

In verbinding | 2025

Over verzekeren, geloof en gezondheid

Mijn levenseinde

Zullen we het erover hebben?

Onthaast en ontmoet

Om mentaal sterker te worden

Samen stil

Gun het jezelf en de ander



'Is palliatieve sedatie eigenlijk ook een vorm van euthanasie?'

Martina, strategisch communicatieadviseur



De christelijke
zorgverzekeraar

Inhoudsopgave

- 3 Verzekerdenraad maakt kennis met 2 nieuwe leden
- 4 Mijn levenseinde
- 6 Ontdek hoe wij ons inzetten
- 7 Feiten en cijfers
- 8 Luisteren en werken met het hart
- 10 Geloof en gezondheid
- 11 Vanaf de bank
- 12 Aanraders
- 13 Over zorgzaken gesproken
- 14 Samen stil



Wat vindt u van dit magazine? Laat het weten!

We zijn nieuwsgierig naar wat u van dit magazine vindt. Vindt u de inhoud interessant? Mist u onderwerpen of onderdelen? Is 1x per jaar het magazine ontvangen genoeg? Vragen waarop we graag een antwoord krijgen. Daarom nodigen wij binnenkort een aantal lezers uit om mee te doen aan een enquête. Houd uw deurmat of e-mail in de gaten. Geen enquête ontvangen en toch uw mening delen? Bel of app ons gerust.



Jan Luursema: 'Met veel ervaring als toezicht- houder en adviseur weet ik hoe belangrijk het is dat cliënten en verzekerden gehoord worden. Als nieuw lid van de Verzekerdenraad wil ik ervoor zorgen dat zorg toegankelijk is. En dat zorgverzekeringen klantgericht zijn.'



Hans Lokker: 'Als nieuw lid van de Verzekerden- raad wil ik door de bril van de verzekerde actief meedenken over de inkoop en hoe we de zorg betaalbaar houden. Ik wil vooral opkomen voor dingen in het verzekeringsstelsel die belangrijk zijn voor christenen.'

Verzekerdenraad maakt kennis met 2 nieuwe leden

Uw mening is belangrijk voor ons.

We horen graag uw ervaringen met de zorg die wij voor u inkopen. Werken de afspraken goed in de praktijk? Wat vindt u van de informatie die wij geven? Is alles duidelijk? Daarom doen wij mee met de Verzekerdenraad van Zilveren Kruis. Het inkopen van zorg regelt Zilveren Kruis namelijk voor ons. Door aan te sluiten bij hun verzekerdenraad kunnen we onze wensen voor (christelijke) zorg bekendmaken. Zo willen we de hulp en zorg zo goed mogelijk regelen voor u als klant.

De Verzekerdenraad bestaat uit 20 klanten.

De raad geeft advies over belangrijke onderwerpen. Zoals dus de inkoop van zorg of de manier waarop wij u informeren. Als verzekerdenraad helpen we om de zorgverzekeringen te verbeteren. Daarmee sluiten deze steeds beter aan bij wat u nodig heeft.

Jan Luursema en Hans Lokker zijn sinds 1 januari 2025 lid van de Verzekerdenraad.

Zij brengen veel ervaring en enthousiasme mee. Samen zetten zij zich in om uw stem te laten horen. En om ervoor te zorgen dat wat u nodig heeft, centraal staat. Jan Luursema werkt in de zorg- en vastgoedsector waarin hij organisaties helpt met het maken van plannen en het verbeteren van processen. Hans Lokker is verpleegkundige en bedrijfskundige. Hij werkt als Adviseur Kwaliteit bij VVT-instelling Sonneburgh in Rotterdam.

Jan en Hans nemen de plaats in van Marit Baaij die na 8 jaar afscheid heeft genomen.

Vanaf 2017 was Marit lid van de Verzekerdenraad. Marit: 'De afgelopen 8 jaar heb ik met veel plezier namens De christelijke zorgverzekeraar in de verzekerdenraad van Zilveren Kruis gezeten. Het is mooi om op deze manier een kleine bijdrage geleverd te hebben aan het zorgstelsel in Nederland!' We bedanken Marit voor haar waardevolle inzet.

