

Coverfoto: Esther Malmberg Uitvaartfotografie

TENSLOTTE

DEN HAAG

Gratis meeneemexemplaar

In liefde loslaten



6 redenen om **wél**
te **praten** over de
laatste levensfase

Natuurbegraafplaats:
blijvende rustplaats
aan de Oude Maas

'Genieten van
muziek stopt pas
als je dood bent'

Funeral Products:

een betekenisvolle herinnering

Funeral Products uit Eindhoven begrijpt hoe belangrijk het is om een dierbare op een persoonlijke en betekenisvolle manier te herinneren. Haar brede assortiment urnen en gedenksieraden biedt jou de mogelijkheid om die herinnering op een unieke en tastbare manier levend te houden.



Urnen worden steeds vaker beschouwd als kunstobjecten, en de mogelijkheden zijn eindeloos. Veel nabestaanden kiezen bewust voor een stijlvolle urn die niet alleen een tastbare herinnering biedt, maar ook een stijlvol en decoratief element in huis is. Daarnaast bieden gedenksieraden je de kans om jouw dierbare altijd bij je te dragen, waar je ook gaat.

Ethisch en milieuvriendelijk

Bij Funeral Products nemen we onze verantwoordelijkheid serieus. We werken ethisch en milieuvriendelijk, van inkoop tot levering, en dragen zo bij aan zowel mooie herinneringen als een betere toekomst.

Meer weten?

Bekijk de website van Funeral Products voor het hele assortiment of neem contact op met de uitvaartondernemer of het crematorium bij jou in de buurt.



Funeral Products • Industrieweg 101-2 • 5627 BS Eindhoven • 040-2485060 • www.funeralproducts.eu

4

Persoonlijke
begeleiding bij
verlies en afscheid



22

Levenstestament
creëert **rust** en
duidelijkheid



24

Een **blijvende**
rustplaats aan
de Oude Maas

De regio-edities
van Tenslotte
worden in samen-
werking met één of
meerdere partners van Stichting
JouwLaatsteLevensfase uitgegeven.



Onze partners hebben een 'hart' voor
de laatste levensfase en dragen dit uit in
hun diensten en aanbod.

Samen met Liza Brinkmann-Geerling
hebben wij een mooie mix van diensten
en/of producten uit de regio Den Haag
samengebracht. Ondernemers die met
hart en ziel in de laatste levensfase het
verschil kunnen en willen maken.
Wij zijn trots en dankbaar voor hun
bijdrage en hopen dat het veel mensen
mag inspireren.

Meer over Liza Brinkmann-Geerling
kun je lezen in het artikel verderop in
dit magazine.

Mare Uitvaartbegeleiding

Liza Brinkmann-Geerling
info@mareuitvaartbegeleiding.nl
070-2144369 • 06-27428658 (24/7)
www.mareuitvaartbegeleiding.nl

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 regio-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 de verschillende aspecten van de laatste levensfase bespreekbaar te maken.

Fijn dat je geïnteresseerd bent in 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



Persoonlijke begeleiding bij verlies en afscheid

Het verlies van dierbaren is een onvermijdelijk onderdeel van het leven.
Toch blijft de dood een onderwerp waar velen liever niet over praten.
Een goed en waardig afscheid kan echter troost bieden aan de nabestaanden.



'Mare' is het Italiaanse woord voor 'zee'. De zee symboliseert voor mij eindeloosheid, kracht en rust.

Liza Brinkmann, woonachtig in Den Haag, biedt met haar persoonlijke en warme aanpak ondersteuning tijdens deze moeilijke periode.

De laatste levensfase

We bereiden ons grondig voor op belangrijke mijlpalen in het leven, zoals het kopen van een huis, een huwelijk of de geboorte van een kind. Zelfs een vakantie wordt zorgvuldig gepland.



Maar hoe zit het met de voorbereiding op de laatste fase van ons leven? Hoe kunnen we zorgen voor een waardig afscheid, en hoe willen we onze naasten achterlaten? Het bespreken van de laatste levensfase en afscheid nemen is van wezenlijk belang, hoe moeilijk het ook is.

Liza: 'Het bespreekbaar maken van de laatste levensfase, de dood en alles wat daarbij komt kijken, vind ik erg belangrijk. Families kunnen mij dus ook bellen nog voor het overlijden plaatsvindt. Sterker nog, dat is fijn, want het geeft ons de tijd om rustig in gesprek te gaan en daardoor is er na het overlijden meer rust. Ik help mensen bij het vinden van antwoorden op vragen die passen bij de laatste levensfase en vragen omtrent alles wat gebeurt ná een overlijden. Het is een van de belangrijkste facetten van mijn vak: het bijstaan van families op dat kwetsbare moment, wanneer de confrontatie met de eindigheid heel dichtbij komt.'



Kosten van een uitvaart

Een uitvaart is eigenlijk altijd maatwerk en veel kosten zijn afhankelijk van persoonlijke keuzes waardoor ze sterk kunnen variëren. De totale kosten liggen gemiddeld tussen de € 6.000 en € 10.000, met uitschieters naar boven en naar beneden.

Belangrijke kostenposten zijn:

- **Laatste verzorging:** vervoer, opbaring en de keuze voor een kist, mand of wade.
- **Ceremonie:** rouwdrukwerk, advertenties, locatie en catering wensen.
- **Begraven of cremëren:** Begraven is vaak duurder dan cremëren. Een particulier graf brengt extra kosten met zich mee, terwijl een natuurgraf eenmalig betaald wordt zonder onderhoudskosten. In Nederland kiest ruim 67% van de mensen voor een crematie (cijfers 2024).
- **Kosten uitvaartbegeleiding:** begeleiding van moment van overlijden tot en met de dag van de uitvaart, contact met derden en regelen wettelijke formaliteiten en verplichtingen.

Tijdens het eerste gesprek neemt Liza de belangrijkste elementen door, zodat een kostenbegroting snel beschikbaar is en financiële verrassingen achteraf worden voorkomen.



Natuurbegraven

De vraag naar natuurbegraven neemt in Nederland toe. Dit is mede te danken aan een groeiend milieubewustzijn en de wens om zo min mogelijk impact op de natuur te hebben. Natuurbegraven betekent dat je een laatste rustplaats kiest op een natuurbegraafplaats, waar het graf voor altijd onderdeel blijft van de natuur. We noemen dat eeuwigdurende graf. Ook liggen de graven niet in nette rijen met padjes ertussen maar over het landschap verspreid tussen bomen, struiken en heide. Een natuurgraf krijgt geen grafsteen. Op een natuurbegraafplaats is veel aandacht voor natuurbeheer en het behoud van biodiversiteit waardoor bomen en planten zich op een natuurlijke manier kunnen ontwikkelen. In Den Haag is natuurbegraven niet mogelijk, maar op andere plaatsen in Nederland zeker wel. In 2026 zal in Hoek van Holland natuurbegraafplaats Stelduinen haar deuren openen. Tot die tijd moeten we vanuit Den Haag iets verder reizen, maar natuurbegraven is hoe dan ook mogelijk.

Wat te doen bij een overlijden?

Liza adviseert: 'Bij een dierbare zijn vlak na overlijden, is een intiem moment. Heb dat moment met elkaar, neem daar vooral de tijd voor. Wanneer je er aan toe bent, neem je contact op met de huisarts. Zodra deze langs is geweest, kun je mij bellen en dan bespreken we wat het beste moment is dat ik langs kom. Soms is dat snel, soms is het fijn nog even te wachten.'



