

Hallo, hallo, het mannetje van de radio

Bent u ook al verslingerd aan het beluisteren van podcasts? Waar de transistorradio al zeker een tiental jaren staat te verstoffen op onze rommelzolder heeft het radioverhaal dankzij een nieuw kanaal en een nieuw en hip jasje een heel nieuw luisterpubliek aangeboord. En werkelijk geen enkel onderwerp is te gek voor de podcastmaker. Zo is er ook over de dood en uitvaarten al veel luisterwaardigs gemaakt. Wij maakten voor u een selectie.

Kassiewijle

Gemaakt door kunstenaar Babs die van jongs af aan gefascineerd is door de dood en radio-maker Laura die liever zo ver mogelijk wegblijft van alles wat met de dood te maken heeft. De dames onderzoeken bijvoorbeeld het begrip doodsangst. Er is een theorie die zegt dat doodsangst de drijfveer is voor alles wat we doen. Luister deze podcast om daar het fijne van te weten te komen.

Het Klokhuis over dood en afscheid

De makers van het jeugdvtv-programma beantwoorden vragen van kinderen over de dood. Bedoeld voor de jonge luisteraar. Maar de ontwapenende vragen en openhartigheid waarmee de vragen worden beantwoord, maken dat de podcast ook heel leuk en interessant is voor volwassenen.

Stervelingen

Deze podcast is gemaakt in samenwerking met de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. De interessantste aflevering gaat over de vraag of je mag zwijgen over je eigen aankomende dood. Als je weet dat je ongeneeslijk ziek bent, mag je dat dan voor je houden of mag je dat je naasten niet aandoen?



Dag voor dag

'Rouw is de achterkant van de liefde' wordt wel eens gezegd. En het is waar. Echte rouw kun je pas voelen waar eerst liefde was. En de liefde is er nog, maar krijgt een nieuwe betekenis. Luister vooral naar aflevering 7 van deze podcast: de maakster was 10 toen haar moeder – de grote liefde van haar vader – overleed. Haar vader hield haar in zijn armen en herhaalde eindeloos als een mantra: ik hou van je. Met zijn twee dochters spreekt hij veel over hun moeder en hij heeft verschillende monumentjes voor zijn vrouw gemaakt. Ontroerend verhaal: aanrader!

PODCASTLUISTEREN VOOR DUMMIES

Wat is een podcast nou eigenlijk?

En hoe gaat het in zijn werk?

Kenmerkend voor een podcast is dat u helemaal zelf bepaalt waar en wanneer u ernaar luistert. In de auto, thuis op de bank, in het zonnetje in de tuin, wanneer u er zin in heeft. Een podcast kan een documentaire zijn, of een hoorspel of een verhaal. Iedereen die dat wil kan ook zelf een podcast maken. Voor het beluisteren heeft u een app als iTunes (op een iPhone) of Spotify nodig. Daarin kunt u zoeken in het enorme aanbod aan podcasts en kunt u ze ook beluisteren.



Verder o.a. in dit nummer:

- Geen Delete maar: Opslaan als
- Resomeren – hoe staat het ervoor?
- Positiever over crematie; protestanten aarzelen
- Boekbespreking "Van missen krijg je het koud"

Geen Delete maar: Opslaan als



Mooie momenten in het leven zijn waardevol. Deze zijn de moeite waard om je te blijven herinneren: "Opslaan als..."

Andere herinneringen zijn misschien minder fijn en minder mooi. Deze mogen als het ware worden gereset of mogen zelfs worden gewist: Delete. Na een overlijden is het belangrijk dat degenen die achterblijven met een goed gevoel terugdenken aan de uitvaart. Wij doen vanuit PCB Uitvaartzorg ons uiterste best om daarvoor te zorgen. We gunnen alle nabestaanden een persoonlijk afscheid waar je met warme gevoelens aan terug kunt denken. Maar hoe?

