

TENSLOTTE

JOUW LAATSTE LEVENSFASE

Nu ik **stil sta**
zie ik **hoe mooi**
het hier is



**'Kunst
verbindt
en verwondert'**

**Waarom wachten
met de mooie woorden
tot de uitvaart?**

**Zorg in de
laatste
levensfase**

Want later is nu.



Stichting TuTu heeft als missie om ongeneeslijk zieke ouders te helpen bij het maken van tastbare, blijvende herinneringen met en voor de kinderen. Dit doen we door wensen op maat in te vullen én door wensgezinnen te koppelen aan bestaande initiatieven. Zo helpen we mee om nú herinneringen te maken voor later. Want later is nu.

Ben - of ken - jij een gezin met een ongeneeslijk zieke ouder en tenminste één kind in de leeftijd t/m 12 jaar? En wil je tastbare, blijvende herinneringen maken waarbij Stichting TuTu een rol kan spelen? Wij gaan graag met jou in gesprek.



of scan

6 'Als
het moeilijk
wordt, dan
stop ik niet'



10 'Kunst verbindt
en verwondert'

14 "Hé Mister Parkinson"
is een mooi en
intensief project'



Vooruitzicht

ik kijk om me heen en zie de berg die ik beklommen heb het gebeurde bijna ongemerkt onderweg was het zo zwaar ik had de fut niet om te kijken wat een krachtsinspanning ooit houdt het op

nu ik stil sta zie ik hoe mooi het hier is, ik voel de grond adem kleine wolkjes lucht in en uit - wat een uitzicht ik voel het in heel mijn wezen het voegt zich naar de pijn eens houdt het op

wil jij - terwijl ik ploeter me wijzen op de horizon vragen of ik wil blijven staan tijd te nemen voor wat in mij en voor wie om mij heen is om te zien en te weten straks houdt het op

het hoeft niet meer

Marion Steur
papierenvliegtuig.eu

Voorwoord

De laatste levensfase start voor mij op het moment dat je geconfronteerd wordt met de eindigheid van het leven, op korte of lange termijn. Door een diagnose, ontwikkeling van de ziekte en/of ouderdom. Het gaat dus niet alleen om de palliatieve en/of terminale fase, waarnaar vaak de eerste gedachte uitgaat.

Veel mensen willen in deze levensfase zo lang mogelijk zelf beschikken over wat er wel of niet gebeurt. Maar het vertrouwde leven is niet meer zoals het was. Hoe dan wel? Ik vind het als ex-mantelzorger belangrijk dat je wel praat over deze levensfase. Voor je dierbaren, jezelf en anderen in de naaste omgeving, want het leven gaat hoe dan ook door.

In deze derde editie van Tenslotte delen wij weer verhalen, ervaringen, tips en vooral informatie gericht op de aandacht voor elkaar, hoe de verbinding te houden, hoe er voor elkaar te kunnen zijn en hoe samen te door-leven en te koesteren wat er nog wel kan. Tenslotte is niet voor niks de titel van dit magazine. Tenslotte is bedoeld om op een lichte en benaderbare wijze die facetten, die met de laatste levensfase te maken hebben, bespreekbaar te maken.

Fijn dat je geïnteresseerd bent naar wat er in dit magazine staat. Komen er dingen in je op waar je meer over wilt weten? Heb je vragen die je wilt stellen? Bel, mail of app ons. Alle vragen zijn goed en de antwoorden zoeken we samen.

Een warme hartegroet,

Monique Branse
Oprichter Stichting
JouwLaatsteLevensfase



Langer prettig thuis wonen:

'Een Saar snapt wat nodig is'

Michelle Jongejan is coördinator voor Saar aan Huis. Samen met Anita van den Noort vormt zij het aanspreekpunt voor de aanvullende mantelzorgvraag voor de regio Noordwest Veluwe.



Je bouwt echt een band op

Sinds de zomer van 2022 is Michelle coördinator voor aanvullende/vervangende mantelzorg bij Saar aan Huis. Voordat zij zelf als Saar ging werken, had zij bij haar mantelzorgtaak voor haar inmiddels overleden echtgenoot ondersteuning nodig. Zij schakelde de hulp van Saar aan Huis in, wat via de aanvullende verzekering werd vergoed. 'Ik weet dus heel goed dat een Saar een hele belangrijke rol kan spelen en het verschil kan maken. Onze Saars hebben allen een achtergrond in de (mantel)zorg. En met hun levenservaring kunnen zij zich goed inleven in de situatie en wensen van de oudere cliënten.'

Oplissing op maat

Mantelzorgers maken het vaak mogelijk voor ouderen om comfortabel en veilig langer thuis te wonen. Maar ook mantelzorgers kunnen wel een extra handje gebruiken. Soms wonen zij niet in de buurt en/of hebben een drukke baan of gezin. Ook als ouderen al in een verzorgingstehuis wonen, kan Saar aan Huis een aangename toevoeging zijn. Saar aan Huis biedt voor iedere situatie een oplossing op maat. Ook bij de zorg voor ouderen met dementie.

Mantelzorg kan soms een zware taak zijn. Om te voorkomen dat een mantelzorg niet overbelast raakt, kan een Saar een aantal uren per week de zorg overnemen, zodat de mantelzorg wat tijd voor zichzelf heeft. Zo is de zorg voor hun dierbare langer vol te houden. Ook in een situatie waarin het voor de oudere niet meer veilig is om zelfstandig thuis te wonen, is het mogelijk om 24/7 een Saar in te zetten. Via Saar aan Huis kan men voor minimaal 2 uur per week tot en met 24 uur per dag individuele begeleiding aanvragen.

Band opbouwen

Michelle: 'Langer thuis wonen hoort bij de tijdgeest. Als Saar kookte ik samen met de cliënt, altijd vers en wat de cliënt lekker vond. We deden samen boodschappen, speelden een spelletje of maakten een wandeling. Soms ging ik als begeleider mee naar afspraken bij de huisarts en/of het ziekenhuis. Je bouwt echt een band op met de cliënt. Je stelt hem of haar gerust, biedt een luisterend oor en doet samen leuke dingen. Dan is het fijn dat er iedere week een vast gezicht is. Niet alleen voor de cliënt, maar ook voor de mantelzorgers en/of de familie. Als coördinator kijk ik naar wat mogelijk is en welke raakvlakken er zijn.'

Onze Saars, zowel dames als heren, verrichten geen medische handelingen. Wij werken nauw samen met lokale thuiszorgorganisaties. Ook zorginstellingen schakelen ons steeds meer in voor de persoonlijke aandacht. Zo kunnen wij de reguliere zorg perfect aanvullen. Voor mij een zeer waardevolle baan met een maatschappelijke betekenis waar ik blij van word.'

Tip van Michelle

'Schroom niet om ondersteuning aan te vragen. Het betekent niet dat je geen goede mantelzorg bent of slecht kunt plannen. Echt niet. Wij betuttelen niet, maar vullen aan. Cliënt en mantelzorg houden zelf de regie. Je zult merken hoeveel plezier het kan geven voor jou als mantelzorg en je geliefde. Je hebt meer tijd voor jezelf meer momenten om zelf op te laden. Voor de kleine dingen die het leven leuk houden.'

- ✓ Betaalbare particuliere mantelzorg, vanuit de WLZ de aanvullende verzekering
- ✓ Geen wachtlijsten
- ✓ Altijd hetzelfde vertrouwde gezicht
- ✓ Flexibele zorg, passend bij de situatie, ook als deze verandert
- ✓ Heldere afspraken, geen verrassingen
- ✓ Vanaf 2 uur per week tot en met 24 uur per dag

Michelle Jongejan is coördinator van de regio Noordwest Veluwe en werkt nauw samen met Anita van den Noort. Saar aan Huis is door heel Nederland actief. Veel zorgverzekeraars vergoeden mantelzorg en respijtzorg vanuit de aanvullende pakketten. Saar aan Huis werkt samen met een groot aantal verzekeraars.

Michelle Jongejan
0341 23 25 90
michelle.jongejan@saaraanhuis.nl



‘Als het **moeilijk** wordt, dan **stop ik niet**’

Priscilla Miedema is mantelzorgmakelaar. Ze ontlast mantelzorgers door praktische hulp en ondersteuning te bieden, problemen op te lossen en regeltaken over te nemen. ‘Dit is precies wat ik zelf als mantelzorgster altijd gemist heb.’

Priscilla is samen met haar moeder al jaren mantelzorgster voor haar oma. Zodoende weet ze uit eerste hand waar mantelzorgers tegenaan lopen en waar ze behoefte aan hebben. ‘Mijn oma verblijft nu in een verzorgingshuis. Toen ze nog zelfstandig woonde, kwam er heel veel op onze schouders terecht: koken, boodschappen doen, de administratie bijhouden, meegaan naar ziekenhuisafspraken. Het zijn allemaal taakjes die je er even naast doet. Maar op een gegeven moment heb je zóveel van die taakjes dat je het niet meer volhoudt.’ Priscilla klopte bij de gemeente aan voor hulp, maar werd telkens van het kastje naar de muur gestuurd: ‘We moesten het onderling maar oplossen.’

Pitbull

Priscilla ondersteunt nu andere mantelzorgers en laat zich al lang niet meer van het kastje naar de muur sturen. Haar persoonlijke ervaringen neemt ze mee in haar werk, en dat voelen haar cliënten. ‘Mensen die bij mij komen, geven vaak terug dat ze zich eindelijk gehoord voelen, dat er eindelijk iemand naar ze luistert.’ Tijdens het kennismakingsgesprek bespreekt Priscilla met haar cliënt wat de hulpvraag is. Daarna volgt een intake waarbij ze inzoomt op de gebieden zorg, wonen, welzijn, arbeid en financiën. Wat zijn de knelpunten en mogelijkheden? Wat wil iemand zelf oppakken en wat kan Priscilla overnemen? ‘Als mantelzorgmakelaar maak ik het verschil door regeltaken over te nemen. Mensen weten vaak niet waar ze allemaal recht op hebben en laten zich afschepen met een ‘nee’. Ik ken de weg in de wirwar van wetten en regels en laat me niks wijsmaken. Een cliënt vergeleek me eens met een pitbull. ‘Jij bijt je net zo lang vast tot je het voor elkaar hebt’, zei ze. Dat klopt wel: als het moeilijk wordt, dan stop ik niet.’

