinden om je de overledene op een goede manier te herinneren. Vroeger dachten we: je moet vooral

geen emoties steken in degene die er niet meer is. In plaats daarvan kun je je energie beter bewaren voor je nieuwe leven. Daar hoorde bij dat alle spullen van de overledene het huis uit moesten. Want dan kon je er zo snel mogelijk aan wennen dat diegene er niet meer was. Nu weten we: het is goed om de relatie met die persoon in stand te houden, dat hoort bij het rouwproces. Dus je hoeft helemaal niet rigoureuus al die spullen weg te doen. Misschien kun je er juist goed aan wennen dat iemand er niet meer is door sommige kledingstukken of objecten bij je te houden. Zo sprak ik een meisje dat tien jaar na de dood van haar vader regelmatig zijn trui droeg. 'Ik trek papa aan,' zei ze dan. Dit laat zien dat rituelen niet ophouden als de uitvaart achter de rug is."

Rouw na ramp

"De veranderde ideeën over rouwverwerking zie je ook terug in de manier waarop we rampen herdenken. Tegenwoordig moet dat in Nederland in een openbare ruimte plaatsvinden, we willen allemaal betrokken zijn. Kijk bijvoorbeeld naar de ramp met de MH17. De ceremonie op het vliegveld toen de kisten daar aankwamen, was live op televisie. Mensen stonden massaal op bruggen en viaducten toen de stoet met rouwauto's langskwam. Dat is totaal anders dan hoe we destijds omgingen met de vliegkamp op Tenerife. De kisten kwamen toen opgestapeld aan op Schiphol, met netten eromheen. Mensen werd uitdrukkelijk verzocht om niet naar Schiphol te komen. In die tijd was dat heel normaal. Je had de dood maar te accepteren en hup, morgen weer aan het werk. Nu vinden we dat ongepast. En gelukkig maar."



Woordzoeker

Alle woorden in deze puzzel hebben te maken met een afscheid - inclusief de oplossing. Hiermee maakt u kans op het boek 'Als de man verliest' van Tim Overdiek.

Puzzel & Win

De woorden die verstopt zijn in het diagram kunnen van links naar rechts staan, van rechts naar links, van boven naar beneden, van beneden naar boven of diagonaal. Door alle woorden weg te strepen (letters mogen vaker dan één keer gebruikt worden) blijven er een paar letters over. Deze vormen, van links naar rechts en van boven naar beneden, een woord. Gevonden? Mail de oplossing naar puzzel@pc.nl en maak kans op het boek van Tim Overdiek.



- ANEKDOTE
- LINT
- BETEKENIS
- MUZIEK
- BIEDERMEIER
- OMGEVING
- BOMEN
- PERSOONLIJK
- DANKBAAR
- REGELEN
- FILM
- THEE
- GELIEFDEN
- TROOST
- HERDENKING
- UITVAART
- HERINNEREN
- VERHALEN
- IDEALEN
- VRIENDEN
- KOFFIETAFEL
- VRIENDSCHAP
- LELIE
- ZONNEBLOEM

De overgebleven letters vormen de oplossing.

B	O	M	G	E	V	I	N	G	H	T	T	E
G	P	U	K	E	B	O	M	E	N	N	R	R
A	A	Z	O	N	L	F	R	I	E	L	A	M
B	H	I	F	E	E	I	L	L	L	E	A	E
E	C	E	F	I	N	D	E	N	A	L	V	O
T	S	K	I	N	L	G	N	F	E	I	T	L
E	D	R	E	I	E	M	R	E	D	E	I	B
K	N	R	T	R	O	O	S	T	I	E	U	E
E	E	R	A	A	B	K	N	A	D	R	N	N
N	I	T	F	N	E	L	A	H	R	E	V	N
I	R	H	E	R	D	E	N	K	I	N	G	O
S	V	E	L	A	N	E	K	D	O	T	E	Z
I	S	E	P	E	R	S	O	O	N	L	I	J

WEST BEST!