Er zijn zoveel manieren en vormen om een uitvaart persoonlijk te maken en passend bij de overledene. We denken graag met u mee over het gebruik maken van kaarsen, teksten, kist beschilderen, linten, etc. Zelf vinden wij de New Life vlindersluiting erg bijzonder. Dat is een houten vlinder, bevestigd op een knopschroef waarmee de kist gesloten kan worden. De kist wordt normaliter gesloten met 6 of 8 knopschroeven, daarmee wordt het deksel op de kist geschroefd. Wanneer u de vlindersluiting gebruikt, kunt u één of meerdere knopschroeven vervangen door deze New Life vlindersluiting.



Het bijzondere hiervan is dat de vlindersluitingen worden gemaakt door werkelozen in Nepal en door vluchtelingen in Nederland. Door de vlindersluiting te gebruiken, wordt bijgedragen aan deze projecten.



De vlinders zijn gemaakt van onbehandeld hout, waardoor ze goed beschilderd kunnen worden. In de dagen voor de uitvaart zijn het vaak jonge kinderen uit een familie die met passie en creativiteit deze vlinders beschilderen en ze dan trots zelf op de kist schroeven.

Na afloop van de uitvaart kunnen de vlinders eventueel mee naar huis genomen worden. Ze kunnen zelfs op een speciaal hiervoor bestemd kandelaartje geschroefd worden. Als aandenken en mooie herinnering aan een afscheid wat de moeite waard was om "op te slaan als..."



Vingerafdruk

Heel vroeg in het contact met onze families vragen wij de nabestaanden of wij vingerafdrukken mogen afnemen van de overledene. Het kan dat we het vragen in het telefoongesprek waarin de melding van overlijden wordt gedaan, maar als het daar niet ter sprake is gekomen zullen we het wel bij het eerste gesprek met de familie noemen. De nabestaanden worden dan vaak zichtbaar nogal overvallen door die vraag. En eerlijk is eerlijk, een beetje bevreemdend is het ook wel. Daarom willen wij er hier eens aandacht aan besteden.

De vingerafdrukken kunnen gebruikt worden om te worden verwerkt in een herinnerings-sieraad. Ook kan er een kunstwerk (schilderij of wandtapijt) van gemaakt worden. De lijnen op uw vingertoppen volgen een uniek patroon, waardoor vingerafdrukken geschikt zijn om iemand te identificeren. Verwerkt in een sieraad symboliseren ze de verbinding die er bestond tussen u en uw geliefde. Er is geen inkt nodig voor het maken van een vingerafdruk. Met een apparaatje maken we een soort scan, die we op een USB-stick opslaan en aan de familie meegeven. We doen dit geheel kosteloos als service voor de families. En waarom moet het nou zo snel? De huid verandert na een overlijden, waardoor vingerafdrukken na een paar dagen niet meer optimaal zijn.



Resomeren – hoe staat het ervoor?

Alweer ruim 10 jaar geleden werd resomeren door TNO bestempeld als de groenste oplossing in uitvaartland.

TNO verwoordde het toen zo:
De algemene conclusie voor de milieu-impact van het verwerken van de stoffelijke overschotten van een gemiddelde overledene in Nederland is dat het totale milieueffect het grootst is voor begraven gevolgd door cremieren. De impact van cryomeren en resomeren is veel kleiner dan voor begraven en cremieren in de gemiddelde Nederlandse situatie. De impact van resomeren is (waarschijnlijk) het kleinst van alle vormen van lijkbezorging.

Daarmee lijkt deze uitvaarttechniek de beste kaarten te hebben om de markt te veroveren. Zeker nu we er allemaal wel van doordrongen zijn dat het milieu er slecht voor staat en dat we nu alle pijlen op groen moeten zetten. Wordt er dan al geresomeerd? Nee, dat niet. Wel is er bij de Tweede Kamer een voorstel gedaan om de Wet op de Lijkbezorging aan te passen zodat dit wel mogelijk wordt. Helaas is het doorvoeren van wetswijzigingen een traag proces.