Miedema Mantelzorgmakelaar

Priscilla Miedema • 06-42098446
www.miedemamantelzorgmakelaar.nl • www.bmzm.nl

Liefdevolle betekenis

In de laatste levensfase kan een mantelzorgmakelaar zeker van liefdevolle betekenis zijn, aldus Priscilla. ‘In de laatste levensfase komt er veel op mensen af. De situatie kan ook heel snel veranderen. Ik vind het mooi dat ik dan de regeltaken op mij kan nemen en dat de mensen zelf in het nu kunnen leven. Dat zij geen last hebben van alles eromheen.’ Ze illustreert dit met een voorbeeld: ‘Laatst werd ik met spoed opgeroepen op een vrijdagmiddag om ervoor te zorgen dat een meneer thuis kon sterven. Deze meneer was ontslagen uit het ziekenhuis en zou een uur later thuis zijn. Hij woonde echter in een flat op twee hoog en er was vanuit het ziekenhuis helemaal niks geregeld. Ik heb meteen terminale zorg ingeschakeld en hulpmiddelen geregeld, zoals een bed in de woonkamer en een poststoel. Samen met de familie en de ergotherapeut heb ik me ervoor ingezet om de laatste week van meneer zo comfortabel mogelijk te maken.’

Op tijd

Priscilla drukt mensen op het hart om op tijd een mantelzorgmakelaar in te schakelen. ‘Merk je dat je vermoeid raakt, kortaf reageert, slechter slaapt of pijnklachten krijgt: schakel dan de hulp in van een mantelzorgmakelaar die vrijblijvend met je meekijkt naar welke mogelijkheden er zijn. Hulp vragen is echt geen schande! De kosten worden altijd vooraf besproken en vaak vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Ook werkgevers zijn steeds vaker bereid om de kosten voor een mantelzorgmakelaar op zich te nemen.’

Ervaringsdeskundige

Als gevolg van een ernstig auto-ongeluk in 2015 had Priscilla Miedema zélf een tijd mantelzorg nodig. Ook kon ze haar lichamelijk zware baan in de kinderopvang niet meer aan en moest op zoek naar ander werk. Via een beroepskeuze-onderzoek kwam Priscilla bij het beroep van mantelzorgmakelaar uit. Ze liet zich omscholen en alle puzzelstukjes vielen toen voor haar op hun plek: ‘Dit is precies wat ik als mantelzorgster zelf altijd gemist heb: een onafhankelijk iemand die met je meekijkt en die regeltaken van je kan overnemen.’



Als mantelzorgmakelaar maak ik het verschil door regeltaken over te nemen.

Beroepsvereniging voor Mantelzorgmakelaars

Priscilla is bestuurslid bij de Beroepsvereniging voor Mantelzorgmakelaars (BMZM), de belangenbehartiger van mantelzorgmakelaars die zich hard maakt voor professionalisering van haar leden en voor kwaliteitsborging en zichtbaarheid van het beroep. Er zijn ruim driehonderd mantelzorgmakelaars verspreid over heel Nederland aangesloten bij de BMZM. Leden van de BMZM kunnen hun kosten rechtstreeks declareren bij de zorgverzekeraar. Hun cliënten hoeven dus geen rekeningen voor te schieten.

Priscilla met haar oma

Boeken plank



Lefregels

Tanja Helderman

In 'Lefregels' zijn alle gedichten van Tanja Helderman over afscheid, verlies en rouw verzameld in één themabundel. De intensiteit van rouwen is voor iedereen verschillend, maar de essentie is voor iedereen gelijk. Rouwen vergt moed om je te verbinden met je verdriet en het lef om de draad weer op te pakken, als de tijd rijp is.

Tanja Helderman (1974) publiceert regelmatig eigen werk, verkoopt haar eigen collectie dichtkunst en schrijft in opdracht. Het is haar grote droom en dierbare missie om gedichten meer zichtbaar te maken en de wereld te versieren en verrijken met treffende, troostende, hoop- en liefdevolle gedichten.

Meer informatie vind je op www.tanjahelderman.nl

Ieder zijn rouw - Gids voor coachen bij verlies

Ellen Dreezens

Mensen die rouwen hebben soms het gevoel te verdrinken in alle emoties die ze voelen. Ze zoeken hulp om hiermee om te gaan. Rouw en verlies kunnen een groot effect hebben op hoe iemand in het leven staat en naar zijn toekomst kijkt. Hoe vind je na een verlies je veerkracht weer terug? Een coach kan houvast, rust en moed bieden op weg naar heling.

Coaching gaat op een bepaalde manier altijd over verlies en verdriet: ook in 'normale' coaching kom je elementen van rouw tegen. 'Ieder zijn rouw' geeft inzicht in welke soorten rouw er zijn, hoe verschillend rouwprocessen kunnen verlopen en hoe een coach je ondersteunt in het doormaken hiervan. Met de diverse oefeningen in het boek helpt een coach je de toekomst op een positieve manier tegemoet te treden.

Boom uitgevers

Paperback | ISBN 9789024448975 | € 23,50

E-book | ISBN 9789024448982 | € 18,95

Het einde van iemand

Floor Bal

Een prachtig prentenboek voor jong en oud door Floor Bal. In dit boek gaat ze in op alle moeilijke kindervragen over de dood. Eerst leefde het lichaam nog en nu niet meer. Hoe kan dat? Wat gebeurt er dan met dat lichaam? Is dood zijn hetzelfde als heel lang slapen? En wat gebeurt er op een uitvaart? De uitleg is stapje voor stapje en heel feitelijk, geruststellend en warm. Een prachtig boek dat kinderen helpt om te praten en te vragen over de dood, overlijden en daarna.

Het boek is onder andere verkrijgbaar bij **Liefs van Lauren**. **Liefs van Lauren** is een webshop gespecialiseerd in kinderen en rouw en troost, en herinneringsitems die helpen bij verlies.



Adviesleeftijd: vanaf 4 jaar

Laat je niet kisten door de commercie

Marieke Henselmans

Een prachtig en persoonlijk afscheid kan duizenden euro's voordeliger. De ervaringsverhalen in dit boek laten zien dat er geen verband is tussen de pracht en de prijs. Zonder voorbereiding vallen we bij een sterfgeval blind van verdriet in de armen van de commercie. Met het boek 'Laat je niet kisten door de commercie' voorkom je dat, in het werkboek kun je uitvaartwensen noteren. De auteur, Marieke Henselmans, is bespaar-expert en schrijft onder andere voor het Financieel Dagblad.

Het boek en werkboek zijn te bestellen voor respectievelijk € 17,95 en € 9,95 via www.bespaarboeken.nl. Met de actiencode 'FASE' betaal je geen verzendkosten.



Wat ik je nog zeggen wil

Als je weet dat een dierbare binnenkort komt te overlijden, dan doet dat ook heel veel met jou. Naast gevoelens van pijn en verdriet is er misschien ook dankbaarheid voor jullie tijd samen, voor de kostbare momenten die jullie hebben mogen delen en de herinneringen die jullie samen koesteren. Misschien zijn er dingen die je graag tegen hem of haar wilt zeggen, nu het nog kan, maar weet je niet goed hoe. Het boek 'Wat ik je nog zeggen wil - woorden van afscheid voor een dierbare' is bedoeld om je een liefdevol steuntje in de rug te geven. Het is een mooi vormgegeven boek met inspirerende vragen en veel ruimte om te schrijven, te tekenen of te plakken, zodat jij op jouw eigen manier invulling kunt geven aan jouw woorden van afscheid. Het is een verbindend geschenk voor jullie allebei.

Te bestellen via

www.jouwlaatstelevensfase.nl



Herinneringsboek - over mijn vader

Veronique Amerika-Mepschen van *Leaves of Memory*

Je vader is overleden. Na verloop van tijd vervagen je herinneringen aan hem. Je wilt deze levendig houden, maar hoe doe je dat? 'Herinneringsboek - over mijn vader' helpt je om herinneringen aan jouw vader op een persoonlijke en duurzame manier te bewaren. Dit boek nodigt niet alleen jou, maar ook naasten uit om hun herinneringen aan hem vast te leggen. Dit kan worden aangevuld met eigen teksten en foto's. Hierdoor kan je het boek geheel naar eigen wens en behoefte inrichten en kun je er alles in kwijt wat voor jou belangrijk is. Het boek begeleidt jou en dierbaren om herinneringen te delen bij gebruik van het boek. Doordat je ook herinneringen van naasten verzamelt zal je je vader niet alleen herinneren, maar zelfs nog beter leren kennen.

Meer weten of bestellen? Kijk op www.leavesofmemory.nl.

Instagram & Facebook @leavesofmemory.nl



De Karmadrager

Leonie Linssen

Door de ontmoetingen met diverse zielsliefdes ontdekt Leonie dat ze een vorig leven heeft in de Tweede Wereldoorlog. Als jonge verzetsstrijder wordt Maria opgepakt en naar Auschwitz gebracht. Ze zet haar seksualiteit in om in leven te blijven en belandt als verpleegkundige in de ziekenboeg van het vernietigingskamp, waar ze onder anderen de kamparts Mengele assisteert. De ervaringen van Maria zijn te intens en talrijk om in één keer te verwerken. Leonie doet er meer dan tien jaar over.

In 'De Karmadrager' beschrijft Leonie deze reis, die start met de ontdekking van een knobbel in haar borst: borstkanker. De spirituele boodschap blijkt verbonden te zijn met onverwerkt seksueel trauma van haar (voor)ouders. Het is aan Leonie om de vernietigende krachten vanuit dit leven en haar vorige leven te transformeren vanuit onvoorwaardelijke liefde en de cyclus van misbruik te beëindigen door zichzelf, en daarmee anderen, terug te brengen in de oorspronkelijke vrouwelijke, verbindende en voedende kracht.

Het boek is te bestellen via www.veranderjewater.nl



'Kunst verbindt en verwondert'

Bianca van Loon-van Jeveren is kunstenaar en coach. Ze ondersteunt je in jouw proces om dichterbij je eigen kern te komen, om zo het leven te leven waar jij gelukkig van wordt.