Fietsen & struinen rond Westgaarde

Van een hangbrug tot vlonderpaden, van een zelf-pluk-boomgaard tot een tuincafé: u komt het allemaal tegen tijdens deze fietsroute die begint en eindigt bij Herdenkingspark Westgaarde. Is horecabezoek nog niet toegestaan in verband met het coronavirus? Onderweg zijn genoeg mooie plekken voor een picknick.

Start- en eindpunt:
Herdenkingspark
Westgaarde (Ookmeerweg 275,
Amsterdam)
Lengte: ca. 20 kilometer
Tussenstop-spots:
9x bijzondere natuur
en horeca langs de route



PRODUCTIE ERICA DE GRAAF

🚲 Etappe 1: Herdenkingspark Westgaarde > Natuurspeeltuin De Natureluur > Kinderboerderij Sloterpark

Volg vanaf de ingang van Westgaarde aan de Ookmeerweg de bewegwijzeringbordjes naar Tuinen van West tot u uitkomt bij een trap met fietsgoot. Ga de trap af, steek het bruggetje over en ga rechtsaf: Lutkemeerweg. Fiets door totdat u op een T-splitsing komt. Ga hier rechtsaf (Osdorperweg) en meteen weer links, een houten brug over. U komt nu op het Bosch van Drakestein pad. Sla op de kruising rechtsaf en op de volgende splitsing (schuin) rechts: Ma Braunpad. Fiets door tot u aan uw linkerhand een molen ziet: Molen De 1100 Roe. Ga meteen voorbij de molen linksaf de brug over: Herman Bonpad. Rij op de volgende kruising rechtdoor: Dokter

Meurerlaan. Blijf rechtdoor fietsen tot u - na een bruggetje - op een T-splitsing komt. Ga hier rechtsaf het Sloterpark in en volg de bordjes door het park naar Natuurspeeltuin De Natureluur. Om de route na een bezoek aan De Natureluur te vervolgen, moet u een klein stukje terug en volgt u de bewegwijzering naar Kinderboerderij Sloterpark, dat iets verderop zit.

🚲 Etappe 2: Kinderboerderij Sloterpark > Park De Kuil > Het Rijk van de Keizer

Vanaf de kinderboerderij vervolgt u de oorspronkelijke richting: ga voorbij de kinderboerderij met de bocht mee naar links het park uit en daarna meteen linksaf (Platostraat). Ga aan het einde, bij de school, rechtsaf (de straat heet vanaf hier Senecastraat). Neem vervolgens de eerste straat links: Bierens de Haanstraat. Rij deze uit tot het einde en ga eerst rechtsaf op de Thomas à Kempisstraat, steek de weg over en ga linksaf De Savornin Lohmanstraat in. Steek het water over en ga op de kruising meteen weer linksaf langs het water. Steek linksaf de brug



over en u bent terug in het Sloterpark. Volg dit pad tot u op de T-splitsing bent waar u het park binnenkwam. Sla hier rechtsaf: Dokter Meurerlaan (gaat over in Herman Bonpad). Weg vervolgen tot na de molen, daar op de T-splitsing rechtsaf: u bent opnieuw op het Ma Braunpad. Blijf rechtdoor rijden tot de splitsing, ga linksaf en rij op de volgende kruising rechtdoor (aan uw rechterhand ligt Park De Kuil). Volg vanaf hier de fietsbordjes naar Het Rijk van de Keizer. (Deze route voert eerst over de Nico Broekhuysenweg, daarna rechtsaf over de Joris van den Berghweg.)

Park de Kuil is niet groot, maar herbergt wel een paar markante kunstwerken, waaronder de Torenpoortbrug. Wie zin heeft in iets lekkers, of gek is op bijzondere horecalocaties, moet zeker afstappen bij Het Rijk van de Keizer en hun Cantina. Vanaf het fietspad loopt u in de zomer via het ophaalbruggetje zo het terrein op. Het terras van Cantina heeft een geweldig uitzicht over de weilanden van west. Boven het water zweven zelfgetimmerde bankjes en een oude auto is omgebouwd tot een zitje voor twee. Een unieke plek om te spelen (zo organiseren ze onder meer koekjes-bak-workshops voor kinderen) en te genieten. En: alles wat ze in het keizerrijk serveren is huisgemaakt en biologisch. hetrijkvandekeizer.nl

