

AFGEROND AFSCHEID

Begeleiding bij levenseinde, afscheid & rouw

biedt nu ook inspiratiesessies & interactieve lezingen aan organisaties!

Ik ben Kim Oostveen. Ik laat je graag weten dat ik vanuit Afgerond Afscheid nu ook diverse inspiratiesessies & interactieve lezingen over de laatste levensfase aan organisaties bied.

Voor wie zijn deze sessies: cliënten, naasten, mantelzorgers, klanten, vrijwilligers & medewerkers. Ik stuur dit overzicht naar jullie organisatie, aangezien jullie te maken hebben met deze doelgroep(en) en wellicht behoefte hebben aan inspiratie, kennis, uitwisseling en verdieping van het eigen vakgebied. Zie het als een inspiratiemoment voor jezelf als collega, als zorg/dienstverlener, en ook als (sterfelijk) mens.

Mijn doel met deze sessies is om meer mensen vertrouwd te laten raken met de laatste levensfase. Door kennis te delen, reflectie en uitwisseling te stimuleren, heb ik ervaren dat mensen naar huis gaan met een helderder beeld wat voor hen belangrijk is. Én dat ze in hun eigen kring verder dit gedachtegoed gaan bespreken.

De vorm: Ik kan de sessies op maat verzorgen bij jullie organisatie (op locatie). En sommige sessies organiseer ik op een data, waar je mensen op attent kunt maken.

De thema's:

- 1) **Wegwijzer Laatste levensfase:** wat kun je verwachten en wat is belangrijk voor jou?
- 2) Wat kan een **Levenseinde Doula** betekenen in de laatste levensfase?
- 3) Naasten Nabij: het **stervensproces** beter begrijpen
- 4) **Terugblikken** op je leven: hoe is jouw levensverhaal?
- 5) Vooruitkijken & goed **afronden**, ook als contact niet meer lukt.
- 6) Liedjes, linten & **herinneringen** houden dierbare overledenen dichtbij
- 7) **Orde op zaken**, thuis en administratief: geeft rust & ruimte nu én later
- 8) Jouw **wensen rondom zorg, levenseinde & afscheid** in kaart
- 9) **Stilstaan bij de dood:** meer ontspanning & minder angst voor sterfelijkheid

Lees hieronder meer over de thema's.

Meer info vind je ook via www.afgerondafscheid.nl/agenda

Interesse? Neem contact met me op: kim@afgerondafscheid.nl / tel 06 1514 0769

Graag tot ziens! Hartelijke groet, Kim Oostveen

1) Wegwijzer Laatste Levensfase: wat kun je verwachten & wat is belangrijk voor jou?

- In deze interactieve workshop nemen we de laatste levensfase door. Dit doen we aan de hand van de Wegwijzer Laatste Levensfase (gratis te downloaden) en een inzichtelijk schema:
 - Diagnostische fase: van shock en levensverlengende behandeling. Van heftige emoties naar langzaam besef.
 - Actieve zorgfase: van praktische zorg op klachten en het organiseren van hulp. Zorgen voor herinneringen en quality time.
 - Afscheidsfase: fysieke achteruitgang en afronding van het leven. Betrekken van belangrijke mensen.
 - Overlijden en uitvaart: tijd en ruimte nemen voor afscheid tot en met de uitvaart met iedereen die belangrijk is.
 - Nabestaanden fase: rouwverwerking, rituelen voor loslaten en herinnering & administratieve afhandeling.
- Bij het bespreken van de fasen onderzoeken we met elkaar: Wat herken jij? Wat is echt belangrijk voor jou in de verschillende fasen? Wat heb je nodig?
- Inzicht hierin kan helpend zijn bij mensen die ongeneeslijk ziek zijn, bij naasten en mantelzorgers, maar ook bij vrijwilligers en zorgverleners die hiermee te maken hebben.
- Duur: 2-2,5 uur. Data in overleg.
- Evt in combinatie (deels) te doen met de workshop 'Wat kan een Levenseinde Doula betekenen'.

2) Wat kan een Levenseinde Doula betekenen in de laatste levensfase?

- Wat is dat eigenlijk, een Levenseinde Doula? En hoe kan zij bijdragen aan rust, vertrouwen en een gevoel van afronding in de laatste levensfase?
- We zien dat de behoefte aan integrale ondersteuning, aanvullend aan de zorg, steeds groter wordt. De Levenseinde Doula kan een rol spelen in de persoonlijke begeleiding: met tijd, hoofd, hart en handen richting helpen geven in een onzekere periode vol verandering, verlies en rouw.
- Ik neem je mee in hoe een Levenseinde Doula ondersteuning biedt aan mensen in de laatste levensfase en aan hun naasten. Waarbij het kan gaan om het creëren van overzicht, het ondersteunen bij emoties en zorgen en elkaar blijven begrijpen, en het helder krijgen van wensen rondom zorg, levenseinde en afscheid/uitvaart. Maar ook praktisch kan helpen bij afronding thuis en administratief, of het afronden tussen mensen onderling. Zodat de cirkel rond kan voelen, hoe verdrietig de situatie ook is.
- Evt in combinatie te doen met de workshop 'Wegwijzer Laatste Levensfase: wat kun je verwachten & wat is belangrijk voor jou?'.
- Duur: 2-2,5 uur. Data in overleg.