Soms spelen er emoties die je liever niet wilt zien. Juist door er aandacht aan te geven, kun je die helen of oplossen. Zonder schaduw is er geen licht. Vaak zit er op onze schaduwkanten schaamte of groot verdriet en lijkt het gemakkelijker om dit weg te stoppen. Hoe fijn zou het zijn om jezelf te bevrijden van deze diepe basisemoties, zoals verdriet, boosheid, walging en angst? We stelden Bianca een paar vragen over haarzelf en haar werk als kunstenaar.

Hoe ga je te werk?

'Meestal is er een aanleiding om een kunstwerk te maken, zoals een ingrijpende gebeurtenis of een naderend afscheid. Dat is regelmatig de reden van mijn ontmoetingen met families. Vaak zit ik met de kern van het gezin. Samen praten we over de verbinding met elkaar, kijken we terug naar vroeger met humor, verdriet en dankbaarheid. Maar ik vraag ook: wie ben jij? Wie zijn jullie? Waar word je gelukkig van? Wat is jou dierbaar? Bij jezelf blijven is eigenlijk niet anders dan eerlijk naar jezelf zijn en naar je gevoel luisteren: wat zijn jouw kernwaarden?'

Hoe ontstaat een schilderij?

'Ik stel veel vragen en ben oprecht geïnteresseerd om voor de opdrachtgever het beste kunstwerk te maken. Ik wil de wereld en de wereld van de opdrachtgever mooier inkleuren: een positieve blik, liefdevolle en kleurrijke herinneringen, de compleetheit en onvolmaaktheden. Soms speelt er ook eenzaamheid, of de moed die mensen tonen om toch te kiezen voor wat voor hen van belang is in deze ingrijpende levensfase. Dat je bij jezelf kan en mag blijven, en jezelf durft te laten zien, is het mooiste cadeau dat je jezelf en je dierbaren kunt geven. Het is mijn uitdaging en levensmissie om bij mensen hun eigen geluk en het kunstwerk in zichzelf te laten vinden. Mijn kunst zorgt ervoor dat die mensen verbindt en verwondert. Soms geef ik door het schilderen vorm aan de woorden die je niet kunt zeggen.'



Hoe gaat het verder?

'Na de gesprekken ga ik aan de slag met het ontwerp en het maken van het kunstwerk. Alle puzzelstukjes vallen op hun plek. Ik zit 'onder de huid' van de familie. Ze weten niet wat ik maak tot het moment van de onthulling. Die onthulling is heel speciaal, want het is de eerste keer dat de familie het schilderij ziet. Het is heel indrukwekkend om te zien hoe zij het schilderij ontdekken. De bijna niet direct zichtbare en dierbare aanwijzingen, de verwerkte materialen, de grapjes en herinneringen. Het is het speciaal voor de familie gemaakte kunstwerk. Het toont de ware kleuren. Iedereen is uniek. Nadat ze de eerste details in het schilderij hebben gezien, leg ik uit wat er nog meer te zien is en welke betekenis de details hebben.'

Kun je een voorbeeld daarvan geven?

'Er was een familie die ging verhuizen en het ouderlijk huis wilde laten vastleggen. Het was de plek waar het gezin tot stand was gekomen, de kinderen waren opgegroeid en uitgevlogen. In dat schilderij heb ik zand uit de tuin verwerkt als detail. Maar ook stoffen of haren kunnen in een schilderij verwerkt worden.'

Tip van Bianca

'Wees zacht voor jezelf. Je helemaal wegcijferen of niet naar jezelf luisteren, of doen wat je denkt dat moet, werkt niet. Je hebt verbinding met jezelf nodig om te blijven staan en door te gaan. Het geluk zit ook in het genieten van een heerlijk kopje koffie in je tuin in de zon.'

Schilderles

Bianca geeft ook schilderles aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel en aan mensen met dementie of jonge mensen met dementie in hun laatste levensfase.

X11 Bianca

Bianca van Loon-van Jeveren
Thorbeckelaan 2, 2805 CA Gouda | 06-57682233
info@x11bianca.nl | www.x11bianca.nl



Op verschillende plekken in Nederland wordt onderzoek gedaan naar de beleving en behoeften van naasten. We spreken met Maaïke Haan en Hinke Hoffstädt. Maaïke is onderzoeker bij het Radboudumc in Nijmegen. Samen met twee strip-tekenaars maakte zij de graphic novel (stripboek) 'Naasten'. Hinke is onderzoeker bij het LUMC in Leiden bij het project Oog voor Naasten en Nabestaanden.

'Naasten': stripboek over mantelzorg

1 op de 3 mensen ouder dan 16 jaar is mantelzorger, en dat betekent dat er bijna 5 miljoen mantelzorgers zijn (bron: Sociaal Planbureau 2020). Daarvan zien 3 van de 4 mantelzorgers zichzelf niet als mantelzorger. Maaïke en Hinke gebruiken daarom liever de term 'naasten', waarmee ze bijvoorbeeld partners, volwassen kinderen of andere familieleden of vrienden bedoelen. Maaïke: 'De beleving van naasten is complex en ondersteuning is maatwerk. Naasten zijn - als ze in beeld zijn - in deze levensfase vaak het vangnet van de patiënt. Ze gaven in interviews aan dat ze het gevoel hebben dat ze vaak op allerlei fronten iets 'moeten' en de boel moeten regelen. Zij zijn de spin in het web: ze voelen voortdurend een appèl om te zorgen. Het is vaak het laatste dat zij voor hun dierbare kunnen doen. Toch zijn naasten niet altijd zichtbaar voor bijvoorbeeld professionals. De insteek van ons project was juist om die beleving van naasten in kaart te brengen en op een bijzondere manier zichtbaar te maken via stripverhalen.'

Kijk op de beleving

Het boek 'Naasten' geeft een indrukwekkende inblik in de beleving van mantelzorgers in een palliatieve thuissituatie. Er worden 2 verhaallijnen verteld. De vrouw van Geert krijgt te horen dat haar kanker niet meer te genezen is. De vader van Eva heeft al lange tijd een longaandoening en takelt steeds verder af. Langzaam raken ze steeds meer in de greep van de zorg.

Onderwijsmaterialen

Op basis van de graphic novel maakten Maaïke en haar collega's onderwijsmaterialen zoals praatplaten en filmpjes. Ook geven ze workshops en trainingen voor bijvoorbeeld professionals, coördinatoren, vrijwilligers en docenten in zorg en welzijn. Maaïke: 'Onze materialen kunnen de mensen om de naasten heen, bijvoorbeeld zorgprofessionals of vrijwilligers, helpen om naasten beter te begrijpen: wat zit er in hun rugzak? Wat drijft hen om te zorgen voor hun dierbare? Vul het niet in of los het niet op, want dat kan én hoeft vaak niet. Heb aandacht voor wie ze zijn en wat zij nodig hebben in het zorgen.'

Confronterend

De beelden in de graphic novel zijn herkenbaar en roepen vaak reacties of emoties op, maar kunnen ook confronterend zijn. Maaïke: 'Er is een afbeelding van een supermarkt waar Geert en Eva boodschappen doen, en hun dierbare in het winkelwagentje met zich meenemen. Je ziet in dat beeld heel mooi het appèl: dat het mantelzorgen jou nooit loslaat. 24 uur per dag ben je ermee bezig als naaste; ook als je even de deur uit gaat. Ik hoop dat deze graphic novel de beleving van naasten meer invoelbaar maakt en daardoor uitnodigt om erover in gesprek te gaan met elkaar.'



Een indrukwekkende inblik in de beleving van mantelzorgers

Afstemmen op behoeften van naasten

In de praktijk zou er meer naar de situatie en beleving van de naasten gevraagd kunnen worden om samen met hen te verkennen wat voor ondersteuning zij nodig hebben. In het project Oog voor Naasten en Nabestaanden werd onderzoek gedaan naar wat naasten nodig hebben in het contact met zorgverleners. Hinke: 'Naasten bewandelen echt hun eigen traject, naast dat van de patiënt. Daarom is het zo belangrijk dat er vanuit zorgverleners ook echt oog is voor naasten als individu, los van de patiënt. Niet alleen dat zij óók erkend worden in de moeilijke situatie waarin zij verkeren, maar ook dat zij daadwerkelijk ondersteund worden tijdens dit traject, zowel vóór het overlijden als erna. Overigens zijn naasten zelf vaak ook vooral bezig met de patiënt. Dat zij het vertrouwen hebben dat hun dierbare in goede handen is en dat zij betrokken worden bij de zorg en medische beslissingen is daarom voor velen onmisbaar. Pas dan kan er de rust ontstaan om ook bij hun eigen behoeften stil te staan.'



Bestellen

Wil je het boek 'Naasten' bestellen? Dat kan onder andere via boekhandels of de uitgeverij:

Samenwerking

De graphic novel 'Naasten' kwam tot stand door een samenwerking tussen Radboudumc en ArtEZ Hogeschool voor de Kunsten in Zwolle. Twee afstuderende studenten Comic Design Melanie Kranenburg en Niek van Ooijen hebben de twee fictieve verhalen over mantelzorg in de laatste levensfase verbeeld, op basis van onderzoek van Maaïke Haan.

Meer informatie over het project en onderzoek kun je vinden op www.graphicnovelnaasten.nl.

Toolkit

Het project Oog voor Naasten en Nabestaanden (ON2) is opgezet door Yvette van der Linden en Marcella Tam van het Expertisecentrum Palliatieve Zorg van het LUMC. Het project is ontstaan omdat zorg voor naasten hoort bij goede palliatieve zorg, maar vaak nog geen vast onderdeel is van de zorgpraktijk. In het kader van het project wordt een toolkit getest en doorontwikkeld met hulpmiddelen die zorgorganisaties kunnen inzetten om de zorg voor naasten structureel te borgen binnen hun werkwijzen. De toolkit zal uiterlijk begin 2024 vrijgegeven worden.

“Hé Mister Parkinson” is een **mooi** en **intensief project**’

Op 19 maart 2022 is de voorstelling ‘Hé Mister Parkinson’ in première gegaan in Gigant in Apeldoorn. De uitvoeringen (op locatie) zijn bedoeld voor sociaal-maatschappelijke organisaties, zorgprofessionals, patiëntenverenigingen, mantelzorgorganisaties en onderwijsinstellingen. Een deel van de opbrengst van de voorstelling komt na aftrek van de kosten ten goede aan onderzoek naar Parkinson.