—  —

Bij een dierbare zijn vlak na overlijden, is een intiem moment

Mare – de zee

Liza: 'Ik kom graag op het strand en heb daarnaast een sterke band met Italië en van daaruit is de naam 'Mare Uitvaartbegeleiding' ontstaan. 'Mare' is het Italiaanse woord voor 'zee'. De zee symboliseert voor mij eindeloosheid, kracht en rust. De continue cadans van de golven en het oneindige uitzicht geven mij een gevoel van troost en berusting. Deze elementen neem ik mee in mijn werkwijze: een rustige en persoonlijke aanpak, waarin naasten nauw betrokken worden bij alles. Ik laat familie graag veel zelf doen of helpen, als ze dat willen, zoals bijvoorbeeld het helpen bij de laatste verzorging, het kiezen van kleding, het maken van een bloemstuk of zelfs het timmeren van een uitvaartkist. Wanneer nabestaanden nauw betrokken zijn bij diverse aspecten van de uitvaart draagt dat bij aan het ervaren van een waardevol afscheid. Steeds vaker wordt mij ook gevraagd naar duurzame keuzes, deze worden immers steeds belangrijker. Wat de wens of vraag ook is, ik neem de tijd om samen te ontdekken wat passend is.' >>

Dichtbij Levensboek

Wat is het verhaal van jouw leven?

Iedereen kan online of via een app een fotoalbum maken, maar schrijven is een heel ander verhaal. Een levensboek van Dichtbij is uniek omdat Esther jouw verhaal opschrijft en je boek prachtig vormgeeft.

Het levensboek vertelt het verhaal van jouw leven, jouw passie of van een bijzondere mijlpaal zoals een jubileum. Esther vertaalt de gebeurtenissen, herinneringen, gevoelens en dromen die jouw leven bijzonder maken naar het papier. Deel jouw verhaal met dierbaren en toekomstige generaties op een manier die alleen foto's niet kunnen bereiken. Of laat het maken als tastbare herinnering.



- ✓ Je familiegeschiedenis
- ✓ Hoogtepunten uit je leven
- ✓ Je passie, achtergrond of bedrijf
- ✓ Een bundeling van recepten
- ✓ Een reisverhaal

Wat jouw verhaal ook is, laat het opschrijven in jouw **EIGEN LEVENSBOEK!**

'Het Levensboek: een cadeau aan ons allen'

'Mijn broer, zus en ik wilden het levensverhaal van onze ouders vastleggen in hun eigen woorden. Het Levensboek-concept van Esther sprak ons erg aan. Het eindproduct was een cadeau aan ons allen: een glossy-achtig levensboek van hoge kwaliteit. Esther is een vakvrouw in tekstschrjven en bovenal een zeer empathische verbinder. En dan krijg je de mooiste verhalen op papier. Ons emotioneel erfgoed is vastgelegd voor de volgende generaties. Een aanrader voor iedereen die het verleden koestert en dit wil vastleggen voor de toekomst.'

- Robbert de Lange



Benieuwd naar de opties? Neem gerust contact met me op!

Esther Ritman • 06-29555545 • esther@dichtbij-levensboek.nl • www.dichtbij-levensboek.nl

Ervaring van een klant

'Het verliezen van een dierbare is een ingrijpende gebeurtenis, en de juiste begeleiding betekent heel veel. Voor mij was Liza Brinkmann van Mare Uitvaartbegeleiding een schot in de roos. Vanaf het eerste moment voelde ik haar warmte en oprechte aandacht. Ze verweefde de verhalen over onze vriendin heel vloeiend met de praktische keuzes die bij een uitvaart horen. Daarbij hield ze balans tussen de waardigheid van het afscheid en de wensen van onze vriendin.

Liza bracht een bijzondere combinatie van rust en lichte energie met zich mee. Haar aanwezigheid voelde natuurlijk en vertrouwd. Ze gaf op een zorgvuldige manier richting en deed haar uiterste best om alle wensen mogelijk te maken. Samen met het uitstekende zorgteam heeft Liza ervoor gezorgd dat onze vriendin in haar eigen huis, op de tweede etage, kon worden opgebaard. Familie en vrienden konden afscheid nemen in haar eigen sfeer en dat was heel waardevol.



Liza bracht een bijzondere combinatie van rust en lichte energie met zich mee

In de communicatie was Liza uitermate zorgvuldig. Ze was precies in haar afspraken en legde helder uit wat we konden verwachten. Prachtig vond ik keer op keer haar vraag: 'Mag ik plastisch worden?' Dan zei ik ja en gaf ze informatie over wat er met het lichaam gebeurt in de dagen na het overlijden. Ik had het gevoel dat ik altijd bij haar terechtkon. Tijdens de uitvaart was haar aanwezigheid heel aangenaam: ondersteunend, ongedwongen en met oprechte betrokkenheid. Het voelde gewoon alsof ze erbij hoorde.

Mede dankzij Liza kijk ik terug op een hartverwarmende en betekenisvolle samenkomen. Ik vond het mooi om te ervaren dat naast het verlies van een dierbare vriendin, de samenwerking met Liza aan een uniek, kleurrijk afscheid zo vervullend kon zijn. Ik kan haar van harte aanbevelen aan iedereen die op zoek is naar een warme en professionele uitvaartbegeleiding.'

Dina, maart 2025



De laatste verhuizing
is simpel en licht
Je hoeft niet te pakken
geen dozen, geen zakken
Je laat alles achter
zelfs je eigen gewicht
De laatste verhuizing
heeft iets van een feest
Ze komen je halen
Je hoeft niets te betalen
De anderen doen alles
Wees onbevreesd

Toos 1949-2025

Zorg en aandacht

Afscheid nemen kun je maar één keer doen. Het is belangrijk om de weg daar naartoe met zorg en aandacht in te vullen. Met haar persoonlijke aanpak helpt Liza om een passend en liefdevol afscheid te realiseren.

Mare Uitvaartbegeleiding

Liza Brinkmann-Geerling
070-2144369 • 06-27428658 (24/7)
info@mareuitvaartbegeleiding.nl
www.mareuitvaartbegeleiding.nl





6 redenen om wél te praten over de laatste levensfase

Monique Branse: '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.'

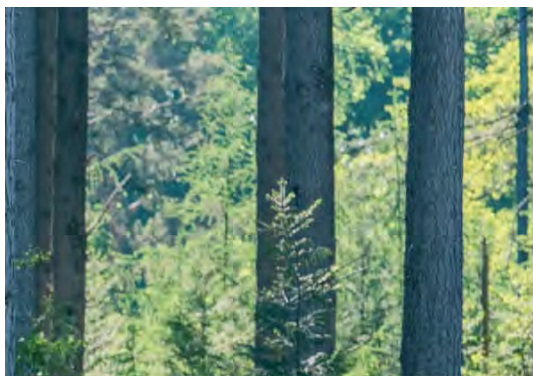
'Veel mensen willen in deze levensfase zo lang mogelijk zelf beschikken over wat er wel of niet gebeurt. Maar het vertrouwde dagelijks leven is niet meer zoals het was. Hoe dan wel? Ik vind het als ex-mantelzorger belangrijk dat je wél praat over de laatste levensfase. Voor je dierbare in de laatste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

Op deze pagina's bespreekt Monique 6 redenen om te praten over de laatste levensfase.

Reden #1:

welke levensverwachting is er in de laatste levensfase?

'Wat is mijn levensverwachting?' 'Hoelang duurt die laatste levensfase?' Het is zó moeilijk om daar een antwoord op te geven. Als ex-mantelzorger weet ik hoe groot de impact is van het niet-weten van het exacte antwoord op deze vraag. Je leeft met onzekerheid, die alleen maar toeneemt en nooit afneemt. Deze confrontatie laat je tegelijk vooruit- en terugkijken. Er zijn weerbarstige wensen ten opzichte van wat wel of niet kan. In deze levensfase is de behoefte om de regie te houden prominent aanwezig. Het is steeds afwegen, meebewegen en inspelen op de veranderende situatie. Dat vraagt veel energie. Wat geeft je energie en wat vreet energie? Een druk (en sociaal) leven heeft de keerzijde dat sommige activiteiten en/of mensen jouw energie kunnen opslurpen. Is dat wat je wilt? Het managen van je energie en tijd is een lastige opgave, maar juist in deze levensfase belangrijker dan ooit om de energie en tijd goed te benutten, maar ook om zo het beste te koesteren, wat weer positieve energie oplevert – hoe klein dan ook.'



