

Hoe ik jullie als Levensende Doula ondersteun voor, tijdens & na de laatste levensfase

In elke fase gebeurt er iets anders – wat heb jij nodig?



♦ FASE: nog gezond en vitaal

Graag willen voorbereiden en bewuste keuzes maken

- Helpen wensen in kaart te brengen rondom levenseinde, zorg & afscheid/uitvaart
- Huis – administratie – digitale zaken op orde brengen
- Samen terugkijken op je leven: voor dankbaarheid én voor losse eindjes die je nog wilt afronden
- Helpen afronden – ook als de ander er niet meer is
- Ondersteuning & handvatten bij angst voor de dood

♦ FASE: Het levenseinde komt in zicht

Diagnose gesteld, emoties & onzekerheid

- Overzicht creëren in de chaos: wie of wat is nodig ?
- Helpen ontdekken hoe rust in emoties te krijgen
- Een luisterend oor bieden
- Bemiddelen, verwoorden, helpen elkaar te begrijpen
- Betrekken van de kinderen & omgeving (of juist niet)

♦ FASE: Het einde nadert

Geen zicht op herstel, focus op comfort, emoties

- Rust helpen inbouwen in de dag
- Helpen met inschakelen van hulpnetwerk
- Meedenken over rituelen & herinneringen creëren
- Mee realiseren van bucketlist momenten, levensfeest

♦ FASE: Stervensfase

Fysieke achteruitgang, waken, stilte & nabijheid

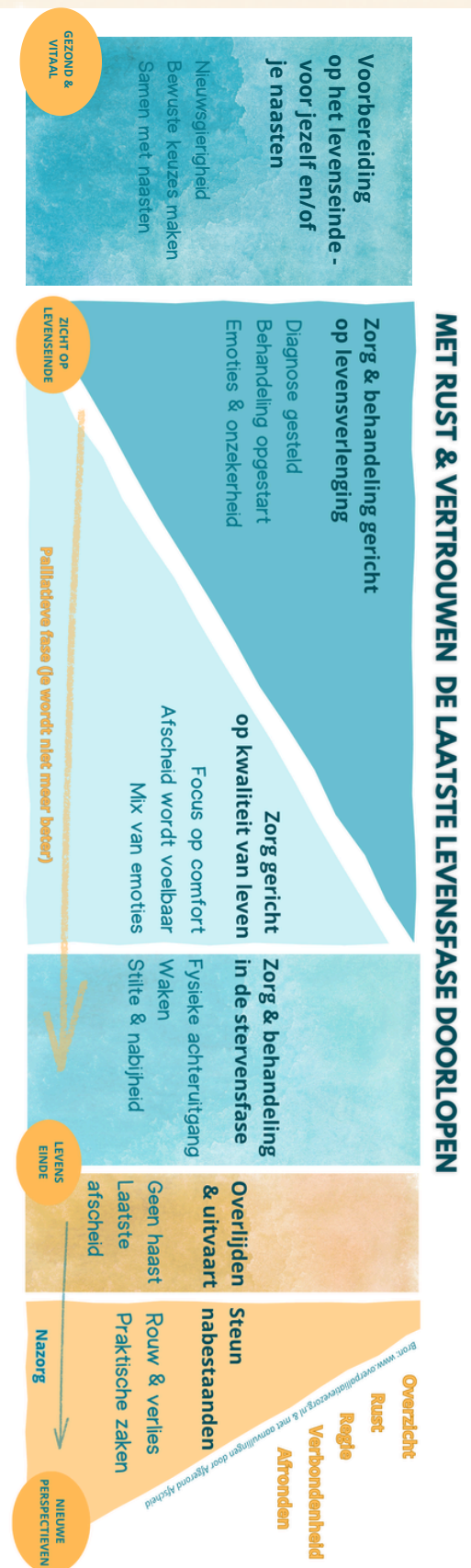
- Voorlichting: wat gebeurt er in de stervensfase
- Helpen voorbereiden op overlijden & erna
- Advies bij zelfzorg voor naasten
- Waken & tips voor waken

♦ FASE: Overlijden & uitvaart

- Steun aan familie & kinderen bij uitvaart (naast de uitvaartbegeleider)

♦ FASE: Na het overlijden

- Meedenken/realiseren rituelen voor rouw & herdenken
- Helpen onafgerond afscheid te verzachten



MET RUST & VERTROUWEN AFSCHEID NEMEN IN DE LAATSTE LEVENSFASE

Wat heb jij of je naaste nodig om af te ronden met voldoening, zonder spijt?

- Overzicht & helderheid in een hectische periode
- Rust en elkaar begrijpen bij heftige emoties & zorgen
- Houvast en weten waar je invloed op hebt als de controle kwijt lijkt
- Focus op wat er écht toe doet: quality time met je liefsten
- Zeggen, doen & regelen wat nodig is om losse eindjes goed af te ronden.



Met **Afgerond Afscheid** help ik je om rust, overzicht, regie en verbondenheid te vinden, zodat je betekenisvol afscheid kunt nemen van het leven en van elkaar – op jouw manier.

Ik ben **Kim Oostveen, Levenseinde Doula & rouwcoach.**

Ik bied ondersteuning voor, tijdens & na de laatste levensfase op sociaal-emotioneel, psychologisch en spiritueel vlak, aanvullend aan de medische zorg.

Ik help je ontdekken wat jij nodig hebt – met handvatten & liefdevolle begeleiding. Soms praktisch, soms diepgaand, altijd passend bij jouw situatie.



[Download de gratis Wegwijzer Laatste Levensfase](#)

[Check mijn agenda voor workshops](#)

[Inspiratiesessies voor naasten, vrijwilligers, medewerkers](#)

Routeplanner & Checklist in de laatste levensfase

Hou overzicht met stap voor stap begeleiding & uitgebreide checklists. Zo weet je zeker dat je niets vergeet en alles gezegd kan worden. In alle rust de cirkel rond maken.



Kijk op www.afgerondafscheid.nl/routeplanner of scan de QR-code

Online Keuzekompas 'Al je wensen in kaart rondom levenseinde & afscheid'

Met het Keuzekompas leer je wat mogelijk is rondom zorg, levenseinde en uitvaart. Je ontdekt wat voor jou belangrijk is en je maakt jouw wensen concreet. Dat geeft niet alleen rust voor jou, maar ook houvast voor je naasten.



Kijk op www.afgerondafscheid.nl/keuzekompas of scan QR-code