Gezondheidsraad

Ook de gezondheidsraad heeft de techniek onderzocht en op grond van hun bevindingen achten zij de methode als toelaatbaar, anders dan composteren – een andere nieuwe techniek. Kernwaarden in het onderzoek waren Waardigheid,

Veiligheid en Duurzaamheid. Het enige voorbehoud van de gezondheidsraad is dat technische specificaties als training van de operateurs en onderhoud nog wel nader bekeken moeten worden.

Nieuwe Uitvaartwet

Het ziet er overigens wel naar uit dat resomeren binnenkort mogelijk wordt in Nederland. In de nieuwe Uitvaartwet (opvolger van de Wet op

de lijkbezorging) die nog bekrachtigd moet worden, is resomeren opgenomen als mogelijkheid voor lijkbezorging naast begraven, cremieren en lichaamsdonatie. De verwachting is dat de nieuwe Uitvaartwet dit jaar nog wordt bekrachtigd.

In Den Haag is, vooruitlopend op de nieuwe wet, al een resomator gebouwd.

Wat is resomeren ook alweer precies?

Resomeren is een chemisch proces waarbij het lichaam van een overledene wordt ontbonden in een stalen drukvat. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van een stof met een hoge pH-waarde, meestal kaliumhydroxide, opgelost in heet water.

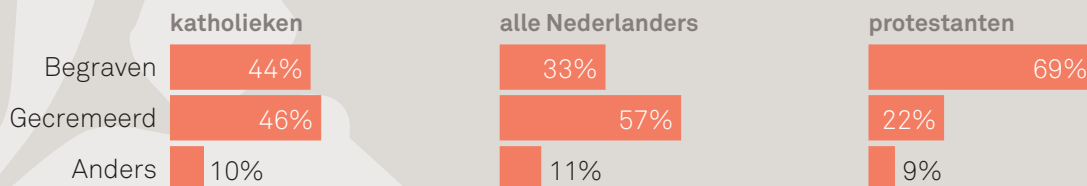
Resomeren wordt soms ook bio-cremeren, alkalische hydrolyse of aquameren genoemd.

De Britse onderneming Resomation Limited, dat het patent voor het proces bezit, heeft de term 'resomeren' in het leven geroepen. Het woord stamt af van het Griekse woord 'resoma' dat 'hergeboorte van het lichaam' betekent.

Na het resomeren blijft er een wit poeder over. Dit poeder is vergelijkbaar met de as na een crematie. Net zoals bij een crematie kunt u dit witte poeder bewaren in een urn, assieraad of bijvoorbeeld uitstrooien.

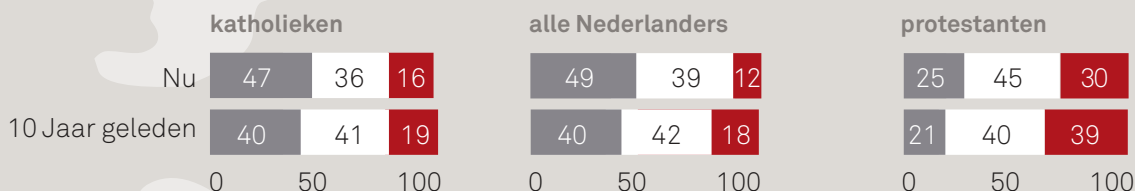
Positiever over crematie; protestanten aarzelen

Antwoorden op de vraag 'Stel dat u nu zou moeten besluiten, wat wilt u dan dat er met uw lichaam gebeurt na uw overlijden?'



'Hoe kijkt u / hoe keek u tien jaar geleden aan tegen crematie als vorm om het lichaam te verwerken?'

■ positief ■ neutraal ■ negatief



BOEKBESPREKING

“Van missen krijg je het koud”

Boek van Sandra Jongeneelen
en Wouter van der Toorn

DOOR WILDINE
OOSTEROM-VAN SAANE



Dit boek draagt de ondertitel “en wat rouw nog meer met je lijf doet”. Het is meteen helder waar het over gaat: naast een heel spectrum aan emoties die een verlies teweeg kan brengen – verdriet, boosheid, verwarring, richtingloosheid, opluchting zelfs – kan er lichamelijk ook van alles gebeuren.