Reden #2:

hulp of ondersteuning vragen in de laatste levensfase

'Hoe kun je 'nu en later' het dagelijkse leven laten doorgaan? Zorgen over jouw leven in de laatste levensfase én je rol als mama of papa is een heftige combinatie. Dan zijn er nog verplichtingen, verwachtingen en wensen. Sluiten die wel aan? Werk, het schoolgaan van de kinderen, het sociale leven? Het algemene 'normale' leven gaat altijd door en dat kan zwaar zijn. Het is dan een enorme stap om hulp of ondersteuning te vragen. Ik heb zelf ervaren welke valkuilen er zijn, en daar zou ik graag andere mantelzorgers voor willen behoeden. Welke taken zou je kunnen verdelen of uitbesteden? Hulp van anderen brengt meer rust en regelmaat. Pas als je anderen dingen uit handen laat nemen, zie je dat de dingen echt wel goed gaan. Vraag jezelf dan eens af: 'Welke stappen kan ik zetten om structuur te krijgen en wat is nodig om daaraan te voldoen?'

Reden #3:

twijfels wegnemen

'Ik merk in de gesprekken die ik voer over de laatste levensfase dat er veel twijfels zijn: 'Doe ik het wel goed?' Het is vaak niet nodig om aan jezelf te twijfelen en het kost bakken met negatieve energie. Dit geldt zowel voor diegene bij wie de laatste levensfase zich al heeft aangediend als diegene die bij leven graag zaken vooraf geregeld wil hebben. En ook bij de naasten die een dierbare gaan verliezen. Als je het gesprek aangaat over wat er op jullie zou kunnen afkomen (nu of in de laatste levensfase), wat je zelf kunt doen en hoe de regie te houden, zie je wat het kan opleveren, zowel praktisch als voor de kwaliteit van het samenzijn. Dat zorgt voor minder twijfels en geeft een richtlijn voor je naasten. Maak van hen geen spoorzoekers. Steek je licht op bij professionals die je hierbij kunnen helpen. Naast je (huis)arts is er een groot aanbod van professionals en vrijwilligers, bijvoorbeeld een mantelzorgcoach, het Steunpunt Mantelzorg, financiële experts, zorgverleners en stervensbegeleiders. Zij kunnen helpen mogelijke onrust en twijfels weg te nemen en je van goede tips of adviezen voorzien.'

Reden #4:

'We zien wel hoe het loopt'

'Helaas komt het in de praktijk vaak voor dat praten over de laatste levensfase wordt uitgesteld tot het 5 voor 12 is. Of soms als het te laat is: 'Had ik maar...'. Je kunt niet alles weten en zaken gebeuren soms. Maar een goede basis is zó belangrijk als je weet wat er op je pad kan komen en je de tijd neemt op samen goed op papier te zetten wat prioriteit heeft, de wensen of grenzen zijn. Dan kun je ook op een meer gelijkwaardige manier gesprekken aangaan en ben je beter voorbereid of kun je gerichtere vragen stellen.

Dit kan zowel op het gebied van zorgvragen, financiële vragen, nalatenschap als daadwerkelijke uitvaartwensen zijn. Dus wil je de eigen regie behouden of bepaalde zaken beslist voorkomen, neem dan ook de tijd om jezelf goed voor te bereiden.'

Reden #5:

genieten – leefplezier in de laatste levensfase

'De laatste levensfase is een fase van zorg, verdriet en emotie, maar dit kan het leven meer waarde geven als je energie en tijd gaat naar de zaken die werkelijk van belang voor je zijn. Het leefplezier, waar het juist gaat over de kleine dagelijkse dingen: het samen de krant doorspitten, de spelletjes op zondagmiddag, of vrijdagavond met z'n allen op de bank tv kijken. Het gaat niet over de grote dingen, maar juist over die dingen die je graag doet, ziet of beleeft en met wie je dat wilt beleven, doen of zien. Die momenten van leefplezier zullen de momenten zijn die het meest gemist zullen worden, maar zullen ook de mooiste herinneringen zijn om te koesteren.'

Reden #6:

terugblik later

'Hoe wil je dat jouw naasten terugkijken op de laatste levensfase? Op een periode die je samen een liefdevolle en waardevolle invulling hebt kunnen geven? Maar hoe kun jij het doorleven voor jouw naasten bij leven al voorbereiden? Helaas komt het voor dat na de afscheidswaak de nabestaanden veel vragen hebben over de financiële toekomst. Dit kun je voorkomen door tijdig in de laatste levensfase informatie op te vragen bij bijvoorbeeld de werkgever of een financieel expert die ook de mogelijkheden met betrekking tot nalatenschap kan uitleggen. Een belangrijke reden om te praten bepaalt ook hoe je jouw naasten achterlaat!

Dus ja, als ex-mantelzorger vind ik praten over het laatste afscheid belangrijk. Niet alleen om van elkaar te weten wat je wel of niet wilt, maar ook om op de juiste basis gelijkwaardig aan tafel te zitten. Waarom niet al kennismaken voordat je de zorg en ondersteuning nodig hebt? Vreemd is dit niet. Dit gebeurt echt steeds meer. En het geeft rust en ondersteuning zoals jullie het willen als het moment daar is.

Als begeleider in de laatste levensfase en door mijn jaren als mantelzorger weet ik dat het lastig is om te bepalen waar te beginnen. Dat was de aanleiding om het platform Stichting JouwLaatsteLevensfase op te richten, om expertise en ervaringen te delen om zelf beslissingen te kunnen nemen over jouw laatste levensfase of die van jouw naaste.'

Jouw Laatste Levensfase

www.jouwlaatstelevensfase.nl

info@jouwlaatstelevensfase.nl

ZorgMies biedt ondersteuning aan mantelzorgers, zodat hun naasten zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Of het nu gaat om een oudere met dementie, een kind met een specifieke zorgvraag of een oudere die gezelschap nodig heeft; ZorgMies biedt betrouwbare ondersteuning vanaf slechts twee uur per week. Met aanvullende mantelzorg ontlast ZorgMies mantelzorgers en voelt de zorgvrager zich prettig en veilig in de eigen vertrouwde (thuis)omgeving.

Aanvullende mantelzorg voor extra ondersteuning

Al jarenlang ondersteunt ZorgMies mantelzorgers en eenzame ouderen door heel Nederland. Volgens Tashira Melfor van ZorgMies Den Haag worden de ZorgMiesen zorgvuldig geselecteerd en zijn zij met warmte en toewijding aanwezig voor de zorgvrager en diens naasten. 'Onze ZorgMiesen bieden hulp op menselijk niveau, zoals gezelschap, huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging, begeleiding, 24 uurszorg, slaap- en wekdiensten, begeleid vervoer en het ondernemen van activiteiten.

Hoewel zij geen medische handelingen verrichten, bieden zij de nodige ondersteuning zodat de zorgvrager thuis kan blijven wonen en kan genieten van het dagelijks leven.'

Met een beetje extra ondersteuning maken we samen een groot verschil

Dag en nacht ondersteuning

Voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie kan de zorg intensief en zwaar zijn. Dementiezorg stopt immers nooit. ZorgMies biedt hierbij ondersteuning, zodat mantelzorgers en familieleden niet overbelast raken. ZorgMiesen hebben ervaring met dementiezorg en zorgen voor stabiliteit, gezelschap en een vast gezicht. Ze kunnen helpen bij het structureren van de dag, het stimuleren van activiteiten en het bieden van emotionele ondersteuning aan zowel de zorgvrager als de familie.