Natuurspeeltuin De Natureluur, een groene oase midden in de stad, is de ideale plek voor een eerste tussenstop. Kinderen kunnen er klimmen, bouwen, speuren, vlotvaren en nog veel meer. Voor rustzoekers is er een prachtige heemtuin. Bovendien worden er regelmatig activiteiten georganiseerd voor buitenmensen van alle leeftijden. Vergeet niet om ook even langs te gaan bij de buur van **De Natureluur**, **Kinderboerderij Het Sloterpark**. Loopt u rechts om de kinderboerderij heen, dan stuit u op een 'wiebelpad' over het water. denatureluur.nl



🚲 Etappe 3: Het Rijk van de Keizer>Fluisterbos>Fruittuin van West>Avonturenspeeltuin
Vervolg het fietspad langs het Rijk van de Keizer (aan uw rechterhand ziet u het ophaalbruggetje van Cantina). Negeer het eerste fietspad naar links, rij door tot u een bord ziet met daarop: Fluisterbos. Sla hier linksaf. U komt al snel op de Tom Schreursweg. Ga hier linksaf tot u aan uw linkerhand de Fruittuin van West ziet. Rij vanaf daar door tot de

volgende kruising en ga hier rechtsaf het fietspad op (bruggetje over): het Pieter Moeskopspad richting Polderheuvel en Avonturenspeeltuin.

🚲 Etappe 4:
Avonturenspeeltuin>De Raesberg>Natuurgebied Lutkemeer>Westgaarde
Rij vanaf de Avonturenspeeltuin rechtdoor (via een brug). Ga ook op de volgende kruising rechtdoor (u kruist de Nico

Broekhuysenweg) en blijf langs het water fietsen. Ga op de T-splitsing linksaf: Baron Schimmelpennick van der Oyeweg. Neem de eerste afslag naar rechts: een fietspad dat schuin omhoog gaat. Steek het bruggetje over. U komt nu op de Osdorperweg. Ga daar rechtsaf en de eerste weg naar links (op de bordjes staat onder meer De Raesberg aangegeven). Volg dit fietspad - het voert met een bocht naar rechts. Negeer het eerste pad links en ga iets verder op de Y-splitsing linksaf. Volg dit pad (Lascarpad) langs de Ringvaart. Bij een afslag met een aantal bewegwijzeringsbordjes - waaronder eentje richting Westgaarde - gaat u linksaf (het fietspad gaat hier iets naar beneden). Fiets langs de picknickplek over het bruggetje voorbij het bord Natuurgebied Lutkemeer. Volg de bewegwijzering naar Westgaarde tot u bij het startpunt bent (de borden voeren u op de kruising met de Lutkemeerweg linksaf).

Ook al bent u misschien nog maar net opgestapt na een pitstop bij **Cantina**, het loont om bij het **Fluisterbos** de fiets alweer te parkeren. Want alleen lopend kunt u de slingerpaadjes en het vlonderpad in deze mini-jungle verkennen. Ook **Fruittuin van West** is een tussenstop waard. Hier vindt u onder meer een boerderij, bio-winkel en tuincafé. In de boomgaard kunt u vanaf juni fruit plukken en het hele jaar door mogen bezoekers op jacht naar verse eitjes van de rond-scharrelende kippen.
fruitytuinvanwest.nl • tuinenvanwest.info

De Avonturenspeeltuin maakt waar wat de naam belooft met onder meer een hangbrug, trekvlot en extra lange glijbaan op de grasdijk. De Raesberg, vernoemd naar het vroegere buurtschap Raesdorp, en Natuurgebied Lutkemeer hebben iets weg van een moerasgebied. Waar ooit slibvelden waren, fiets en wandelt u nu langs rietkragen en glinsterende watertjes. En het mooie is: het eindpunt van de route is niet ver meer, dus er is alle tijd om bij goed weer nog een picknickspot te zoeken.

'Humor hield ons op de been'



Tim Overdiek, toen adjunct-hoofdredacteur bij NOS Nieuws, verloor in 2009 zijn vrouw. Inmiddels is hij therapeutisch coach, gespecialiseerd in rouw bij mannen. Vorig jaar verscheen zijn boek 'Als de man verliest', dat hij samen met mannencoach Wim van Lent schreef.