De nieuwe leden willen uw ervaringen en wensen goed laten horen.

Met Jan en Hans blijven wij ons inzetten voor een zorgverzekering die past bij wat u als klant nodig heeft. Wij kijken ernaar uit om hun invloed te zien op de toekomst van onze zorgverzekering.

Wilt u meer weten over de Verzekerdenraad?

Of wilt u weten hoe u een verbeterpunt of compliment met ons kunt delen? Kijk dan op dechristelijke.nl/wedoenhetsamen voor meer informatie. ●

Zullen we het eens hebben over ...

Mijn levenseinde



Martina is onze strategisch communicatieadviseur. Ze deelt haar persoonlijke ervaringen met zorg rondom het levenseinde. Die inspireerden haar bij het maken van nieuwe informatiematerialen over zorg rondom het levenseinde, euthanasie en palliatieve sedatie.

Wat vond je van die preek zondag? Heb je gehoord wat Trump heeft besloten? Hoe kijk jij naar de cijfers die gedeeld zijn over de mentale gezondheid in Nederland? Het zijn onderwerpen waarover we makkelijk in gesprek raken tijdens de koffie. Een heel ander verhaal is dat met het onderwerp levenseinde.

Je vraagt meestal niet zomaar: Ben je eigenlijk bang om te sterven? Welke beelden heb jij bij eeuwig leven? Wat vind je van euthanasie en hoe denk je over palliatieve sedatie? Het zijn niet de makkelijkste vragen. Wel kunnen juist zulke vragen mooie, waardevolle gesprekken opleveren. Daar zijn de meeste mensen het wel over eens. Maar hoe doe je dat dan? Daar helpen we u graag bij!

Martina: 'Een tijdje geleden was ik aan het pottenbakken. In het atelier zaten 2 zussen, elk achter een draaischijf. Een van hen vertelde dat ze de week ervoor afscheid had genomen van haar vriendin. Die vriendin was een groot deel van haar leven ziek. Ze liet zich zo min mogelijk remmen door de lichamelijke tegenslagen. Ze wilde voluit leven, zolang als dat kon. Helaas werd alles anders. Haar optimisme en doorzettingsvermogen konden de gevolgen van de ziekte niet meer tegenhouden.

Het einde kwam in zicht. Een einde waarbij ze zelf regie wilde houden, zoals paste bij het leven dat ze geleefd had. Ze besloot om de behandeling stop te zetten. Ze kreeg nog medicijnen tegen de pijn en werd op het laatst in slaap gebracht. Ze overleed snel daarna. De andere zus vroeg: 'Kooos ze voor euthanasie?' Waarop het antwoord kwam: 'Ik denk het wel.' Ik dacht bij mezelf: Ik denk het niet. En voorzichtig informeerde ik of het misschien palliatieve sedatie geweest kon zijn. Ze antwoordde mij: 'Dat is toch ook een vorm van euthanasie?'. Het deed me terugdenken aan mijn eigen verwarring.

Is palliatieve sedatie eigenlijk ook een vorm van euthanasie? +

Ik heb die twijfel ook gevoeld bij een sterfbed. De arts gaf aan dat het lichaam van de zieke geen herstel liet zien. Er werd een tijdstip afgesproken waarop de behandeling zou stoppen. Op dat tijdstip werden de meeste apparaten ontkoppeld. Er werden nog wat medicijnen gegeven en de zieke werd in slaap gebracht. Het overlijden liet niet lang op

zich wachten. Ik vroeg me af of het een vorm van euthanasie was of niet. Ik vond dat ingewikkeld en liep rond met geloofsvragen.

Jaren later beleefde ik eenzelfde situatie. De arts gaf een uitleg bij elke handeling en vertelde met welk doel er medicijnen werden gegeven. Misschien was dat eerder ook gedaan, maar is me dat niet bijgebleven. Vanwege de eerdere onduidelijkheid lette ik nu goed op en stelde ook vragen. Toen ontdekte ik wat palliatieve sedatie inhield. Had ik dat maar eerder geweten. Hoe zit dat met u? Weet u goed wat het verschil is?