Financiering van de diensten van ZorgMies

Overweeg je om ZorgMies in te schakelen? Dan spelen de kosten een belangrijke rol. Tashira vertelt: 'Wij vinden het essentieel dat iedereen toegang heeft tot goede zorg met een vertrouwd gezicht en daarom zijn onze tarieven zo toegankelijk mogelijk. Er zijn verschillende manieren om de zorg van ZorgMies te financieren. Wij werken via de WLZ-PGB, ZVW-PGB, WMO-PGB en de Jeugdwet-PGB.'

WLZ

Heeft u al een thuiszorgorganisatie over de vloer, maar zoekt u extra, niet-medische ondersteuning? ZorgMies werkt veel samen met thuiszorgorganisaties. Als u een WLZ-indicatie heeft (Wet Langdurige Zorg), dan kunnen wij als ZorgMies mogelijk veel voor u betekenen. In samenwerking met de casemanager, mantelzorgmakelaar of cliëntondersteuner kunnen we evalueren welke aanvullende niet-medische ondersteuning voor u van toepassing is. Dit kan variëren tussen begeleiding, persoonlijke verzorging, huishoudelijke hulp of 24 uurszorg.

Vervangende mantelzorg

ZorgMies biedt vervangende mantelzorg in samenwerking met de CZ-groep aan ter ondersteuning van een mantelzorgvrager. Er moet altijd sprake zijn van een situatie waarbij taken van een mantelzorgvrager overgenomen worden. Degene die mantelzorg ontvangt kan zonder deze zorg niet zelfstandig thuis functioneren.

Belangrijk om te weten:

- De mantelzorgvervangende wordt in de thuissituatie van de zorgvrager gegeven.
- Bij verblijf in een zorginstelling met 24 uurszorg in de nabijheid op basis van een WLZ-indicatie vergoeden wij de kosten van vervangende mantelzorg niet.

Tot de CZ-groep behoren: CZ, OHRA, Nationale Nederlanden en PZP (PolitieZorgPolis).

De ondersteuning van ZorgMies kunnen dus vergoed worden in samenwerking met Zorgverzekeraars (OHRA, CZ, Nationale Nederlanden, PzP), maar de diensten worden vaak ook vergoed vanuit een Persoonsgebonden budget (PGB) of particulier. Tevens kan er ook worden ondersteund vanuit een oderaannemerschap met (thuis) zorgorganisaties bij Zorg in Natura (ZiN).



Wat is een persoonsgebonden budget?

Aanvullende mantelzorg van ZorgMies wordt vaak vergoed vanuit een persoonsgebonden budget (PGB). Maar wat is een PGB? In Nederland komt iedereen die niet zonder ondersteuning kan, mogelijk in aanmerking voor zorg aan huis om zolang mogelijk thuis te wonen. De overheid kan een budget toekennen, afhankelijk van jouw persoonlijke situatie, waarmee je aanvullende mantelzorg kunt inkopen. Hierdoor kun je in sommige gevallen, kosteloos gebruik maken van de diensten van ZorgMies. Met een persoonsgebonden budget heb je als voordeel dat je zelf mag kiezen welke organisatie je wilt inschakelen voor ondersteuning aan huis.

ZorgMies worden?

Wil jij van betekenis zijn voor een ander en heb je een hart voor de zorg? Dan is werken als ZorgMies misschien iets voor jou. ZorgMies biedt een waardevolle opdracht aan waarin je bijdraagt aan het welzijn van anderen. Of het nu gaat om gezelschap, hulp bij dagelijkse activiteiten of het ondersteunen van mantelzorgers: jouw inzet maakt het verschil.

Met ZorgMies kunnen mantelzorgers rekenen op extra ondersteuning, waardoor hun naasten langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. De diensten bieden niet alleen verlichting, maar dragen ook bij aan een betere kwaliteit van leven voor zowel de zorgvrager als de mantelzorger.



De wereld is blij met een ZorgMies zoals jij

Met een beetje extra ondersteuning maken we samen een groot verschil

Persoonlijk advies

Wil je weten hoe ZorgMies jou kan helpen? Tashira Melfor nodigt je graag uit om samen te kijken naar de mogelijkheden en regelingen om de diensten van ZorgMies in te schakelen. Neem vrijblijvend contact met haar op voor meer informatie en persoonlijk advies.

Tashira Melfor



ZorgMies
AANVULLENDE MANTELZORG

ZorgMies Den Haag

Tashira Melfor • 06-30973573
denhaag@zorgmies.nl
www.zorgmies.nl/zorgmies-den-haag

‘Genieten van muziek stopt pas als je dood bent’

Muziek biedt troost, geeft moed, maakt blij, ontroert, ontspant en verzacht. ‘Muziek zou een belangrijk onderdeel moeten zijn van de zorgverlening; in het bijzonder in de laatste levensfase’, zegt Ignar Rip, bedenker en schrijver van de MuziekGeluk methodiek.



De kracht van muziek

'Ervaar zelf hoe groot de kracht van muziek is,' zegt Ignar. 'Maak een playlist met de muziek die je hoorde tussen je 15e en 25ste jaar. Grasduin in oude hitlijsten op YouTube en Spotify, luister en observeer wat er gebeurt. Je zult ervaren dat al die energie, die gedachten en gevoelens van toen in één keer terugkomen: je zit weer op je kamertje te studeren, je bent weer op vakantie. Bijna iedereen krijgt daar een goed gevoel van. Het is leuk om te doen, en je hebt gelijk een lijst voor het geval dat je misschien dementie krijgt.'

'Stel je voor: je ligt heel alleen in een kamertje in een verzorgingshuis of hospice. Het is nacht, je bent bang, je voelt de dood als het ware naderen.' Ignar pauzeert even om het beeld te laten landen. 'Stel je dan nu voor dat op dat moment jouw favoriete lied wordt afgespeeld. Wat doet dat met je, denk je, als je die vertrouwde, mooie klanken hoort? Precies: je voelt je onmiddellijk getroost en minder eenzaam. De angst om het leven los te moeten laten, verdwijnt langzaam en maakt plaats voor gevoelens van rust en overgave.' Zelfs als je niet meer bij bewustzijn bent, dringt muziek diep door in elke cel van je lichaam, aldus Ignar: 'Het is een van de laatste dingen die verdwijnt. Genieten van muziek stopt pas op het moment dat je dood bent.'

Pure magie

We zouden bij de zorgverlening veel meer gebruik moeten maken van de krachtige werking van muziek, vindt Ignar. En nee, daarmee bedoelt hij niet dat er af en toe een plaatje van André Rieu of Frans Bauer wordt opgezet in het verzorgingshuis. Hij pleit ervoor dat de liefingsmuziek van degene die verzorgd wordt echt deel uitmaakt van de dagelijkse zorg zoals wassen en verschonen. 'Voor iemand in de laatste levensfase kan het ondergaan van die handelingen heel onaangenaam en pijnlijk zijn,' weet Ignar. 'Als je dan de favoriete muziek van deze persoon opzet, vermindert dat de pijn met wel 20 tot 25 procent. Je verhoogt het welzijn van degene die je verzorgt en de zorgverlening verloopt ook een stuk gemakkelijker. Het is pure magie wat er gebeurt als je muziek op de juiste manier inzet.'