Wat is voor jou de belangrijkste les in het boek?

"Man, je bent niet alleen! Hulp vragen ligt voor mannen niet voor de hand. Mannen hebben de neiging om dingen in hun eentje op te lossen. Dat kan soms best gevaarlijk worden. De hoofdstukken 'Isolement' en 'Suicide' zijn daarom heel belangrijk, zelfs van levensbelang. In ons boek tonen we vooral begrip met de onmacht die mannen soms zo eenzaam kan doen voelen, door veel voorbeelden te geven en humor en mannen-taal te gebruiken. Herkenning is vaak al de eerste stap om je te realiseren dat tegenslag niet onoverkomelijk hoeft te zijn."

Je noemde het eerste jaar na het overlijden van Jennifer ergens 'een dierbaar jaar'. Wat maakte het dierbaar?

"Ik heb even gearzeld om het woord 'dierbaar' te gebruiken. Het was natuurlijk een vreselijk jaar, vol verdriet, woede en gemis. Maar met mijn zoontjes, toen 9 en 12 jaar, heb ik ook gelachen. Humor hield ons op de been. We zijn sterker geworden. Noem het veerkracht. Dat maakte het een dierbaar en onvergetelijk jaar, ook al zou ik het onmiddellijk willen inruilen als ik er Jennifer mee terug zou kunnen krijgen. Maar ja, zo werkt het niet in het leven."

Kun je rouw ooit echt verwerken volgens jou?

"Verwerken wel, ja. Maar de rouw houdt nooit op. We zijn nu tien jaar verder na het overlijden van Jennifer. Mijn jongens zijn 19 en 22 jaar, en het gaat goed met ze. Door meteen de rouw aan te gaan, en mijn verdriet aan hen te laten zien, hebben we met zijn drietjes goed 'rouwwerk' verricht. Mijn vader overleed 42 jaar geleden, ik was toen 13 jaar. Gerouwd hebben we niet in die periode. Zijn dood ben ik pas echt onder ogen gaan zien tijdens mijn opleiding tot therapeu-

tisch coach. Daarom weet ik dat we op onze eigen manier ook met Jennifers dood bezig zullen blijven. Er was na een jaar of vijf, zes een moment dat ik me realiseerde niet langer verdriet te voelen als ik aan Jennifer dacht maar vreugde. Dat was een kantelpunt in mijn rouw. Haar dood was niet alleen draaglijk geworden, maar gaf ook inspiratie."

Hoe kun je iemand die rouwt bijstaan?

"Je hebt vaak twee 'groepen' mensen, die allemaal met de beste intentie proberen te helpen. Sommigen kiezen net de verkeerde woorden of bieden aan dat je ze altijd mag bellen (wat je als achterblijver niet zo makkelijk doet). Anderen weten dat er soms geen woorden zijn. Die zijn er voor je, komen gewoon even langs en doen iets simpels als de kinderen meenemen naar de film of een pan lasagna afgeven. Wees er gewoon voor 'ons'. Ik was best eigenwijs. Als man besloot ik om het in mijn eentje te doen, en meteen ook maar de beste weduwnaar aller tijden te worden. Zo maakte ik het mezelf niet makkelijk. Dat is de grootste les geweest. Nieuwbakken weduwnaars druk ik ook op het hart: vraag om hulp, en laat je helpen. Doe het niet alleen."

Kan de dood - hoe onverteerbaar ook - ook iets moois voortbrengen?

"Helaas wel. Ik zeg 'helaas' omdat ik zo'n hartgrondige hekel heb aan het woord zingeving. Toch is het zo. Jennifers dood heeft betekenis gegeven aan mijn leven. Ik ben een betere man geworden, een rijker mens. Het heeft tot verdieping geleid in de wijze waarop ik in het leven sta. Niet alleen als therapeut, maar ook en vooral als man, vader, zoon en partner in de liefde. Met al mijn fouten, want ook daarmee zou ik nog wel een boek kunnen vullen."