Kijk eens op: dechristelijke.nl/levenseinde.

Daar vindt u duidelijke informatie over euthanasie en palliatieve sedatie. U leest wat het is, hoe het werkt, wat de wet zegt en wanneer iemand ervoor kan kiezen. Ook kunt u lezen hoe wij als christelijke zorgverzekeraar naar deze behandelingen kijken. En hoe we ons inzetten voor zorg rondom het levenseinde. Natuurlijk vindt u er ook informatie over zorg, hulp en vergoedingen. Ik hoop dat het u helpt.

Nadenken, schrijven en praten ...

Het is goed om alvast na te denken over het levenseinde. Zo kunt u zich rustig een mening vormen. Schrijf uw wensen eens op (of laat iemand dat doen). Dat geeft rust, voor uzelf en uw naasten. Om u daarbij te helpen maakte ik een handig schrijfboekje 'Mijn levenseinde' met 56 vragen.

Vertel uw wensen aan een ander.

Tja, tijdens de koffie is dat misschien niet zo'n handig moment. Nodig daarom iemand uit om samen te praten over uw wensen. In het boekje vindt u tips hoe u dat aanpakt.' ●



Nadenken, schrijven en praten over:

- Levensdoel en geloof
- Levenspad en relaties
- Wensen en keuzes
- Waarden en herinneringen
- Emoties en acceptatie
- Lijden en zorg
- Voorbereiding en afscheid
- Toekomst en vertrouwen

Nieuw: schrijfboekje Mijn levenseinde

Om samen terug te kijken en vooruit te kijken. Vraag het gerust aan, het kost u niets.

- Levensdoel en geloof
- Levenspad en relaties
- Wensen en keuzes
- Waarden en herinneringen
- Emoties en acceptatie
- Lijden en zorg
- Voorbereiding en afscheid
- Toekomst en vertrouwen

Vraag nu aan: dechristelijke.nl/mijnlevenseinde.
Of bel ons: 071 308 38 88.



Ontdek hoe wij ons inzetten

We bieden algemene informatie aan over euthanasie en palliatieve sedatie. Ook delen we hoe we hier als christenen naar kunnen kijken. Dat is wat bij ons als christelijke zorgverzekeraar past. Wat doen we nog meer?

We regelen goede zorg rondom het levenseinde.

Bij het inkopen van zorg maken we speciale afspraken. Daarbij hebben we extra aandacht voor zorg rondom het levenseinde. Een paar voorbeelden:

Een palliatieve kit voor zorgverleners

Hierin zitten alle hulpmiddelen en medicatie voor de laatste levensfase. Zoals injectiematerialen en een urinekatheter met inbrengset. Zo'n kit levert tijd en gemak op voor zorgverleners. Zij kunnen de kit krijgen via een apotheek of thuiszorginstelling. Er zitten géén medicijnen in om het leven te beëindigen.

Toegang tot terminale zorg, zonder zorgplafond

Wij vinden dat iemand altijd op terminale zorg aan huis moet kunnen rekenen. Met aanbieders van wijkverpleging hebben we afgesproken dat er voor palliatieve terminale zorg thuis geen omzetplafond geldt. Hierdoor kan iemand altijd zorg krijgen. Ook als de zorgaanbieder al aan de maximale zorg voor dat jaar zit.

Wijkverpleging door een christelijke aanbieder

De zorg aanbieders in een wijk zijn verplicht zorg te bieden die aansluit bij iemands (geloofs)wensen. Lukt dat niet? Dan zoeken onze zorgcoaches een christelijke zorgaanbieder. Als het lukt, is dit een aanbieder met het Certificaat Christelijke Zorg. Zo krijgt u de zorg die het beste bij u past.

Behandelwensgesprekken met huisarts

Met ruim 80% van de huisartspraktijken hebben we afspraken gemaakt over behandelwensgesprekken. Tijdens zo'n gesprek kunt u uw wensen bespreken

met uw huisarts. Zoals: wel of geen antibiotica, ziekenhuisopname of reanimatie. Ook praat de huisarts met u over de psychische en sociale kanten.