MuziekGeluk

Over smaak valt niet te twisten en niets is zo persoonlijk als muziek. Want wat de een mooi vindt, is voor de ander een kwelling. En de muziek waar je lekker bij ontwaakt, wil je 's avonds misschien liever niet horen. Daarom ontwikkelde Ignar de MuziekGeluk methodiek waarmee mantelzorgers en zorgverleners de juiste muziek voor iemand achterhalen én inzetten bij de dagelijkse zorg en op verschillende momenten van de dag. 'Het idee is dat je meerdere afspeellijsten met liedjes samenstelt', legt hij uit. 'Een heel belangrijke is een afspeellijst voor bij het wakker worden. Want die bepaalt heel vaak je stemming voor de rest van de dag. Verder zou je een afspeellijst kunnen maken voor tijdens het wassen, een 'happy playlist' voor in de namiddag en eenje voor 's avonds en 's nachts.'

Heft in eigen hand

'Als je het zelf nog kan, maak dan je eigen afspeellijsten,' zegt Ignar, 'eventueel samen met een vriend of familielid. Stel verschillende afspeellijsten samen waarvan je voelt dat die je helpen. Ga ook op zoek naar geluiden die je een goed gevoel geven. Dat kan van alles zijn. Zo weet ik van iemand die vlak bij een tramremise heeft gewoond dat het geluid van krijsende trams hem een thuisgevoel geeft. Of denk aan dat klaterende beekje dat je hoorde tijdens die fijne vakantie. Zeker in de laatste levensfase zijn natuurgeluiden heel belangrijk. Die resoneren automatisch bij ons.' Neem het heft in eigen hand. Ignar kan dat niet vaak genoeg benadrukken. 'Ga bewust om met de muziek die jou een gevoel geeft van veiligheid, huiselijkheid en geborgenheid. Geef het bij je naasten of zorgverleners aan en zet het duidelijk in je levenstestament: 'Ik wil dat deze muziek blijft spelen als ik niet meer bij bewustzijn ben.' Dat is zó verschrikkelijk belangrijk.'



Neurie een liedje

En als iemand zelf niet meer kan aangeven welke muziek hij mooi vindt? Ignar: 'Vraag dan aan familie, vrienden en kennissen van welke muziek diegene hield. Probeer het uit, kijk goed: hoe reageert hij of zij? Zit je op het goede spoor?' Zelfs iemand die niet meer bij bewustzijn is, reageert op muziek: 'Neurie een liedje als je zijn of haar lippen bevochtigt. Op het moment dat je neuriet, verander je de sfeer en ook de structuur van de hele kamer. Ook al zie je geen reactie bij die persoon, hij of zij merkt het wel.'

MuziekGeluk

Ignar Rip
06-28023979
info@muziekgeluk.nl
www.muziekgeluk.nl

MuziekGeluk methodiek

Samen met zijn vader verzorgde Ignar Rip 10 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 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.



'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 en 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 longspecialist Sander de Hosson te horen dat ze met haar uitgezaaide longkanker waarschijnlijk nog zes maanden had zonder behandeling en negen 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 de 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 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 erover 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 die aanklopt, maar als je het wel doet, levert 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



TENSLLOTTE | 15



Liefde vastleggen in al haar vormen



Als fotograaf legt Esther Malmberg de liefde vast in al haar vormen. Ook op de momenten dat het leven niet naar je lacht, zoals bij een naderend afscheid of uitvaart. Al sinds 2015 legt ze met haar camera bijzondere momenten vast, altijd op zoek naar de liefde die in elke relatie schuilt. Of het nu gaat om de liefde tussen partners, ouders en kinderen of hechte vriendschappen, Esther zoekt naar de diepere laag in menselijke verbindingen.

Herinneringsfotografie: bij ziekte of naderend afscheid

Wanneer iemand ernstig ziek wordt, staat het leven op zijn kop. Het is een onzekere periode, waarin je niet weet of behandelingen effect zullen hebben. In zo'n moeilijke periode is fotografie waarschijnlijk niet het eerste waaraan je denkt. Toch kan het waardevol zijn om iets tastbaars achter te laten: liefdevolle foto's waarmee jouw dierbaren de herinneringen levend kunnen houden.

'Het draait om bijzondere momenten'

Esther: 'Herinneringsfotografie raakt mij diep. Juist in de zwaarste tijden ben ik dichtbij mensen en zie ik hun kracht en liefde. Het draait niet om de ziekte, maar om de bijzondere momenten die ertoe doen. Ik zie hoe mensen voor mijn camera even opleven, hoe het ziek-zijn even naar de achtergrond verdwijnt. Soms worden er zonder woorden dingen gezegd die voor altijd blijven. En er wordt gelachen! Want verdriet en mooie herinneringen gaan hand in hand. Goede herinneringen verdienen het om gekoesterd te worden.'

Moment Design: puur en authentiek

De werkwijze van Esther is geïnspireerd op Moment Design, een fotogrfietechniek waarbij spontaniteit en echte emoties centraal staan. Geen geforceerde poses of 'lach eens naar de camera', maar oprechte, authentieke momenten. Op haar foto's is de liefde niet alleen zichtbaar, maar ook voelbaar.

Afscheid in beeld brengen: grote en kleine gebaren van liefde en troost

Bij het verlies van een dierbare overheersen verdriet en rouw. Toch is het de liefde die iedereen verbindt. Familie, vrienden en bekenden komen samen om steun te bieden, herinneringen op te halen en troost te vinden. Dit zijn waardevolle momenten die niet verloren mogen gaan.

Esther: 'Als uitvaartfotograaf zie ik de grote en kleine momenten van liefde en troost. Een hand op je schouder, een fijne knuffel, de glimlach bij het ophalen van mooie herinneringen. Het zijn momentjes die in een roes worden beleefd, misschien worden ze niet eens echt geregistreerd. Toch zijn dit de momenten die een afscheid zo bijzonder maken. Momenten die ik graag vastleg zodat je er later in alle rust nog naar terug kunt kijken.'

Door haar manier van werken creëert Esther tastbare herinneringen die van onschatbare waarde zijn. Foto's die niet alleen het verdriet weerspiegelen, maar ook de liefde en verbondenheid die nabestaanden ervaren. Op moeilijke dagen kunnen deze beelden troost en kracht bieden.

Waarom kiezen voor afscheidsfotografie?

Esther: 'Veel mensen zie ik in eerste instantie raar opkijken als ik zeg dat ik uitvaartfotograaf ben. 'Een fotograaf op een uitvaart?' hoor ik dan ook weleens vragend. Totdat ik vertel hoe ik focus op de liefde, dat ik de momenten vastleg die voorbijgaan in de achttien van emoties. Hoe waardevol foto's dan zijn, begrijpt iedereen.'



EW
Een warm afscheid
Esther Malmberg Uitvaartfotografie

Bron van kracht en troost

Voor veel nabestaanden verloopt de dag van het afscheid in een roes. De steun die zij op dat moment ervaren is warm en liefdevol, maar in de weken en maanden erna kan de wereld ineens leeg aanvoelen. Het leven om hen heen gaat verder, terwijl zij nog volop in het verdriet zitten. Foto's van het afscheid kunnen in deze periode veel betekenen. Ze laten zien en voelen dat je er niet alleen voor staat. Ze vormen een bron van kracht en troost. Met respect en oog voor detail legt Esther deze momenten vast.

Je bepaalt zelf wanneer je de foto's bekijkt. Misschien direct, misschien pas maanden later. Maar ze zijn er, als een blijvende herinnering aan de liefde en verbondenheid die je hebt ervaren. Wil je meer weten over herinnerings- of uitvaartfotografie? Neem gerust contact op met Esther Malmberg.



Een Warm Afscheid | Esther Malmberg Uitvaartfotografie 06-24131327 • esther@eenwarmafcheid.nl • www.eenwarmafcheid.nl

Het Beleeftheater biedt een ruim aanbod, waaronder de Herinnerkring, de Troostkring, de Herstelkring en interactief theater Rouw op Tafel. Het Bewaarverhaal, is een persoonlijke voorstelling, gecreëerd voor al wie herinneringen wil bewaren of als bijzonder cadeau wil geven of wie geen mogelijkheid ziet om een Herinnerkring te organiseren.