De ziekte van Parkinson is de snelst groeiende hersenziekte ter wereld. In Nederland hebben zo’n 55.000 mensen de ziekte. Naast de lichamelijke symptomen die met de ziekte gepaard kunnen gaan, heeft de ziekte ook een enorme invloed op het psychisch en emotioneel welzijn van de zieke.

In de monoloog ‘Hé Mister Parkinson’ maakt de kijker kennis met Lodewijk van Haften. Lodewijk heeft een paar jaar geleden de diagnose ‘Parkinson’ gekregen. Zijn drukke baan als interim-manager en coach heeft hij voortijdig moeten opgeven. In veel opzichten is hij afhankelijk van de zorg van zijn naasten en daar heeft hij soms moeite mee. Hij worstelt met de symptomen van de ziekte, en is bang voor wat er misschien komen gaat. Zeker is dat de ziekte niet te stoppen is. Lodewijk komt in een psychische en emotionele rollercoaster. Hij kijkt soms terug op zijn leven, staat stil bij het moment en durft de toekomst niet onder ogen te zien.

Dierbaar project

Acteur Eltjo Herder: ‘Spelen is mijn passie en ‘Hé Mister Parkinson’ is een mooi, intensief en dierbaar project. Na de monoloog, die zo’n drie kwartier duurt, neem ik altijd even tijd voor mezelf. Het is fijn om te doen, maar doet ook iets met mij. Ik speel ongenueanceerd alle emoties zoals ‘boos’ of ‘verdrietig’, en ik voel ze ook zelf. Daarna laat ik even de moeheid en de emoties zakken voordat wij de tijd nemen voor de ontmoeting en het in gesprek gaan met het publiek. We krijgen na afloop altijd veel reacties van herkenning van de sociaal-emotionele kant van Parkinson van mensen die zelf Parkinson of Parkinsonisme hebben, maar ook van de omgeving van de patiënt.

En dat boosheid, angst, zorgen en verdriet er ook mogen zijn. Het is een enorm ingrijpende gebeurtenis waar vele raakvlakken in zitten met andere chronische aandoeningen en ziekten. De nagesprekken zijn zó waardevol en hebben veel invloed op iedereen. Een neuroloog zei, na het zien en het betrokken zijn bij de nabespreking: ‘Ik heb veel geleerd vanavond en als studenten deze monoloog zouden zien, ervaren ze meer dan een week college.’ Dat het mensen raakt en dat ze het met elkaar kunnen delen, dat is voor mij het mooiste compliment.’

Confronterend

Productieleider Edward Augusteyn: ‘Mijn doel met het idee van de monoloog is om zichtbaar te maken wat je zelf nog niet (h)erkent. Ik heb met de ziekte mogen kennismaken en moet daar wat mee doen in het ‘verder leven’. Wat ik heb geleerd is dat, als je het niet (h)erkent, je er ook niets mee kunt. Je kunt het niet bespreekbaar maken of kijken naar wat wél kan. Je loopt vast. En dan ontstaan er veel problemen en onbegrip. Je bent nog steeds heel veel, ondanks de niet-zichtbare beperkingen. Het gehele proces, de voorstellingen, nabesprekingen en contacten geven mij het gevoel er weer toe te doen en sterker te worden, ook qua zelfvertrouwen. De ‘silver lining’ is om er iets mee te doen; iets positiefs. Ik wandel weer, onderneem, ben weer onderdeel van heel veel. Maar bij elke voorstelling is het ook wel confronterend om zelf geconfronteerd te worden met mijn eigen onvermogen. Het is tenslotte ook voor mij een herkenbaar verhaal. Het doet heel veel met mij, de intense samenwerking met Eltjo en alle feedback en het contact met de aanwezigen. Eindelijk is zichtbaar en herkenbaar geworden wat mijn gedachten waren als iemand zei ‘ik zie helemaal niet dat je ziek bent’, namelijk ‘Je moest eens weten wat er in mijn hoofd en hart speelt.’

Meer informatie: www.hemisterparkinson.com.



Dat het mensen
raakt is voor mij
het mooiste
compliment



Over Eltjo Herder

Eltjo speelt de monoloog ‘Hé Mister Parkinson’. Na een carrière van meer dan veertig jaar in de zorg voor mensen met een psychiatrische en verstandelijke beperking volgt Eltjo sinds enkele jaren zijn echte passie: acteren. De monoloog ‘Hé Mister Parkinson’ is ook door hem geschreven.



Over Edward Augusteyn

Edward is de productieleider en ervaringsdeskundige in ‘Hé Mister Parkinson’. In zijn hele loopbaan is de (ouderen)zorg de rode draad. In 2018 kreeg hij de diagnose ‘Parkinson’, een ziekte die aanpassingen vraagt in het leven, maar ook inspiratie geeft, zoals het idee voor ‘Hé Mister Parkinson’.

Een onuitwisbare herinnering aan een mooi mens

Luizter is winnaar in de categorie 'Innovatie' van de Dutch Funeral Awards 2022



Foto: Marian Schutte

Als een dierbare overlijdt, wil je deze graag een prachtig afscheid geven, waarbij iedereen kan horen en vooral voelen hoe belangrijk en bijzonder deze persoon was. Samen met de nabestaanden geven we de dienst vorm, want op een mooie, warme en persoonlijke manier afscheid kunnen nemen van een dierbare is heel belangrijk.

Onze specialiteit is een muzikale levensloop. Een levensverhaal verteld met woorden, zang en pianomuziek. Een geheel eigen, vernieuwende, en unieke manier van storytelling, die altijd raak is.

Naast de **muzikale levensloop** kunnen we als **uitvaartspreker** de dienst begeleiden, en verzorgen we ook **live muziek**.

Neem vrijblijvend contact op om de mogelijkheden en bijbehorende tarieven te bespreken.

Luizter
Omlijst die momenten

06-53888242
jolanda@luizter.nl
www.luizter.nl

"Mijn moeders levensloop is door Luizter met zoveel warmte en liefde overgebracht, dat zelfs mijn collega's, die mijn moeder nog nooit gezien hadden, hierna het gevoel hadden alsof ze haar wel persoonlijk hebben gekend."

Deborah van Loenen

Foto: Koolen Photography



Voor en na het afscheid



Een verzorgde uitstraling van het graf

Er kan veel tijd zitten tussen een begrafenis en de plaatsing van de grafsteen: soms wel een half jaar of zelfs langer. Het is vaak een rommelige periode, waarin veel familieleden, vrienden en kennissen het graf bezoeken. Met een tijdelijke grafbedekking zorg je ervoor dat het graf niet anoniem is en een verzorgde uitstraling krijgt.

Ontwerpen en bestellen kan via de website van Tijdelijke Grafbedekking. Het product wordt dan binnen enkele dagen geleverd. Ook kan het ontwerp volledig worden verzorgd op basis van jouw wensen.

Tijdelijke Grafbedekking
www.tijdelijkegrafbedekking.nl

Zonnekaartjes vergemakkelijken het gesprek

Wanneer iemand binnenkort overlijdt, brengt dat veel teweeg bij de naasten. Zo komt iedereen terecht in een achtbaan aan gevoelens waar ieder op zijn eigen manier mee omgaat. Dat maakt het soms lastig om elkaar te blijven vinden. Op een fijne manier met elkaar in gesprek gaan is niet zo vanzelfsprekend.

Zonnekaartjes vergemakkelijken een gesprek. De vragenkaartjes (voor iedereen van 6 tot 100 jaar) helpen om dierbare herinneringen te delen en om zorgen of spijt te uiten. Dit kan waardevolle momenten opleveren waarin je samen nieuwe herinneringen maakt. Spelenderwijs leer je elkaar beter kennen en deel je wat je voor elkaar betekent. Zonnekaartjes kunnen het proces van afscheid nemen ondersteunen en kunnen de naasten na het overlijden houvast bieden om door te gaan.

Er bestaat ook Zonnepost. Hierbij beantwoord je de vraag op de postkaart en deze stuur je per post naar elkaar (als zieke of naaste).

Zonnekaartjes en Zonnepost zijn te bestellen via de website van Daisy Luiten

Daisy Luiten
0570-869113 | www.daisyluiten.nl



Intiem en stapsgewijs 'loslaten'

Het urnbootje biedt mensen de kans om afscheid zelf vorm te geven bij een speciale plek op of aan het water met mooie herinneringen. Het zelfstandig uitpakken van het urnbootje, de as erin strooien en misschien ook het aanraken van de as. Ook kunt u bloemen op de as leggen. Na het uitspreken van afscheidswaardes wordt het urnbootje op het water gelegd en afgezet. Heel langzaam verdwijnt het urnbootje onder water. Het trage tempo geeft ruimte voor persoonlijke reflectie. Hierdoor neemt u bewust afscheid en ontstaat er verbinding en een intiem samenzijn dat, ondanks het verdriet en gemis, troostrijk en bijzonder voelt.

Studio De Campagne
www.studiodecampagne.nl



De leegte zichtbaar gemaakt

Op jouw foto's ontbreekt er altijd iemand, de leegte is voelbaar én zichtbaar! Laat jouw foto compleet maken met een Schaduw Op Maat.

Elke Schaduw teken ik vanuit het niets volledig op maat. Van een jong speels kindje tot je opa op leeftijd, elke leeftijd kan getekend worden. Al je wensen worden besproken en elk detail komt aan bod.

'Dit gaat verder dan fotografie. Wát een werk! Prachtig. En moeilijk. Tranen, want, zo had het moeten zijn. Dit is het meest dicht bij het complete gevoel van ons gezin!'

Kom naar de website, laat je inspireren en vind antwoorden op al je vragen.

Schaduwfoto
www.schaduwfoto.nl





Waarom wachten met de mooie woorden tot de uitvaart?



Tijdens een uitvaart worden er vaak prachtige woorden gesproken, maar waarom wachten met die toespraak? 'Deel de woorden met elkaar bij leven en zeg het nu het nog kan', zegt Ilse Hofstee, eigenaar van Blossom & Pine.



Blossom & Pine organiseert vieringen, rituelen, bijeenkomsten en levensinterviews voor mensen in de laatste levensfase. Ilse Hofstee: 'Afgelopen jaar hebben mijn zussen en ik een levensinterview gehouden met onze ouders. Zij zijn 86 en 81 jaar en in de laatste kwetsbare periode van hun leven aangekomen. Zij hebben zo veel verhalen van vroeger die ze nu nog goed kunnen vertellen. Zo heeft mijn vader vijf jaar in Afrika gewoond voordat hij met mijn moeder trouwde. En mijn moeder is een jaar au pair geweest in Engeland. Voor die tijd waren dat grote en ook ongebruikelijke stappen die men nam in het leven. Een deel van die verhalen kennen we, maar een deel ook niet.