Het boek zet u middels citaten van ervaringsdeskundigen en per hoofdstuk een aantal vragen aan het werk om zo weer in contact te komen met uw lichaam. Er staan veel praktische tips in en ook leest u er welke deskundigen u mogelijk verder zouden kunnen helpen. Hoewel de focus van het boek ligt op “rouw en lijf” komen eigenlijk alle aspecten van rouw helder aan bod. Het boek haalt je uit je hoofd en helpt je om de aandacht te verleggen naar je lijf.

Een citaat:

“Je lichaam huilt mee met het verdriet. Je lijf mist het lijf van de ander en het mist ook de aanraking. Door het ervaren van

je lichaam kun je dichterbij je innerlijke verdriet komen en bij de strijd omdat je iemand mist, omdat iemand van wie je houdt er niet meer is. Tegelijk rouw je om jezelf, om dat stukje van jezelf dat je verloren bent. Je hebt verdriet om wat jij persoonlijk allemaal verliest, naast het verlies van je dierbare. Soms ben je hier niet direct van bewust, maar je lijf voelt dit wel. Je voelt niet meer zoals je was. Alles voelt minder vertrouwd.”

Heeft u belangstelling voor dit boek?

PCB Uitvaartzorg verloot onder de belangstellenden drie exemplaren van het boek. U kunt uw belangstelling voor dit boek vóór 1 oktober aan

ons doorgeven, via de mail: afscheidswinkel@pcbuitvaartzorg.nl of telefonisch 030 – 262 22 44. Tijdens de openingsdagen van PCB Afscheidswinkel, dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00 – 17.00 uur, kunt u vrijblijvend binnenlopen om o.a. onze boekencollectie rondom rouw en verlies te bekijken. Het adres van de Afscheidswinkel is: Dorpsstraat 6 te Nieuwegein. U bent van harte welkom. De koffie staat klaar.

THEATERVERSTELLING



“Eerst was het een duet, nu ga ik solo VERDER.”

Na eerdere succesvolle shows als *Songs From The Heart* en *Simone's Songbook* is **VERDER** de nieuwe theatervoorstelling van Simone Kleinsma.

Simone vertelt hierin over de afgelopen jaren, waarin ze heeft moeten ontdekken hoe het is om alleen verder te gaan. “Een verhaal over verlies zullen veel mensen herkennen. Dat hoeft niet persé te gaan over het verliezen van je partner, maar kan ook gaan over een ander familielid, een vriend of misschien zelfs wel je kat. Ik wilde geen rouwverhaal maken, maar juist die zoektocht weer terug naar jezelf beschrijven.”

“Om opnieuw te beginnen, zal je eerst moeten opruimen. In je huis én je hoofd.” Dat gaat van het vinden van de verzameling fototoestellen, het uitzoeken van de ansichtkaarten en de bijbehorende herinneringen, tot het vieren van je eerste verjaardag: alleen. Doel is dat deze voorstelling hoop en troost biedt aan iedereen die de voorstelling komt bezoeken. Simone neemt u mee in haar verhaal, waarbij muziek uiteraard een grote rol speelt. Met zowel bestaand als speciaal voor haar nieuw geschreven repertoire. Waar en wanneer Simone optreedt met **VERDER** kunt u vinden op: <https://simonekleinsma.medialane.nl>

PCB
UITVAARTZORG

PCB Uitvaartzorg
Donaudreef 25
3561 EL Utrecht
030 262 2244
info@pcbuitvaartzorg.nl

Via ons uitvaartcentrum in Utrecht zijn wij
dag en nacht telefonisch bereikbaar om u
van dienst te kunnen zijn: 030 262 22 44.

Bulletin
3x per jaar thuis
ontvangen?
Word dan lid van
PCB Uitvaartzorg,
dit is geheel
kosteloos!

Uitgebreide informatie vindt u op onze website www.pcbuitvaartzorg.nl
Volgt u ons al op Facebook? www.facebook.com/pcbuitvaartzorg

BGNU

REGISTER
KONINKRIJK DER NEDERLANDEN

Vereniging
van
Afscheidswinkels