De Herinnerkring: het leven, eer je dierbaren



Een Herinnerkring is een samenkomst fysiek of online van een familie, (vrienden)groep, team of andere samenstelling rondom het leven van iemand. In de Herinnerkring gaat het om de bijzondere en gezamenlijke ervaring van herinneringen, anekdotes, belevingen en/of ervaringen. Dit gebeurt door middel van terugspeeltheater. Een methode die op een verfrissende, verbindende en artistieke wijze vorm geeft aan het samenzijn.



Hoe werkt het?

Terugspeeltheater is een originele, interactieve vorm van improvisatietheater op basis van persoonlijke ervaringen van het publiek. Ann, Hadass en de muzikant halen hier ter plekke aspecten en elementen uit en 'vertalen' dit naar theater.

Ann: 'Elke ervaring wordt vanuit empathie en op een intuïtieve, artistieke manier 'teruggespeeld' naar de verteller en het publiek. Dat gebeurt zorgzaam, respectvol en zonder oordeel, omfloerst met de nodige luchtigheid en humor. Niemand móet iets vertellen en alles is welkom.' Hadass: 'In een Herinnerkring zorgen wij ervoor dat het samenzijn een bijzondere ervaring wordt. Wij helpen mensen hun persoonlijke beleving en ervaringen te delen met elkaar.'

Herinnerkring biedt:

- Verbinding door het gezamenlijk delen en beleven
- Erkenning en herkenning
- Inzicht en ontroering
- Troost
- Nieuwe perspectieven en herinneringen.

Voorbeelden voor een Herinnerkring:

- Een bijzondere verjaardag, een huwelijk, een geboorte, een lentefeest of een jubileum te vieren
- Afscheid te nemen van een collega die vertrekt of op pensioen gaat
- Een herdenkingsmoment voor overledenen of bijzondere gebeurtenis vorm te geven
- Om als palliatieve mooi afscheid te nemen van de mensen die achterblijven

Hoe zijn jullie elkaar tegengekomen?

Ann: 'Wij hebben elkaar tijdens volle coronatijd leren kennen toen we deelnamen aan een online bijeenkomst rondom terugspeeltheater, georganiseerd door mensen binnen de internationale terugspeel community. Hadass nodigde mij om (ook online) wat na te praten hierover. We bleken heel gelijkgezind te zijn over wat in terugspeeltheater wel en niet kan. Later zijn we elkaar ook in het echt gaan ontmoeten. We bleken een sterke klik te hebben, naast en op de speelvloer. Daardoor ontstond al snel onze samenwerking en hebben we het 'duo-spelen' met elkaar ontwikkeld.'

Hadass: 'Wij voelen elkaar heel goed aan en hebben samen een goede dynamiek tijdens het spelen. Het is wonderbaarlijk om te ervaren dat de magie van het terugspelen ook online werkt. Tijdens het spelen (online of op een fysieke locatie) ervaren wij de emoties, en beleving van het publiek. Maar dit werkt dus ook online zo. Het is een laagdrempelige manier om met elkaar herinneringen te maken en te koesteren.'



De magie van het terugspelen

Hadass: 'Ik mag mijzelf blijven verwonderen over de magie van de Herinnerkring. Wij beleven het samen met ons publiek. Wij zien hoe het mensen mag verrassen en ontroeren. Heel mooi om daaraan bij te mogen dragen.'

Ann: 'Het is delen, luisteren en vertalen, gemeenschappelijkheden vinden. Een interactieve samenwerking tussen de verhalen, emoties en gedachten, die wij dan vertalen in het terugspelen. Het gaat om het meest dierbare dat zij met je delen en je dan mag terugspelen.'

Wil je hen volgen?
Kijk dan voor meer informatie op hun website
www.levenzegt.nl/
beleeftheater.

Ann Duchateau

Al meer dan 20 jaar helpt Ann mensen, groepen en teams om te vertellen wat er gezegd moet worden. Sinds 2006 doet zij dit door theater als tool te gebruiken. In 2017 is Levenzegt ontstaan.

Hadass Pelter

Hadass is trainingsactrice, stemactrice en theatermaker. Samen met Ann ontwikkelde zij het concept van 'duo-terugspeeltheater', dat de basis vormt voor de Herinnerkring. Dit concept wordt verrijkt met live muziek van een muzikant, wat zorgt voor een sfeervolle muzikale omlijsting.

Levenzegt

Herinnerkring • info@levenzegt.nl • levenzegt.be/herinnerkring

Een **persoonlijk afscheid**, met bloemen die spreken **vanuit het hart**

In een periode waarin zoveel op je afkomt, helpen wij je graag om op een mooie en persoonlijke manier afscheid te nemen.

Bloemen zijn een laatste groet, een gebaar van liefde en troost. Een rouwboeket of -stuk dat past bij wie jouw dierbare was, maakt het moment van afscheid intiem en betekenisvol. Wij maken rouwboeketten, stukken en kransen in elke gewenste vorm of kleur met aandacht vanuit het hart. Jij kiest wat je zelf toepasselijk vindt: ingetogen, op kleur of juist bont, los en kleurrijk. Samen zorgen we voor een bloemengroet die alle emotie in zich heeft. Warm, puur en liefdevol samengesteld.



**WIJ WERKEN
UITSLUITEND
MET ONBESPOTEN
BLOEMEN**

De Boskabouter

Thorbeckelaan 361A
2564 BN Den Haag
070-3253262
www.deboskabouter.com

Bloemenhuis George

Gentsestraat 40
2587 HT Den Haag
070-3514448
www.george-bloemen.nl



▲ Crematorium PAX

ALLES MOGELIJK BIJ PAX



▲ Grote kapel St. Barbara

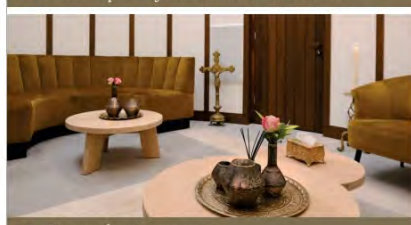


▲ Kleine kapel ▼ familiekamer crematorium

Bij PAX Begraafplaatsen & Crematorium is nu alles mogelijk in een sfeervolle omgeving:

- Begraven
- Rouwbezoek
- Chapelle Ardente (kapel in het licht)
- Cremeren
- Asbestemming
- Afscheidsdienst en Eucharistieviering in de kapellen
- Opbaring
- 24-uurskamer
- Condoleance in de sfeervolle koffiekamer

Heeft u vragen? Laat het ons weten! 070 350 37 18 of info@paxrkb.nl



▼ Binnenplaats crematorium

PAX | BEGRAAFPLAATSEN
& CREMATORIUM
TE 'S-GRAVENHAGE

KERKHOFLAAN 10 'S-GRAVENHAGE
WWW.PAXRKB.NL



▼ Grote kapel St. Barbara

▼ Koffiekamer St. Barbara



Goed voor jezelf zorgen is ook hulp vragen

Om keuzes te maken, is het goed om te weten wat voor jou belangrijk is. Soms maken we een keuze zonder na te denken of doen we dingen omdat het ons zo is geleerd. Wil je het zelf ook echt zo? Doe je de dingen op jouw manier, met je eigen redenen, of omdat ze van je worden verwacht?

Denk eens na over de tijd en de energie die je verspilt door iets te doen omdat je je daartoe verplicht voelt. Wat had je hiervoor in de plaats kunnen doen?