Voorafgaand aan het levensinterview hebben we goed nagedacht over de vragen die we wilden stellen. Vervolgens hebben we een script samengesteld.

Samen met een professionele licht- en geluidstechnicus hebben we opnames gemaakt. Verspreid over twee dagen hebben we in totaal vijf uur opnames gemaakt. De opname zelf is al een unieke herinnering gebleken. De vragen en antwoorden waren oprecht, eerlijk, diepgaand en ook met veel humor en soms een traan.

We hebben alle drie individueel met papa en mama gesproken. Zo was er voldoende tijd en ruimte om in alle rust een mooi gesprek aan te gaan. De opnames zijn gemonteerd tot een anderhalf uur durend interview. De stemmen, gebaren, verhalen van vroeger en levenslessen zijn een blijvend cadeau waar we ongelooflijk trots op zijn. Afgelopen kerst hebben we de video ook met alle kleinkinderen gekeken. We hebben ontzettend gelachen, maar ook gehuild. We zijn vooral dankbaar dat onze ouders er nu nog zijn en dat er bij leven veel is gedeeld en gezegd!

Good memories never fade

Blossom & Pine organiseert levensinterviews, vieringen en rituelen voor mensen in de laatste levensfase. Maar een mooie bijeenkomst of passend ritueel kan ook plaatsvinden op een moment dat je nog niet in de laatste levensfase zit. Stel je voor dat er een gebeurtenis in je leven is waarop je beseft hoe waardevol sommige mensen voor je zijn of hoe dankbaar je bent. Wat wil je achterlaten en/of meegeven aan deze mensen? Tegelijkertijd is er de mogelijkheid dat jouw dierbaren jou laten weten wat je voor hen betekent. Tijdens een uitvaart worden er vaak prachtige woorden gesproken, maar waarom wachten met die toespraak? Deel de woorden met elkaar bij leven en zeg het nu nog kan. Blossom & Pine helpt je om een passend afscheid bij leven te organiseren.

Blossom & Pine

Ilse Hofstee | Bogerdlaan 38 | 1906 XS Limmen | 06-53964775
ilse@blossomandpine.nl | www.blossomandpine.nl



—❤—
De opname zelf is al een unieke herinnering gebleken

'Dokter, dit wil ik allemaal niet meer'



Al in 1983 liep mijn vader het ziekenhuis uit met uitgezaaide longkanker. Tegen alle adviezen in wilde hij zich niet laten behandelen. Hij is negen maanden later rustig thuis overleden. Ik vond het als twintiger moedig dat hij dit zo wilde.

Veel mensen worden overvallen als de oncoloog direct na een diagnose met een concreet behandelvoorstel komt. Weken van chemotherapie, bestralingen nemen dan alle aandacht in beslag. Veel mensen weten niet dat ze over een behandeling mogen meebeslissen, dat ze bedenktijd mogen vragen of een behandeling mogen weigeren.

Ze stopt ermee

Zo kreeg een patiënt van de longspecialist Sander de Hosson te horen dat ze met haar uitgezaaide longkanker waarschijnlijk nog 6 maanden had zonder behandeling en 9 maanden met behandeling. Dat was de gemiddelde overleving bij een hele grote groep. 'Hoelang duurt de behandeling dan?', had ze gevraagd. Drie maanden met vier kuren om de drie weken. Met deze behandeling zou ze ook een hoger niveau van kwaliteit van leven kunnen krijgen. De bijwerkingen kunnen best heftig zijn. Uiteindelijk gaat ze akkoord. Na drie weken is ze kraakhelder. Ze stopt ermee. Een krachtiger en moediger besluit kan een mens welhaast niet nemen. (uit column, Sander de Hosson, Carend.nl).



**Met alle aandacht op behandelen,
wordt de dood ver weg gehouden**

Samen beslissen

Er is moed voor nodig om dit te beslissen en goede voorlichting om de juiste keuzes te maken. Arts en patiënt moeten samen beslissen over mogelijke behandelingen, maar weet jij veel hoe je dat moet doen? Vanuit mijn praktijk wil ik het 'gewone publiek' bereiken. Burgers laten nadenken over keuzes, die ze in de toekomst misschien moeten maken. Deze voorlichting wordt de komende jaren steeds belangrijker. Mensen hebben kennis nodig om deze keuzes te kunnen maken. Manu Keirse zegt het ook, over rouw: we kunnen niet omgaan met rouw, omdat de kennis ons ontbreekt. Ik zeg het over samen beslissen in de behandelkamer. Er zijn soms misverstanden tussen arts en patiënt. Terwijl een arts heeft gesproken over enkele maanden van levensverlenging, 'hoort' de patiënt enkele jaren. Eén op de vijf patiënten dacht zelfs dat de behandeling tot genezing zou leiden. En wist je dat 63% van de artsen de te bereiken levensduur overschatten?

Advance Care Planning

Advance care planning (ACP) (proactieve zorgplanning) is een proces waarbij de patiënt met zijn of haar behandelend arts zijn wensen, doelen en voorkeuren voor zorg rond het levenseinde bespreekt en eventueel vastlegt, vooruitlopend op het moment dat de patiënt zelf niet meer in staat is om beslissingen te nemen. Het proces van vooruit denken, plannen en organiseren, heeft een positief effect op zowel het welbevinden van de patiënt en de kwaliteit van zorg (passendheid) en diens naasten (tevredenheid) als op het gezondheidssysteem (doelmatigheid).

Nieuwe versies behandelpaspoort

**Er zijn vijf nieuwe versies van het
Behandelpaspoort beschikbaar**

- ✓ Makkelijk lezen-versie
- ✓ Versie voor slechtzienden
- ✓ Turkse versie
- ✓ Marokkaans-Arabische versie

Het Behandelpaspoort is hier te vinden:
www.behandelpaspoort.nl



Hoop

Wanneer een arts een behandeltraject aanbiedt, biedt dat hoop. Patiënten willen er alles aan doen om de ziekte te overwinnen. 'Als die arts mij die behandeling aanbiedt, wie ben ik dan om die te weigeren?' Met alle aandacht op behandelen, wordt de dood ver weg gehouden. Wanneer de arts wel eerst een 'Advance Care Planning' gesprek voert over de mogelijke behandeling, ziet 25% van de patiënten af van behandeling. Zo'n gesprek leidt tot rust en ruimte om te kunnen beslissen. Bij afzien van behandeling komt er tijd om je voor te bereiden op het afscheid van het leven, afscheid van jouw naasten. Om liefdevolle dingen te kunnen zeggen, zoals: 'Ik houd van je', 'Je was er altijd voor mij', 'Het spijt mij dat ik er niet altijd was', 'Het is goed zo', 'Je blijft voor altijd in mijn hart'. In die allerlaatste weken zou alle aandacht ook gericht kunnen zijn op betekenisvolle gesprekken met naasten. Maar ook voordat je ernstig ziek wordt, kun je nadenken over je wensen in de laatste levensfase. Je kunt er over praten met je naasten. Je kunt je wensen bespreken met je huisarts. Je kunt wensen vastleggen in bijvoorbeeld een behandelpaspoort. Je kunt zelf het initiatief nemen. Niemand wil graag over de dood praten voordat-ie aanklopt, maar als je het wel doet levert het mooie en betekenisvolle gesprekken op. En uiteindelijk ook rust. Je ontzorgt jezelf en je naasten.

Praat voordat je gaat

Maar ook huisartsen gaan actiever in gesprek als zij vermoeden dat het overlijden binnen een jaar zou kunnen plaatsvinden. Dan starten ze vaak een 'Advance Care Planning' gesprek. Een open gesprek tussen arts en patiënt over de wensen in de laatste fase van het leven. 'Praat voordat je gaat, voor je sterft!' En dat zeg ik met nadruk tegen 60-plussers. Laat je kinderen, of als je die niet hebt, je vrienden, je zus, je partner niet in onwetendheid over wat je wil. Laat ze weten wat je wensen zijn. Dus ook al speelt het nog helemaal niet, ik vind het een verantwoordelijkheid die je hebt: wees duidelijk over je wensen over reanimeren, over wel of niet doorbehandelen, over euthanasie en laat het er niet op aan komen.

Leonie Vogels

www.praatvoordatjegaat.nl



Een hospice is een zorginstelling die zich gespecialiseerd heeft in palliatieve terminale zorg. De hospicevoorzieningen zijn bedoeld voor gasten die in hun laatste weken of maanden niet thuis kunnen of willen verblijven. We ontmoeten Gerrinda van der Veen, directeur van Hospice De Regenboog in Nunspeet. Het hospice ligt op een bijzondere plek in een bosrijke omgeving en toch dicht bij het centrum van het dorp.

Zorg in de laatste levensfase

Gerrinda: 'Helaas ervaren mensen een drempel voor contact met een hospice, vaak door de onhandigheid en ongemak rond de dood. Hospice De Regenboog is een huis waar in een huiselijke omgeving zorg wordt gegeven aan mensen in de laatste levensfase. Het leven is tot aan het einde toe waardevol; daarom vinden wij het belangrijk dat alle gasten kwalitatief hoogstaande zorg en liefdevolle nabijheid krijgen. Ze krijgen bij ons de tijd om afscheid te nemen van elkaar en het leven. In coronatijd was er bijna geen gelegenheid om afscheid te nemen. Die periode heeft ons allen erg geraakt. Je wenst de gasten en naasten toe dat er tijd is om bij elkaar te zijn, gesprekken te voeren, momenten te delen en afscheid te nemen. Soms is er een gebrokenheid in een gezin en dat is lastig, maar je probeert op een positieve ondersteunende manier een bijdrage te leveren.'

In gesprek gaan

'Praten over jouw allerlaatste plek, het nadenken over wat jij wilt in je laatste periode, is belangrijk. Dat hoort eigenlijk bij het totaalplaatje van palliatieve zorg. Dan al gaan nadenken over wat je niet of juist wel wilt, is zó belangrijk; ook voor je naasten. Dood en afscheid nemen zijn verweven met het leven. Dat draag ik uit in mijn werk en leven. Ook in mijn gezin wordt het onderwerp niet geschuwd. Op een natuurlijke manier praten hierover zelfs met pubers is belangrijk en waardevol.'