We steunen het werk van NPV Zorg voor het leven.

We geven geld voor services en nieuwe ontwikkelingen. Dat gaat bijvoorbeeld naar keuzehulpen of een advieslijn voor medisch ethische onderwerpen. Het helpt om een mening te vormen bij het maken van keuzes. Ook betalen we mee aan het trainen van vrijwilligers voor palliatieve thuiszorg.

We bieden alle klanten hulp en vergoedingen aan.

Er zijn extra services voor iedereen. Zoals een vertrouwensarts om mee te praten, een NPV-Levenswensverklaring of hulp bij het vinden van (christelijke) zorgverleners. De vergoedingen voor palliatieve zorg rondom het levenseinde vallen onder:

- bijna-thuis-huis
- verblijf in een zorginstelling
- verpleging en verzorging in uw eigen omgeving
- palliatieve terminale zorg
- medisch specialistische zorg
- huisartsenzorg
- geneesmiddelen
- hospice (eigen bijdrage), via onze aanvullende verzekeringen
- terminale zorg thuis door vrijwilligers, via onze aanvullende verzekeringen



Feiten en cijfers

Hoe zit het in Nederland met ...?

Op de pagina's hiervoor leest u dat we nieuwe informatie bieden rondom het levenseinde. Waaronder ook over euthanasie en palliatieve sedatie. Wat zijn de ontwikkelingen bij euthanasie? Een overzicht in cijfers van de Regionale Toetsingscommissie Euthanasie (RTE). De cijfers van 2024 vindt u binnenkort op euthanasiecommissie.nl.

Euthanasie in 2023

Aantal meldingen: 9.068

Stijging vergeleken met 2022: 4%

Meldingen euthanasie op het aantal sterfgevallen: 5,4%

Leeftijd:

- 90-104 jaar: 879
- 70-90 jaar: 5.582
- 50-70 jaar: 2.344
- 30-50 jaar: 221
- 18-30 jaar: 40
- 16-18 jaar*: 2

*De beoordeling van RTE

komt in het jaarverslag van 2024.



Aandoeningen:

Lichamelijk	74,9%
Dementie	3,7%
Psychiatrie	1,5%
Overig*	19,9%

*Meestal een combinatie van aandoeningen (ziekten of klachten).

Samen euthanasie:



33 keer*

*66 personen die zelf aan alle regels voldeden.

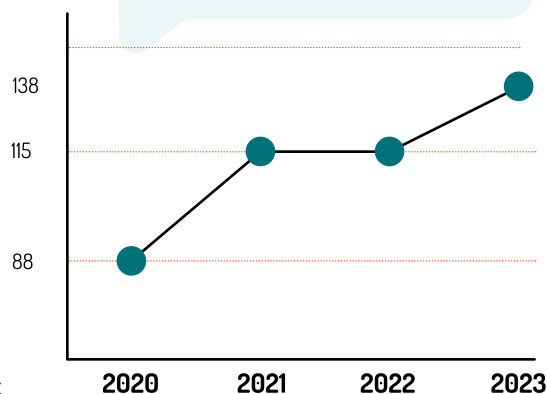
Ontwikkeling euthanasie bij psychiatrie:

Van deze 456 personen zijn er:

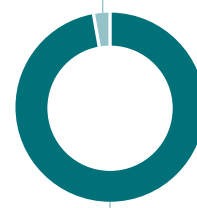
18-30 jaar: 47

16-18 jaar: 2

Bron: jaarverslag 2023 RTE



Niet wilsbekwaam: 8



Wilsbekwaam: 328

Wilsbekwaam: (bij dementie)

*Iemand die zelf kan beslissen en de gevolgen daarvan begrijpt.

#levenseinde, praat er eens over

We delen van alles op social media. Op verjaardagen vertellen we elkaar de laatste nieuwtjes. Een mooie uitdaging is het echte gesprek over het levenseinde.

Doet u mee? Praat eens over de volgende vragen:

- Wat zijn de gevolgen als euthanasie steeds meer als oplossing wordt gezien?
- Zullen er meer mensen voor euthanasie kiezen om anderen niet tot last te zijn?
- Hoe goed kunnen mensen met veel stress de gevolgen van hun beslissing begrijpen?