Goed voor jezelf zorgen is ook hulp vragen. Ongetwijfeld zijn er veel lieve mensen om je heen die je graag willen helpen, maar die niet weten waarmee! Maak inzichtelijk waar je hulp bij kunt gebruiken, zowel voor jezelf en als voor hen. Misschien dat dit voorbeeld je kan helpen:


Maak inzichtelijk waar je hulp bij kunt gebruiken

Voor een warme blik naar jezelf:

- ♥ Volg je hart
- ♥ Leef in het nu
- ♥ Glimlach naar jezelf en wees lief voor jezelf
- ♥ Richt je op positieve emoties
- ♥ Geef wat je kunt
- ♥ Verlangens, hou ze realistisch
- ♥ Beleef met overgave de mooie en dierbare momenten
- ♥ Vertrouw op je innerlijke wijsheid

Probeer niet terug te krijgen wat je had, maar probeer te formuleren hoe je het nu het liefst zou hebben.



Dit schema helpt om lastige vragen op te lossen. Vraag niet te veel van jezelf. Als je worstelt met heftige gevoelens of last hebt van allerlei nare gedachtenflodders, kan het helpen je emoties en gedachten niet te ontkennen, maar te delen. Want bij ontkenning ontken je vooral jezelf.

Urgentie	Probleem	Doel actie	Wie	Wanneer
Urgent	Slaap slecht, emoties schieten heen en weer	Wie of wat helpt bij een betere slaap?	Afspraak huisarts	Morgen bellen
Korte termijn	- Vervoer en afspraken ziekenhuis - Zie er zó tegenop	Wie kan mij rijden en meegaan?	Paula en Sandra vragen te organiseren	Vanavond Skype
Lange termijn	- Huishouden - Vergeet alles, alles is me te ingewikkeld	Wie of wat helpt bij bijhouden huishouden?	- Hulp huishouden - Bespreken met huisarts	Morgen bellen
Afgehandeld	- Gras maaien, tuin onderhouden - Geen energie, te zwaar	Wat kan wel en wat kan niet meer in de tuin?	Buren vragen	Zaterdag langsgaan

Schema: Marrit van Exel



Een **levenstestament** creëert **rust** en **duidelijkheid** voor **jezelf** en je **geliefden**

Maaldrink Notarissen staat klaar voor particulieren en ondernemers (MKB) met deskundige notariële ondersteuning op vrijwel alle rechtsgebieden. Hun specialisaties liggen onder andere in het personen- en familierecht, erfrecht, estate planning en onroerendgoedrecht



Wat Maaldrink Notarissen onderscheidt, is hun persoonlijke benadering. Caroline Leenards: 'Notaris zijn is een warm beroep: elke dag staan bij ons mensen en emoties centraal. Het fijne van mijn vak is het persoonlijke contact. We bouwen vaak een jarenlange relatie op met families – beginnend bij de aankoop van hun eerste huis, en later bij het opstellen van huwelijkse voorwaarden of wanneer er kinderen worden geboren. Bij ziekte voor een levenstestament of als een van hun ouders komt te overlijden, weten ze ons opnieuw te vinden. Het is bijzonder om op al die intense momenten juridisch advies te mogen geven. Onze dienstverlening gaat verder dan het opstellen en passeren van akten, we nemen de tijd om helder en begrijpelijk te adviseren over de juridische gevolgen van jouw keuzes. Zo weet je precies waar je aan toe bent, zonder verrassingen achteraf.'

Levenstestament

Wie regelt je zaken als je dat zelf niet (meer) kunt? Bijvoorbeeld door een ongeluk, een beroerte, dementie of andere onverwachte omstandigheden? In een levenstestament staan jouw instructies voor het regelen van bankzaken en medische kwesties als je zelf niet meer kunt beslissen. Met een levenstestament hou je de regie in handen, geef je aan wat je belangrijk vindt en bepaal je wie er over jouw geld gaat. Het creëert rust en duidelijkheid voor jezelf en voor je geliefden.

De inhoud van een levenstestament bepaal je zelf, denk hierbij aan:

- Wie mag rekeningen namens jou betalen?
- Wie gaat je vermogen beheren?
- Wie mag je huis namens jou verkopen?
- Wie praat met de medisch specialist en mag medische beslissingen nemen?
- Wie krijgt inzicht in jouw medische dossier?
- Wie zorgt voor je huisdier als jij dat niet meer kunt?

Familieoverleg

Caroline: 'Een levenstestament of testament vind ik de mooiste akte die je als notaris mag opstellen. Het meest persoonlijke document, waar je (bijna) alles kunt vastleggen. Je beleggingen, informatie over de huisdieren, wat te doen met de woning en nog veel meer. Mijn advies is om voor het opstellen een familieoverleg te houden. Het is zo belangrijk om diegenen die belangrijk voor je zijn, hierin mee te nemen. Dan weten zij ook wat de wensen zijn en wat er wordt vastgelegd. Een goed gesprek kan misverstanden en verkeerde emoties voorkomen. En voorkomen dat er op en later tijdstip vragen ontstaan waarom het ene kind wel of niet zeggenschap of verantwoordelijkheid krijgt. Wij proberen mee te denken, zodat alle betrokkenen een rol krijgen. Als mede-gevolmachtigde, toezichthouder, of met een andere invulling, zodat er geen scheefgroei ontstaat.'

Wanneer maak je een levenstestament?

Zolang je nog in staat bent om je wil te bepalen, kun je een levenstestament opmaken en/of wijzigen. Het is overigens een misverstand dat het te laat is voor een levenstestament als je eenmaal de diagnose dementie of Alzheimer hebt gekregen. Caroline: 'De diagnose dementie betekent niet automatisch dat iemand wilsonbekwaam is. Juist wanneer je in de eerste fase van deze ziekte verkeert, kan je soms nog prima bepalen wie jouw belangen moet behartigen als je het straks zelf niet meer kunt. Het is natuurlijk beter om een levenstestament te maken wanneer je nog niets mankeert. Het is dan minder beladen om erover te praten en keuzes te maken. Bovendien, ook als je jong bent kun je letsel oplopen, waardoor je niets meer zelf kunt regelen.'

Testament

Hoe wordt jouw vermogen verdeeld? Met een testament regel je dat en kun je het in eigen hand houden. Wil je er zeker van zijn dat alles goed geregeld is voor later? Laat dan al je wensen vastleggen in een testament. Hiermee bepaal je zelf hoe jouw erfenis verdeeld wordt. Ook staat er in een testament wie je erfgenamen zijn, en wie niet. In een testament kun je naast de erfgenamen ook allerlei praktische zaken regelen, zoals wie verantwoordelijk is voor de afwikkeling van de nalatenschap.

Maaldrink Notarissen

Van Bylandthuis Benoordenhoutseweg 46-1
Den Haag • 070- 2190909
info@maaldrinknotarissen.nl • www.maaldrinknotarissen.nl



Een **blijvende rustplaats** aan de Oude Maas in **Zuid-Holland**

Naturbegraven is de oudste en meest natuurlijke manier om een overledene te begraven. Een manier om het lichaam terug te geven aan de natuur.

Zomerlanden is de eerste, grote naturbegrafplaats in Zuid-Holland. Hier kun je kiezen voor een eigen plek in de natuur met eeuwigdurende grafcrust. Zomerlanden ligt in een bestaand loofbos in Heinenoord, net onder Rotterdam. Het is gelegen tussen de oevers van de Oude Maas en het Hoeksche polderlandschap. Een van de belangrijke doelstellingen is het behouden van (nieuwe) natuur. Door het reserveren van een natuurgraf draag je direct bij aan het beschermen van dit stukje natuur.