Hospice De Regenboog zet regelmatig de deuren open, en organiseert bijeenkomsten om in gesprek te gaan met belangstellenden. Gerrinda: 'Deze levensfase is het waard dat wij als maatschappij, huisartsen, zorg en sociaal domein eerder het gesprek aangaan. Het kan een groot verschil maken voor onze gasten en hun naasten in deze belangrijke levensfase.'




Troost en nabijheid in een kwetsbare fase van het leven

Logeerhuis

Hospice De Regenboog is bezig met het realiseren van een 'logeerhuis', vooral gericht op ondersteuning van de mantelzorg. Het wordt een logeerplek waar de gasten een weekend of weekje liefdevol worden verzorgd. Daardoor wordt de mantelzorger even ontlast en kan die op adem komen. Gerrinda: 'We zien dat de palliatieve fase steeds langer gaat worden, bijvoorbeeld door behandel-mogelijkheden, en ook dat het mantelzorgen heel intens kan zijn. Er is een verschuiving van de zorg, en het vraagt ook om een maatschappelijke verandering van de mindset. Mantelzorgers geven niet snel op en vinden zichzelf vaak geen mantelzorger, maar vergeten vaak wat de intensieve taak als mantelzorger met je doet. Helaas wordt overbelasting te laat herkend en erkend. We hebben elkaar allemaal nodig in het leven.'

Rol naasten

Vaak denken naasten dat hun rol beperkt is als hun geliefde en/of dierbare in een hospice verblijft. Gerrinda: 'Dat is een misvatting. Naasten worden juist uitgenodigd om zoveel mogelijk aanwezig te zijn en te blijven doen wat voor hen belangrijk is. Hebben ze een vast avondritueel zoals samen op bed het nieuws of een serie kijken, muziek luisteren, een glaasje drinken, dan kunnen ze dat blijven doen. Wij nemen de zorg over, zodat de naasten weer partner of kind kunnen zijn, de verbinding met elkaar kunnen hebben en er voor elkaar kunnen zijn. Daar zijn wij als hospice met onze medewerkers en de grote groep vrijwilligers op ingesteld.'

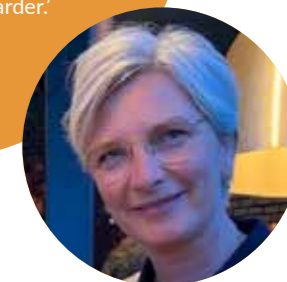
Hospice de Regenboog

Potsgildewegje 3, 8071 WP Nunspeet • 0341-250962 • info@hospicenunspeet.nl • www.hospicenunspeet.nl

Aandacht voor mantelzorgers is een belangrijke focus bij Hospice De Regenboog. Naast aandacht voor de gasten wordt ook het gesprek aangegaan met de naasten. Gerrinda: 'We vragen daarbij wat ze nog nodig hebben voor een goed afscheid om verder te kunnen, welke dingen ze nog willen zeggen die ook voor de gast belangrijk zijn. We zorgen voor de gasten en de naasten en het netwerk, voor een zeer waardevolle invulling van de laatste levensfase.'

Tip van Gerrinda

'Probeer zo laagdrempelig mogelijk met elkaar in gesprek te gaan op een manier die bij jullie past. Want als het verdriet van ziek zijn of een naderend einde al in je leven is gekomen, en je moet dan over deze beladen thema's gaan nadenken, is het starten van het gesprek al zoveel zwaarder.'



De laatste levensfase: het is en blijft een lastig onderwerp. We leren veel op school en op ons werk, maar niet over het leven en het einde ervan. Wat als de confrontatie van het einde nadert? En waarom is het mijn missie om mensen te helpen tijdens hun laatste levensfase? Ik neem je graag mee in mijn verhaal.

Mijn missie

Ik geloof dat mensen die die chronisch of terminaal ziek zijn en/of zich in de palliatieve fase van hun leven bevinden meer veerkracht en bewustwording hebben dan we vaak denken. Ik weet dat zij graag de regie in eigen hand willen houden. Dat is mijn uitdaging en daar ligt mijn missie.

Ik besef dat hiervoor goede informatie nodig is. Daarom ben ik Stichting Jouw Laatste Levensfase gestart en lees je nu de derde editie van Tenslotte. Het magazine is tot stand gekomen dankzij de inbreng en het enthousiasme van alle betrokken professionals en partners van Stichting Jouw Laatste Levensfase. Ik ben trots op hen en op deze derde editie. Mijn rol in Stichting Jouw Laatste Levensfase draait vooral om het verstrekken van informatie. Om bewustwording te creëren en te inspireren. Over zorg, welzijn, ziekte, de laatste periode van het leven en het afscheid. Mensen en families helpen om zelf weer in actie te komen. Zodat er goede afwegingen kunnen worden gemaakt en gesprekken worden gevoerd, om het leven door te leven of af te ronden.

De lastige gesprekken.

In mijn praktijk spreek ik wekelijks families waarin het niet vanzelfsprekend is om in gesprek te gaan over de laatste levensfase. Ook niet in die families waar men doorgaans over van alles en nog wat open kan praten. Zodra dit soort gesprekken (over ziek zijn en/of niet beter worden) op tafel komen is er sprake van ongemak, angst om de verkeerde dingen te zeggen, onzekerheid over welke keuzes je kunt maken en ook wat een ander zou kunnen gaan denken. Er worden dingen voor elkaar ingevuld en niet goed geluisterd. Daardoor ontstaat er stilte, onduidelijkheid, misvattingen en soms verwijdering in gevoel, gesprek en/of contact.

Mantelzorg

Mijn waardering voor de zorg en de mantelzorger is enorm. Zelf ben ik zestien jaar lang mantelzorger geweest voor mijn moeder. In het begin vond ik mezelf beslist geen mantelzorger. Maar in die zestien jaar veranderde dat wel. En dat was maar goed ook. Om te kunnen blijven staan, of zelf het leven door te kunnen laten gaan. Gelukkig was er veel openheid en steun naar elkaar toe in onze familie. Helaas zie ik in mijn praktijk dat het ook anders kan.

Ouder-ouder worden

Persoonlijk denk ik dat er een enorme uitdaging voor onze maatschappij te wachten staat met betrekking tot vergrijzing, de zorg en het ouder-ouder worden. Wat ik bedoel met ouder-ouder worden? Er is steeds meer de wens om langer thuis te kunnen blijven wonen. Maar het proces van ouder worden brengt vaak ook gebreken met zich mee, of je dat nu wil of niet. Natuurlijk probeer je zelf als senior zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen. Maar een goede gezondheid is niet iedereen gegeven. Dus is het de grote vraag of de zorg deze uitdaging aan kan. Zijn wij als maatschappij in staat dit in te vullen? We hebben elkaar hard nodig om de zorg en de aandacht te kunnen blijven leveren. Dit kan alleen door samenwerking tussen alle zorgprofessionals en de enorme groep mantelzorgers.



Veerkracht en bewustwording

Zonder elkaar kunnen we het niet

Ik hoorde laatst een verhaal van een liefdevolle zorgprofessional die zei: 'Mijn gevoel gaf aan dat ik nog even moest blijven. Waarschijnlijk is het de laatste keer dat ik mijn cliënt zal zien'. En dat bleek zo te zijn. Ondanks dat de planning uitliep en de volgende cliënt zat te wachten, gaf zij toe aan haar gevoel. Terugkijkend op mijn eigen tijd als mantelzorger kan ik alleen maar trots zijn op onze moeder die tot de laatste weken de regie op een waardige en soms eigenwijze gedragen heeft. En ik ben trots op mijn familie voor de steun, het er voor elkaar zijn en alle mooie momenten die er zijn geweest ondanks alle zorgen, twijfels, moeilijke tijden en mantelzorgstress. En dat is wat ik iedereen zou willen wensen. Dat je met elkaar veel liefdevolle momenten mag beleven, er een goede verbinding met elkaar is, je steun en aandacht voor elkaar hebt, zowel nu als later. Dat je kunt terugkijken en herinneren met een warm hart vol dankbaarheid en dat je als naasten weer door kunt met het leven.

Monique Branse

Wél praten

Waarom is het voor mij zo belangrijk om hier wél over te praten of in actie te komen?

1. Praten zorgt voor verbinding
2. Het vermindert zorgen en angsten
3. Je geeft aandacht aan wat er echt toe doet
4. Het helpt bij bewustwording en relativering
5. Het geeft rust

Steun en aandacht voor elkaar

Gratis webinar 'De 7 redenen om wel over de laatste levensfase te praten'

Dit webinar is er voor wie er wil zijn als professional of mantelzorger, naaste, familie of vriend(in) voor een dierbare in de laatste levensfase. Ook al is het moeilijk om alles van iemand te begrijpen: begrip, luisteren en een goed gesprek kunnen een waardevolle betekenis geven in deze levensperiode. Hoe kun je samen ontdekken wat voor jou en voor jullie belangrijk is? Hoe krijg je overzicht, inzicht en duidelijkheid?

Dit webinar wordt elke maand gegeven door Monique Branse.

Accreditatie NaVU (Nationaal Vakexamen Uitvaartzorg permanente educatie): 1,5 punt.

Gratis webinar 'In Gesprek Met'

Er zijn veel mooie producten en diensten die een enorm waardevolle toevoeging zijn aan de laatste levensfase en/of het afscheid. In het webinar 'In Gesprek Met' ontmoeten we makers en/of bedenkers. Elke maand is er wel een inspirerend gesprek. Eerdere onderwerpen waren onder andere: de digitale nalatenschap, tips over het plannen van een uitvaart, de TOLAD wandelstok voor asverstrooiing, de rol van muziek in de laatste levensfase, 'praat voordat je gaat'.

Gastcolleges

Monique geeft gastcolleges 'Mantelzorg in de Laatste Levensfase' en 'Op het sterfbed nabij zijn'. Stuur voor meer informatie een berichtje naar info@jouwlaatstelevensfase.nl

In het land

Wil je ons 'live' ontmoeten? Dat kan op een beurs, bij een lezing of een workshop door heel Nederland. Kijk maar eens op de pagina 'agenda' voor het overzicht van waar wij aanwezig zijn.