Verhalenverzamelaar

Een bijzondere ervaring op de sterfdag van haar vader was voor wetenschapper Judith Peters mede aanleiding om het project *Verhalen van Verlies* op te zetten. In haar onderzoek kijkt ze met een nieuwe blik naar het fenomeen symbolische onsterfelijkheid.

“Mijn vader is nu bijna tien jaar geleden overleden. Ik was achttien toen hij stierf aan kanker. We hadden een bijzondere band, ook omdat ik het enige meisje ben in ons gezin, en de jongste. Hij is twee jaar ‘goed’ ziek geweest in de zin dat ze de ziekte onder controle hadden. Maar ineens sloeg het om en toen was het ook meteen klaar. Op zijn zesde sterfdag ging ik naar zijn graf. Ik was alleen, omdat ik dat soort verdrietige dingen graag in mijn eentje doe. Het was een regenachtige, donkere dag. Ik ging zitten en voelde ineens hoe ik verwarmd werd. Ik keek omhoog en zag één zonnestraal. Het was ook de enige zonnestraal op de hele begraafplaats. Typisch mijn vader, dacht ik meteen. Hij was altijd positief, kon genieten van de kleinste dingen. Ook tijdens zijn ziekte bleef hij er van overtuigd dat hij het zou redden. Veel mensen wisten niet eens dat hij ziek was, omdat hij zo zonnig in het leven stond. Dus dat dit gebeurde, klopte helemaal. Ik heb er meteen een foto van gemaakt omdat ik wist: dit gaat niemand geloven.”

Rouw kent geen eindpunt

“In diezelfde periode volgde ik een college van de professor die nu mijn project begeleidt. Dat ging erover hoe mensen vasthouden aan symbolische onsterfelijkheid om hun eigen dood behapbaarder te maken.

Denk aan een boek dat je geschreven hebt en dat je achterlaat. Of je kinderen die ervoor zorgen dat je na je dood doorleeft. Toen dacht ik: hee, is dat misschien wat er bij mij op het graf gebeurde? Dat je symbolische onsterfelijkheid ook ‘inzet’ om de dood van een dierbare draaglijker te maken? Het idee dat die persoon er op een bepaalde manier nog is, dus dat de relatie blijft bestaan, is draaglijker dan te denken: hij of zij is weg en alles wat we samen hadden is weg. Tot voor kort werd rouw gezien als iets met een begin en een eind. Je gaat een aantal stadia door, sluit het af en dan ben je klaar. Nu zie je een nieuwe opvatting ontstaan: rouw sluit je niet af. Je gaat alleen op zoek naar een hernieuwde relatie met de persoon die er niet meer is. Ervaringen die daarbij kunnen helpen, zoals de zonnestraal op mijn vaders graf, worden in de wetenschap *continuing bonds* genoemd. Ik geloof niet in leven na de dood, dus ik denk niet dat mijn vader een wolkje wegduwde daar boven de begraafplaats. Toch gaf die ene zonnestraal me troost. En dat is ook waar het mij om gaat: wat doet zo’n

ervaring met je, helpt het je om het verlies van een dierbare beter te kunnen dragen? Dat wilde ik onderzoeken.”

Zoeken naar verbintenis

“Ik heb toen een crowdfunding-actie opgezet. Mensen konden geld doneren, maar ook hun verhaal delen – alleen met mij of openbaar op de website. Uiteindelijk heb ik ruim zeventig verhalen binnengekregen. Het lezen daarvan was best een emotionele klus. Het is natuurlijk heel persoonlijk wat mensen schrijven. Velen van hen hadden hun ervaring nog niet eerder gedeeld met anderen. Dat komt omdat er nog altijd een taboe op de dood rust. Bij veel mensen heerst het idee: ‘Ze vinden me vast spiritueel als ik dit vertel. Of ze denken dat ik niet goed bij mijn hoofd ben.’ Juist in onze nuchtere cultuur voelen weinig mensen zich veilig genoeg om hun ervaring te delen. Wat ik vervolgens wilde weten, is: wat doet het met je als je je verhaal wél vertelt? En dan helemaal aan een vreemde en online leesbaar voor mensen die je ook niet kent? Om die reden hebben we een vragenlijst nagestuurd. Zo wilden we onderzoeken of