De voordelen van naturbegraven

- Behoud van natuur voor toekomstige generaties
- Eeuwigdurende grafcrust
- Alle ruimte voor persoonlijke invulling
- Geen zorgen voor nabestaanden
- Eenmalig laag tarief



Voorzieningen

Natuurbegraafplaats Zomerlanden biedt goede voorzieningen, zoals een ruime parkeerplaats en een sfeervol ontvangsthuis met een groot terras. Het is dus mogelijk om afscheidsceremonies op Zomerlanden te houden. Ook vind je een aantal zitbankjes in het gebied om even tot rust te komen en van de natuur te genieten. De totale oppervlakte van natuurbegraafplaats Zomerlanden bedraagt ongeveer 9 hectare. Nadat alle graven in gebruik zijn genomen, blijft het gebied als natuurgebied in beheer. Het natuurgebied blijft via de paden toegankelijk voor wandelaars en bezoekers.

De plek kies je zelf uit

Je kunt een mooie wandeling maken in het gebied en zo de troostende kracht van de natuur ervaren. De medewerkers van natuurbegraafplaats Zomerlanden staan voor je klaar in het warme ontvangsthuis. Voor een ontmoeting, vragen of een rondleiding om samen te kijken naar een plek die bij jou past. Je kunt al bij leven een plek vastleggen. Na een wandeling door het bos, maak je zelf een keuze voor je eigen plek in de natuur.

Eeuwigdurende rust

Een graf op de natuurbegraafplaats is voor altijd. Voor de nabestaanden is dat een zorg minder. Zij hoeven niet na te denken over eventuele verlenging of ruiming. Omdat de natuur het graf overneemt, zijn er verder geen onderhoudskosten. De graven krijgen alle ruimte. Het graf wordt niet geruimd, het grafrecht is voor altijd.

Afscheid nemen

Een ceremonie en een gedenkplaats in de natuur geven ruimte aan rouw, verdriet en het laatste afscheid. In de ceremonieruimte zijn veel natuurlijke materialen gebruikt. Het is er sfeervol en huiselijk. Er is veel vrijheid om een persoonlijke invulling te geven aan de uitvaartceremonie die bij jou past.



Natuurbegraafplaats Zomerlanden organiseert allerlei activiteiten. Neem een kijkje op de website voor de actuele informatie.

Natuurbegraafplaats Zomerlanden

Boonsweg 117, 3274 LH Heinenoord • 0186-700208
info@zomerlanden.nl • www.natuurbegraafplaatszomerlanden.nl

WONING ONTRUIMEN?

WIJ STAAN GRAAG VOOR U KLAAR!



SPECIALISATIES

01.

ONTRUIMEN NA OVERLIJDEN

Het verlies van een dierbare is een emotionele en uitdagende tijd. Na het overlijden van een dierbare komt er veel op de nabestaanden af, waaronder de taak van het huis leeghalen. Voor velen is het huis van een overledene vol herinneringen en kan het emotioneel zijn om dit zelf te doen. Hierin kunnen wij u uitstekend van dienst zijn.

02.

ZORGMATER ONTRUIMEN

Er komt een moment dat u een naaste naar een verzorgingstehuis moet verhuizen. Na verloop van tijd is het niet ondenkbaar dat deze persoon helaas komt te overlijden. In dit geval zal de woning in de zorginstelling geruimd moeten worden. Om te voorkomen dat u tijdens het rouwproces alles zelf moet doen is het mogelijk om hiervoor onze hulp in te schakelen. Wij staan graag voor u klaar.

OVER ONS

Van Toor Ontruimingen is een professioneel verhuis- en ontruimingsbedrijf. We zijn 24/7 actief in heel Nederland en komen vrijblijvend langs voor een persoonlijk gesprek om de wensen en de werkzaamheden door te nemen.

We nemen de ontruiming volledig uit handen en ontzorgen van A tot Z. Indien we voor u aan de slag mogen, gaan we respectvol met de inboedel om. Alle herbruikbare producten krijgen een eindbestemming via diverse goede doelen waar we een samenwerking mee hebben. De spullen die niet meer bruikbaar zijn voeren we netjes af bij de vuilstort.

De werkzaamheden worden uitgevoerd door een vriendelijk, gepassioneerd team. Heeft u hulp nodig bij het ontruimen van een woning? Het team van Van Toor Ontruimingen staat voor u klaar om aan de slag te gaan!



CONTACT ONS



+31(0)85 060 8180



contact@vantoorontruimingen.nl



vantoorontruimingen.nl



24/7 landelijk inzetbaar

WE DRAAIEN OM

ademloos luisterde ik hoe je voorlas uit mooie boeken
je liet me opgaan in verhalen

nu je hoort wat ik vertel zie je het kleine kindje van toen
die herinnering is het helderst

we zitten aan tafel waar jij al jaren niet meer opschept
ik vraag waar je zin in hebt

vroeger deelde je de lakens uit je trok duidelijke lijnen zonder te zeggen waarom jij als enige

touwtjes in handen had je legt het boek weg je blaast zacht naar de kaars je vlam flakkert

het laatste hoofdstuk schrijf je zelf je kiest je woorden je laat mij je hand vasthouden

© Marion Steur
www.papierenenvliegtuig.eu

Bezoek ook www.tenslotte.info!

Lees onze eerder verschenen digitale regiomagazines, ontdek onze events, en nog veel meer.

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.tenslotte.info.

Gids

Een gedwongen confrontatie met je gezondheid of met de tijd die je nog gegund is. Hoe maak je jouw wensen gehoord en kun je ze zó vastleggen dat het voor je naasten goed geregeld is? Je wilt geen losse eindjes achterlaten, ondanks alle onzekerheid qua zorg, financiële vooruitzichten en consequenties. 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. Helderheid in één document. Weet waar je kunt beginnen. Zoals jij het wilt of geregeld wilt hebben.



www.jouwlaatstelevensfase.nl/products/informatiegids

Trainingen & workshops

Onszelf voorbereiden op de laatste levensfase kunnen we nooit helemaal, maar we kunnen onszelf wel handvatten geven om met lastige situaties en ideeën om te gaan die met dit proces gepaard gaan. Misschien vind je het fijn om deze kennis op te doen met anderen die in een soortgelijke situatie verkeren. Als professional, vrijwilliger, mantelzorger of voor jezelf. Monique geeft lezingen, workshops en trainingen. Bijvoorbeeld een Online Inspiratiesessie over De Laatste Levensfase, waarin we behandelen wat er op ons afkomt en hoe we hiermee om kunnen gaan zonder de regie te verliezen. Een training voor uitvaartondernemers of over de rol van muziek in de laatste levensfase.

Kijk op jouwlaatstelevensfase.nl voor alle activiteiten en data.

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

Colofon

2025 - Deze uitgave is tot stand gekomen door een samenwerking tussen Jouv Laatste Levensfase, Mare Uitvaartbegeleiding en ForYou

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

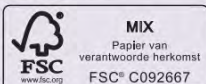
ForYou
Osloweg 110
9723 BX Groningen
050-7600800
info@foryoumedia.nl
www.foryoumedia.nl

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

Met speciale dank aan alle deelnemende publicisten.

Oplage
1.000 exemplaren

Druk
Veldhuis Media



Coverfoto
Esther Malmberg Uitvaartfotografie

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, Jouv Laatste Levensfase en Mare Uitvaartbegeleiding 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. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

MARE
UITVAARTBEGELEIDING

FORYOU
advies • marketing • media

JOUW
LAATSTE
LEVEN-
FASE

memories to keep

Urnen om van te houden

Je dierbare loslaten en herinneringen vasthouden. Het klinkt zo eenvoudig, maar het is het moeilijkste wat er is.

Met liefde, aandacht en passie maakt Harm Rietveld van Memories to keep® op ambachtelijke wijze bijzondere houten urnen die emotionele steun bieden na verlies of afscheid.



www.memoriestokeep.com