Training:

De rol van muziek in de laatste levensfase

Deze eendaagse training is voor iedereen die zich inzet om de laatste levensfase zo prettig mogelijk te doen verlopen.

'Met het inzetten van muziek bij de laatste levensfase kom je als professionele hulpverlener tegemoet aan de multidimensionale behoeften van terminale patiënten, hun naasten en hun spirituele zorgen' (Hilliard, 2005).

In de training komen de volgende aspecten aan bod:

- Waarom muziek werkt
- Hoe je de juiste muziek vindt
- Stimuleren van het bewustzijn dat je leeft
- Muziek bij waken, in de nacht en als goede vriend
- Muziek als antwoord op 'zin-vragen' en als gespreksstarter
- Muziek als hulpmiddel bij het omgaan met angst, depressie, slapeloosheid, en eenzaamheid

De training wordt gegeven door Ignar Rip, bedenker en schrijver van de MuziekGeluk methodiek, en door Monique Branse, oprichtster van JouwLaatsteLevensfase.

In 2023 geven we deze unieke training op 12 november in het Springhuys in Utrecht.

Voor inschrijven en informatie kun je mailen naar info@jouwlaatstelevensfase.nl.

'Muziek heeft een aanzienlijk effect op verschillende symptomen bij patiënten in de terminale fase, waaronder kortademigheid, lichaamsbeweging, gezichtsuitdrukking en communicatie' (Gallagher et al., 2016).

'Aan het einde van het leven verlicht muziek pijn, vermoeidheid, slaapproblemen en misselijkheid' (Hilliard, 2001).

'Wanneer de cliënt zelf aan de slag gaat met muziek, verbetert dit de kwaliteit van leven, zelfexpressie en zelfontplooiing' (Clements-Cortés et al., 2013).

Incompany training:

De rol van een handboek en muziek bij de laatste levensfase

'Iedereen vindt palliatieve zorg heel belangrijk. Toch lukt het nog onvoldoende om dit structureel in te bedden' (Sander de Hosson, z.d.).

Deze unieke incompany training geeft een gedegen en beproefd stappenplan waarmee palliatieve zorg structureel ingebed en geborgd wordt. Het handboek zorgt ervoor dat het sterfbed in samenwerking met familie, vrijwilliger en zorgprofessional goed verloopt. De incompany training bestaat uit drie delen:

- **Deel 1:** Handboek laatste levensfase: Monique Branse (4 uur)
- **Deel 2:** Muziek bij de laatste levensfase: Ignar Rip (4 uur)
- **Deel 3** na 6 maanden: verdieping, borging en intervisie: Monique Branse en Ignar Rip (4 uur)

Voor prijzen, boekingen en informatie, mail naar info@jouwlaatstelevensfase.nl.

Over de trainers



Monique Branse is ruim 16 jaar mantelzorgster geweest van haar moeder, in plaats van de verwachte zeven maanden. Samen met de familie is Monique nauw betrokken geweest

bij die beleving, het 'doorleven' en de laatste levensfase. Niet alleen van haar moeder, maar ook van de vele families die zij met Stichting JouwLaatsteLevensfase heeft mogen begeleiden. Monique geeft trainingen en lezingen over mantelzorg in de laatste levensfase met het doel om bewustwording en inspiratie over te brengen.

Ignar Rip verzorgde samen met zijn vader ruim tien jaar lang zijn moeder met Alzheimer. Muziek was een vast onderdeel van de dagelijkse zorg. Tot zijn verbazing ontdekte Ignar dat muziek doorgaans niet op die manier wordt ingezet in de reguliere zorg. Hij ontwikkelde daarom de MuziekGeluk methodiek waarmee mantelzorgers en zorgverleners de juiste muziek leren inzetten bij zorghandelingen. Ignar geeft trainingen en lezingen over zijn methode en ontwikkelde onlangs een training speciaal over muziek in de laatste levensfase.



Training:

De laatste levensfase

Tijdens de laatste levensfase spelen er emoties, zorgen en vragen, zeker als er een naderend overlijden in beeld is. Wat is er dan belangrijk en hoe kun je hierop anticiperen? Wat speelt er? En hoe sluit je zoveel mogelijk aan bij de beleving en vraagstelling in deze levensfase?

Deze training is bestemd voor professionals en/of vrijwilligers die er willen zijn in de laatste levensfase voor de stervende en in de kring van dierbaren. Voor hen die meer van betekenis willen zijn en die rust, kracht en vertrouwen willen brengen in deze levensperiode.

De training bestaat uit 2 dagen. Op de eerste dag behandelen we de laatste levensfase en op de tweede dag wordt het sterfbed behandeld. Het menselijke aspect staat hierin centraal.

Trainingsinformatie locatie Nunspeet:

- 2 trainingsdagen van 10.00 tot 16.00 uur
- Inclusief koffie, thee en lunch
- Voorbereidingsvragen voor de training
- Werkboek
- Digitaal certificaat na afloop
- Kosten: € 286,- inclusief btw

Referenties:

'Een persoonlijk en eerlijk, maar ook hoopvolle inkijk in een kwalitatieve laatste fase.'
- leerling HBO Verpleegkundige

'Fijn om met verschillende disciplines samen te zijn en over deze levensfase te praten. We kunnen echt van elkaar leren.'
- onbekend

'Een mooie en inspirerende voorbereiding. Waar op te letten. Wat komt er allemaal bij kijken? En waar kun je mee te maken krijgen. Een goede voorbereiding.'
- aankomend stervensbegeleider

'Heel fijn om met vakgenoten 2 dagen op dit onderwerp in te zoomen. Mede door de diversiteit van vakgenoten werkzaam met mensen in de laatste levensfase.'
- uitvaartbegeleider

'Een inspirerende training, ondersteunt door de vele persoonlijke ervaringen. Motiverend door de werkvormen die worden aangereikt. Absoluut een aanrader.'
- begeleider laatste levensfase

'Monique neemt je in duidelijke taal mee wat belangrijk is tijdens de laatste levensfase voor diegene die zelf afscheid moet nemen van het leven maar ook voor wat belangrijk is voor hun naasten.'
- onbekend



Bloemenband schenkt ogentroost

Een laatste
gezamenlijke troostrijke
bloemenomhelzing

Bestellingen:
Jantine Kraaijeveld | 0031-6-27318384

bloemenband.nl
OGENTROOST

Kempenaerstraat 11 b, 1051 CJ Amsterdam
info@bloemenband.nl | www.bloemenband.nl



*Voor altijd mooie
rouwbloemen in huis*

FS
Floral Stories

**Veel mensen weten niet wat ze met
een rouwboekje moeten doen na een
begrafenis of crematie.**

Wanneer je rouwbloemen zo lang mogelijk goed wil houden, kun je ze door Floral Stories laten drogen en in epoxy laten gieten. Hierdoor kun je ze voor altijd bewaren. Ook is het mogelijk om as van de overledene in het eindproduct te laten verwerken.

Je kunt ervoor kiezen om slechts één bloem te bewaren, maar je kunt ook meerdere bloemen laten prepareren. Ga jij voor een waxinelichtje, een vierkant of een bol vol bloemen, of liever voor een grotere eyecatcher zoals een bijzettafel? Bekijk het gehele assortiment op de site.

Floral Stories
Meulenakker 5A, 7841 EP Sleen • 085-0606879
info@floralstories.nl • www.floralstories.nl



Bijzondere momenten verdienen een speciale plek

**Maak herinneringen in je eigen
'in memoriam'-website in je
laatste levensfase.**

Mooie herinneringen kunnen steun bieden door ze met elkaar te delen en samen te brengen op een respectvolle, persoonlijke en unieke plek.

Hoe wil je herinnerd worden?

Schrijf iets over jezelf, plaats jouw dierbaarste foto's en muziek op je in memoriam-website. Of laat nabestaanden bij leven al iets over je schrijven.

- Gebruiksvriendelijk en in tien minuten op te zetten
- Volledige regie. Jij bepaalt zelf wie toegang hebben tot jouw in memoriam website, wanneer deze live gaat en of andere personen iets mogen toevoegen.
- Achteraf de mogelijkheid om een mooi kant-en-klaar PDF-boekje te downloaden.



Meer informatie: www.in-memorial-moment.online

MOMENT.online

Het hart verwarmen tijdens het laatste afscheid

Laura van de Vijver is het gezicht achter Studio Hemeltjelijef. Laura wil het hart verwarmen van de naasten die net een dierbare zijn verloren tijdens het laatste afscheid. Als ontwerper en signwriter personaliseert zij uitvaartkisten.



Laura: 'Ik wil iets kunnen bijdragen om het afscheid er anders uit te laten zien dan standaard. Een waar je op terug kunt kijken en denkt: dit hebben we samen mooi gedaan. Zelf heb ik ook ervaren hoe fijn het was unieke elementen te kunnen toevoegen aan het afscheid. Het werd precies zoals Florian was en waar ze zo van hield. Het was niet alleen verdrietig maar ook heel mooi zoals we dat samen met elkaar hebben mogen doen. Het geeft een voldaan gevoel en een fijne herinnering. Zo'n fijne herinnering heeft mij ook enorm geholpen tijdens het rouwproces. Dat hoop ik mee te kunnen geven aan naasten.'

Ontstaan

Laura heeft haar grote liefde Florian verloren aan de gevolgen van een hersentumor. Juist in deze periode kreeg Laura de eerste aanvraag voor het wrappen van een uitvaartkist. De vraag naar een uitvaartkist vol met zonnebloemen. Heftig, maar Laura besloot deze opdracht wel aan te nemen en er de mooiste kist ooit van te maken. Het heeft zoveel indruk op haar gemaakt om zoiets waardevols voor iemand te mogen maken, dat de passie geboren was. Dit wilde ze doen. Voor de persoon en de naasten. Laura: 'Florian was enorm creatief. Ik betrap mijzelf er soms op dat haar creativiteit in mij lijkt door te leven. Ik denk dan vaak – dat deed Florian ook zo. Daar ben ik dankbaar voor. Ik heb mijn passie aan haar te danken en wens dat zij altijd zal blijven inspireren. Ik hoop dat ik veel mensen mag helpen bij een onvergetelijke uitvaart.'

Het is bijzonder om samen met de familie de kist te wrappen



Ontwerp op maat.