3) Workshop Naasten Nabij (ondersteunen bij sterven)

- Voor naasten & mantelzorgers, vrijwilligers en zorgverleners die het stervensproces beter willen begrijpen. Kennis, reflectie & praktische handvatten voor palliatieve zorg, communicatie met de stervende en de emotionele ondersteuning die nodig is in deze intensieve tijd. Gegeven namens het Landelijk Expertisecentrum Sterven).
- Duur: ca 3 uur (in overleg).
- Workshop data: vrijdag 8 mei – 28 augustus – 13 november. Of in-company, op maat.

4) Terugblikken op je leven: hoe is jouw levensverhaal?

- We staan stil bij het levensverhaal van alle deelnemers. Wat is rond en wat vraagt nog aandacht. Waar zijn ze dankbaar voor? Welke personen hebben veel voor hen betekend? Wat waren mijlpalen en levenslessen? Zijn er nog dingen waar ze spijt van hebben, die ze nog willen zeggen of doen?
- Na afloop kunnen deelnemers meer rust, besef en dankbaarheid ervaren over wat geweest is. Ook krijgen ze helder wat voor hen wezenlijk belangrijk is.
- Duur: ca 2-2,5 uur.
- Workshop datum: vrijdagochtend 22 mei. Of in-company, op maat. Data in overleg.
- Evt in combinatie te doen met de workshop ‘vooruitkijken en afronden’.

5) Vooruitkijken & afronden: ook als contact niet meer lukt

- In deze workshop is er ruimte om in gedachten uit te spreken wat niet gezegd werd. Veel mensen ervaren hoe opluchtend het is wanneer oude woorden alsnog gezegd mogen worden — al is het alleen voor zichzelf.
- Duur: ca 2-2,5 uur.
- Workshop datum: vrijdagochtend 5 juni. Of in-company, op maat. Data in overleg.
- Evt in combinatie te doen met de workshop ‘Terugblikken op je leven’.

6) Liedjes, linten & herinneringen brengen overleden dierbaren dichtbij

- Iedereen kent wel dat ene liedje dat iemand weer even dichtbij brengt. Welke herinneringen komen naar boven, en welke boodschap wil je nog kwijt?
- In deze luister- en vertelsessie delen we muziek en herinneringen – een middag waarin rouwen en vieren; verdriet en liefde, naast elkaar mogen bestaan. Tussen de muziek door schrijven we woorden op linten of een brief voor de Hemelpost. Om dat wat nog nodig is, een plek te geven. Zo blijven herinneringen aan dierbare mensen en momenten dichtbij.

- Duur: 2-2,5 uur. Data in overleg.

7) Orde op zaken thuis en administratief geeft rust en ruimte — nu én later

- Heb je weleens gedacht: als er iets met mij gebeurt, heb ik mijn zaken op orde? En weten mijn naasten dan waar alles ligt? Het kan een geruststellend gevoel geven als dingen overzichtelijk zijn — voor jezelf én voor de mensen om je heen.
- Tijdens deze praktische workshop breng je stap voor stap in kaart wat belangrijk is om geregeld te hebben. Wat wil je bewaren, op welke plek, en wie moeten daarvan weten?
- Je krijgt handvatten om overzicht te creëren in je administratie, belangrijke papieren en digitale gegevens. Na afloop heb je meer overzicht, weet je waar je kunt beginnen of verdergaan en voel je de opluchting van duidelijkheid.
- Duur: ca 2-2,5 uur (in overleg).
- Workshop datum: woensdagochtend 17 juni. Of in-company, op maat.

8) Jouw wensen rondom zorg en/of afscheid in kaart

- In deze informatieve en reflectieve ochtend staan we stil bij persoonlijke wensen rond zorg, levenseinde en afscheid. Heb je weleens nagedacht over wat je belangrijk vindt als je ernstig ziek wordt? Welke medische keuzes passen bij jou? Waar wil je zijn als jouw laatste levensfase aanbreekt — thuis, in een hospice of in het ziekenhuis? En weten je naasten wat jouw wensen zijn?
- Ook denk je concreet na over je uitvaart. Begraven of cremieren? Welke muziek past bij jou? Wie spreekt er? Wil je een rol voor de kinderen? Wat moet er gezegd worden? Wat wil je zelf bepalen en wat laat je over aan anderen?
- Door gerichte vragen en praktische opdrachten breng je je wensen helder in kaart, zodat je deze kunt bespreken met je naasten. Indien gewenst, met formats om verder in te vullen.
- Na afloop hebben de deelnemers overzicht, weten ze wat voor hen belangrijk is en kunnen ze met meer rust vooruitkijken.
- Duur: ca 2-2,5 uur (in overleg). Workshop kan ook opgeknipt in alleen zorg/levenseinde wensen of alleen uitvaart wensen.
- Workshop datum: woensdagochtend 1 juli. Of in-company, op maat.

8) Stilstaan bij de dood: meer ontspanning & rust, minder angst rondom de eigen sterfelijkheid

- Tijdens deze sessie praten we niet alleen over de dood — we gaan onze sterfelijkheid ook ervaren. In een veilige setting ondergaan de deelnemers een diepe meditatie waarin ze ervaren hoe het is om los te laten en stil te staan bij het feit dat het leven eindig is.

- Na deze unieke innerlijke reis ervaren mensen meer rust over de dood, minder angst voor het onbekende en meer helderheid over wat écht belangrijk is.
- Duur: ca 2-2,5 uur (in overleg).
- Workshop data: woensdag 27 mei - 2 sept - 28 okt. Of in-company, op maat.

Meer info vind je ook via www.afgerondafscheid.nl/agenda

*Interesse? Overleggen?
Neem contact met me op:*

kim@afgerondafscheid.nl
Tel 06 1514 0769

Graag tot ziens!

*Hartelijke groet,
Kim Oostveen*