het meerwaarde heeft voor iemand in rouw om zijn ervaring te delen. Daar kwamen mooie dingen uit. Zo vertelden mensen dat ze later regelmatig de website bezochten om de verhalen van anderen te lezen. Kennelijk zoeken mensen verbintenis in een periode van rouw. Dat kreeg ik ook vaak als reactie: ‘Wat het me heeft opgeleverd, is verbintenis met mezelf én met anderen die iets soortgelijks hebben meegemaakt.’ Ik heb alle resultaten geanalyseerd en ben nu mijn paper aan het schrijven. Over de uitkomsten kan ik nog niet teveel zeggen tot het onderzoek gepubliceerd is. Wat ik al wel kwijt kan, is dat ik van plan ben om daarna een boekje over het onderwerp te gaan maken. Daarmee hoop ik mensen het gevoel te geven dat ze over hun ervaringen mogen praten. Voor mij is het pure winst als iemand dit leest en denkt: wat ik heb meegemaakt, mag er zijn.”

‘Die ene zonnestraal op zijn graf: het paste zo bij mijn vader’

Judith Peters is communicatie- en informatiewetenschapper aan de Radboud Universiteit. Op verhalenvanverlies.nl leest u meer over haar project en kunt u de gedoneerde verhalen lezen.

Uitvaartwensen

Het vastleggen van uw uitvaartwensen bij PC Uitvaart is kosteloos en vrijblijvend.
Digitaal het uitgebreide wensenformulier invullen? Ga dan naar pc.nl/wensen.

Hoe heeft u uw afscheid voor ogen?

Heeft u al een idee over de gewenste sfeer van uw uitvaart? Wilt u een crematie of een begrafenis? En wat wilt u met hapjes en muziek? U hoeft niet alle details vooraf vast te leggen. Vaak bieden enkele wensen al voldoende inzicht. Invullen duurt slechts 2 minuten.

Crematie of begrafenis

Wat wenst u?

- Een crematie
- Een begrafenis

Type uitvaart

Wie mogen er op mijn uitvaart aanwezig zijn?

- Iedereen is welkom
- Ik wil een kleine uitvaart in familiekring
- Ik laat de keuze over aan mijn nabestaanden
- Ik wil geen plechtigheid

Verblijfplaats tot de uitvaart

Wilt u gebruikmaken van een opbaring zodat uw nabestaanden afscheid kunnen nemen?

- Ik wens een opbaring thuis
- Ik ga naar een uitvaartcentrum waar belangstellenden afscheid kunnen nemen
- Ik ga naar een uitvaartcentrum zonder afscheidsmoment

Kist

Wat voor type kist wenst u?

- Een kist in houtlook
- Een rieten mand
- Een kist bekleed met stof
- Een kist van massief hout
- Een opbaarplank en lijkwade

Bloemen

Ik wil bloemen bij mijn afscheid:

- Ja Nee

Muziek

Ik wil muziek laten afspelen tijdens de plechtigheid.

- Ja Nee

Hapjes en drankjes

Tijdens de condoleance bied ik mijn gasten graag aan:

- Ik wil geen catering aanbieden
- Koffie, thee, frisdrank en cake
- Borrel met alcoholische dranken en hapjes

Voornaam:-----Voorletters:-----

Achternaam:-----

Adres:-----

Postcode:-----Woonplaats:-----

Geboortedatum:-----

Telefoonnummer:-----E-mailadres:-----

Wilt u vrijblijvend een persoonlijk gesprek met een van onze afscheidsadviseurs om uw wensen te bespreken?

- Ja Nee

Privacyverklaring

- Ik ga akkoord met de verwerking van mijn persoonsgegevens zoals beschreven in de Privacyverklaring
Meer informatie over hoe wij uw persoonsgegevens verwerken, kunt u vinden in de privacyverklaring op pc.nl.

Datum:-----Handtekening:-----



We verloten vijf legpuzzels onder de inzendingen. Knip het wensenformulier uit en verstuur het naar: PC Uitvaart - Antwoordnummer 47166 - 1070 WB Amsterdam. Wij bewaren voor u een kopie van het wensenformulier. Daarna sturen wij u het formulier retour.