Een gepersonaliseerd ontwerp wordt na het voorgesprek van Laura met diegene in de laatste levensfase en/of familie samen uitgewerkt. Daarna stuurt Laura een mooi passend en uniek ontwerp. Als het ontwerp naar tevredenheid is kan de print bewaard worden tot het moment van afscheid of worden afgedrukt. Laura: 'Het wrappen gebeurt op de locatie waar de kist staat. Die hoeft dus niet te worden vervoerd. Dat is wel zo fijn. Wat is wrappen eigenlijk precies? Wrappen is het inpakken van een object door middel van een speciale folie met een hechtende lijmlaag. De printfolie die ik gebruik is ecologisch verantwoord. Ook kan ik de kist met papier wrappen en het zo een persoonlijke en unieke sfeer en uitstraling geven.'

De mooiste foto:

Je kunt kiezen voor een afbeelding uit de uitgebreide collectie van Studio Hemeltjelijef, maar uiteraard kun je ook zelf een (persoonlijke) foto aanleveren. Het is van belang dat deze van goede kwaliteit is. Of misschien wil je een fotocollage? Er is heel veel mogelijk. Wrappen kan zowel op de top, rand als het gehele oppervlakte (behalve onderkant). Binnen 12 tot 24 uur is de kist helemaal klaar. Een opdracht voor een wrap kan zelfs in de laatste dagen. Ook kunnen de handgrepen in kleur worden gespoten en daarmee in het ontwerp worden meegenomen. Laura: 'Het is bijzonder om samen met de familie de kist te wrappen. De verhalen die gedeeld worden en hoe mooi het is dit samen als familie te kunnen doen.'

Ik hoop dat ik veel mensen mag helpen bij een onvergetelijke uitvaart



Studio Hemeltjelijef

Laura van de Vijver | laura@studiohemeltjelijef.nl | www.studiohemeltjelijef.nl

Voedsel verbindt

Samen eten: voedsel verbindt mensen en culturen op veel verschillende manieren. Traditionele recepten van vroeger: hoe maakte oma nu precies de rendang? Wat doe jij met deze culinaire en o zo belangrijke familierecepten?

Het Kookboek der Herinneringen is een ringband (A4) gevuld met 20 receptenbladen en 7 herinneringsbladen voor foto's, tekeningen of andere persoonlijke invulling. Er is genoeg ruimte om zelf inhoud toe te voegen. Denk aan recepten uit magazines, kaarten of tekeningen. Zo ontstaat jouw eigen Kookboek.

Bestel jouw exemplaar op
www.jouwlaatstelevensfase.nl/products/kookboek-der-herinneringen



**LEVENS
GENIETERS**
Kookboek der Herinneringen





Dé GROOTSTE Audio/visueel specialist in de uitvaartbranche

035 303 8174



Beste Uitvaartondernemer,

Waar regelt u uw beeld en geluid voor de uitvaart?

-  Livestream/film van de uitvaart
-  Geluid en muziek op locatie
-  TV schermen/beamers op locatie
-  Vaste oplossingen in aula's



INVICTUS
SECURITY

Ontzorgen in een lastige periode

Het is misschien niet het eerste waar u aan denkt bij een overlijden, maar uitvaarten en condoleance bijeenkomsten zijn uitgelezen kansen voor inbrekers. Helaas zijn (social) media en rouwadvertenties een uitnodiging voor kwaadwillenden, aangezien er tijdens de uitvaart in het bedrijf of het huis van de overledene vaak niemand aanwezig is.

Wij begrijpen dat u uw aandacht die dag richt op het verlies van uw dierbare. Door een surveillanceauto voor het object te parkeren laten wij zien dat we aanwezig zijn, zodat een inbreker direct afgeschrikt wordt. Daarnaast loopt de beveiliging regelmatig een ronde om het te beveiligen object. Zo kunt u wat dat betreft zorgeloos aan de uitvaart deelnemen. U kunt ook voor en na de uitvaart gebruik maken van onze diensten, in het geval dat het object langer onbeheerd is.

Meer dan beveiligen

Naast zorg dragen voor de veiligheid voor het pand, verzorgt de beveiliging voor u de koffie en thee. Door u te ontzorgen kunt u uw aandacht richten op uw dierbaren.

Wilt u meer weten? Of wilt u een offerte aanvragen? Neemt u dan contact met ons op!

www.invictussecurity.nl

Een passende herinnering

Duurzaam Gedenken levert producten aan begraafplaatsen, crematoria, uitvaartverzorgers en steenhouwerijen, waaronder glazen en kristalglazen urnen. Ze zijn te bekijken op www.vooraltijdinonshart.nl. Uw klanten kunnen hier in de eigen omgeving een passende herinnering uitzoeken. Uiteraard gaan de bestellingen via uw onderneming.

Ook levert Duurzaam Gedenken op bestelling urnen van graniet in vele granietsoorten. Het bedrijf kan het beletteren of lasergravure verzorgen, en maakt graf- en urnenmonumenten van graniet, glas, cortenstaal en RVS.

De showroom in Apeldoorn is op afspraak te bezoeken.

Duurzaam Gedenken

Nagelpoelweg 9, 7333 NZ Apeldoorn
06-20267919 • info@duurzaamgedenken.nl



Duurzame urnenkelders

Via www.kunststofurnenkelders.nl biedt Duurzaam Gedenken 100% waterdichte kunststof urnenkelders, 100% recyclebaar en met 40 jaar garantie. Door de ronde vorm is de kelder vormvast, sterk en gemakkelijk te plaatsen. In de opslag is de kelder stapelbaar en licht van gewicht.



WWW.DUURZAAMGEDENKEN.NL

Waarvoor kun je zoal terecht bij Jouw Laatste Levensfase?

- ♥ ondersteuning bij levensvragen
- ♥ herinnerings- en afscheidsfotografie
- ♥ life-planning
- ♥ begeleiding bij de laatste levensfase
- ♥ digitale nalatenschap
- ♥ leefstijl en voeding
- ♥ (creatief) rouw en verlies
- ♥ levensverhalen in beeld en op schrift
- ♥ RegisterExecuteur
- ♥ mantelzorgondersteuning
- ♥ herinneringssieraden
- ♥ nalatenschap
- ♥ opruimen professional organizer
- ♥ rituelen bij leven of voor later
- ♥ nabestaandenondersteuning
- ♥ muzikale ode
- ♥ uitvaartbegeleiding
- ♥ workshops
- ♥ levensverhalen in beeld en op schrift of als gedicht
- ♥ palliatieve zorg thuis

En nog veel meer. Kijk op de website voor een compleet overzicht en lees meer over onze partners en hun specialisatie.

Colofon

2023 - Deze uitgave is tot stand gekomen door een samenwerking tussen Jouw Laatste Levensfase & ForYou Media

Jouw Laatste Levensfase
www.jouwlaatstelevensfase.nl
info@jouwlaatstelevensfase.nl

ForYou Media
Schweitzerlaan 21
9728 NR Groningen
050-7600800
info@foryoumedia.nl
www.foryoumedia.nl

De in het magazine geplaatste teksten zijn ofwel aangeleverd door de deelnemende publicisten en bewerkt door de redactie van ForYou Media, of verzorgd door Monique Branse.

Met speciale dank aan alle deelnemende publicisten en Theone Joostensz.

Oplage
1.000 exemplaren per drukgang

Druk
Veldhuis Media - Meppel

Beeldmateriaal
Afbeelding(en) gebruikt onder licentie van Shutterstock.com (beeldbank) en/of publicisten. Wij hebben ons best gedaan om alle rechthebbenden met betrekking tot (foto)materiaal en teksten in dit magazine te achterhalen. Eenieder die meent dat zijn/haar materiaal zonder voorafgaande toestemming is gebruikt, verzoeken wij om zich tot ons te wenden.

Disclaimer
ForYou Media en Jouw Laatste Levensfase stellen zich niet verantwoordelijk voor de inhoud van de ingezonden redactie van publicisten en gedane uitspraken. Op de inhoud van dit magazine rust copyright. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vernieuwvuldigd zonder schriftelijke toestemming van ForYou Media. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.



Tenslotte 2024

De volgende uitgave van 'Tenslotte' verschijnt in april 2024. Wil je adverteren of heb je belangstelling voor een redactionele uiting?

Neem dan contact op via info@jouwlaatstelevensfase.nl.

Nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van onze activiteiten, workshops, webinars en nieuwe uitgaven of producten? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief via onze website www.jouwlaatstelevensfase.nl.

Nieuwe editie!

Een gedwongen confrontatie met je gezondheid of met de tijd die je nog gegund is. Veel mensen willen zo lang mogelijk zelf beschikken over wat er wel of niet gebeurt. Maar hoe dan en waar te beginnen? Het vertrouwde dagelijks leven is niet meer zoals het was. Wat kan nu? Voor straks als jij er niet meer bent?

Hoe maak je jouw wensen gehoord en kun je ze zó vastleggen dat het voor je naasten goed geregeld is? Je wilt geen eindjes achterlaten, ondanks alle onzekerheid qua zorg, financiële vooruitzichten en consequenties, en nalatenschap. Maak van jouw naasten geen spoorzoekers. Ontdek de praktische informatie en tips om in deze roerige tijd zelf de regie te houden; ook voor het voeren van een goed gesprek met je dierbaren, (zorg) professionals, (huis)artsen en anderen.

Ook voor mantelzorgers / naasten

Wil je als mantelzorger/naaste goed voorbereid zijn om samen deze levensfase door te gaan? Of wil je je voorbereiden op de situatie dat het minder gaat, het afscheid dat je niet wil nemen, hoe jij straks moet doorgaan?

Helderheid in één document. Weet waar je kunt beginnen.

Met deze gids heb je één document dat je helpt bij jouw beslissingen over de 6 belangrijkste onderwerpen in de laatste levensfase. Zoals jij het wilt of geregeld zou willen zien.

www.jouwlaatstelevensfase.nl/products/informatiegids

Heb je dit mooie blad uitgelezen? Geef het door aan anderen, zodat zij deze informatie ook kunnen lezen.



RouwParels



Omdat ook een afscheid iets speciaals verdient.



Meer informatie?

... en toen
werd het
muisstil ...

info@rouwparels.nl
www.rouwparels.nl
06 42163839



NIEUW!
Nu ook
verpakking van
200 gr