‘Iets dat ik nooit vergeet, is dat we als team een dag hielpen met huishoudelijke zorg bij kinderspice De Glind. Het liet me zien hoe sterk ons team is in zorgen voor elkaar.’

Atze Bosma



Luisteren en werken met het hart

40 jaar tussen mensen en vóór mensen

Bij De christelijke zorgverzekeraar werken we met een hecht team. Een van onze collega's, Atze Bosma, heeft afgelopen januari een indrukwekkende mijlpaal bereikt: 40 jaar in dienst! We spraken met hem over zijn ervaringen, herinneringen en inzichten. Dit is zijn verhaal.



De start van een lange reis

'Ik kan me mijn eerste werkdag als 21-jarige nog goed herinneren,' vertelt Atze. 'Het was natuurlijk spannend, maar ik voelde me meteen welkom. Ik begon als medewerker klantenservice en declaratieverwerking. Met mijn collega's zorgde ik ervoor dat ingestuurde rekeningen werden beoordeeld. Je 1e baan is heel belangrijk voor je ontwikkeling en je gedrag. Ik leerde om met gevoel te luisteren naar klanten. En om hard te werken, zodat de klant snel de vergoeding kreeg voor zorgkosten. Het sloot aan op mijn opvoeding, mijn zorgeloze jeugd en 14 maanden verplichte militaire dienst. Met plezier en gemotiveerd om het goede te doen.'

Grote veranderingen

In die 40 jaar heb ik de manier van werken in onze samenleving flink zien veranderen. Van duidelijke verschillen tussen 'baas' en medewerker, naar langzaam meer vrijheid. En als medewerker je mening mogen geven. Een mooie ontwikkeling die ook zeker past bij de tijd waarin we nu leven. Tegelijk kan het ook voor onrust zorgen. Voor mij ligt de waarheid in het midden. Iedereen mag ergens wat van vinden, uiteindelijk moet je er wel proberen samen uit te komen. Dat kan snel en goed als er een goede balans is tussen leidinggeven en meedenken. Niet te strak, en ook niet te lang wachten met beslissen.

De grootste verandering? Dat is zeker de digitalisering. Ik herinner me nog de dikke enveloppen vol met rekeningen die we aan het einde van het jaar van klanten ontvingen. Of stapels aanvraagformulieren van nieuwe klanten en opzegkaartjes. De opzegkaartjes waren om de oude verzekering van klanten op te zeggen. We moesten overal kopieën van maken en opruimen in ordners. U kunt zich vast voorstellen hoeveel kantoorkasten we hiervoor nodig hadden. Nu komt alles digitaal bij ons binnen. Dit zorgt voor snel overzicht en snelle communicatie. We kunnen gewoon niet meer zonder computersystemen. Ik zie en merk dat het voor sommige mensen te snel gaat. Ik ben trots op onze Klantenservice, waar nog altijd tijd en aandacht is voor persoonlijk contact. En waar we 'een extra mijl' proberen mee te lopen als iemand onze hulp nodig heeft.'



Hoogtepunten en uitdagingen

Als we vragen naar zijn mooiste herinneringen, verschijnt er een glimlach op zijn gezicht. 'Dat zijn er zoveel! Je maakt natuurlijk genoeg dingen mee in 40 jaar. Een moment dat ik nooit vergeet, is dat we als team een dag hielpen met huishoudelijke zorg bij kinderspice De Glind in Gelderland. Het liet me zien hoe sterk ons team is in zorgen voor elkaar. Uitdagingen waren er in de afgelopen 40 jaar natuurlijk ook. Momenten waarop het werk zwaar was, bijvoorbeeld tijdens een fusie. Juist in die tijden leer je ook veel over jezelf en je collega's. Samen kwamen we eruit.'

Lessen

Het belangrijkste dat ik heb geleerd, is dat kwetsbaarheid liefde losmaakt. Als mensen eerlijk en kwetsbaar zijn, dan is het makkelijker om vriendelijk naar elkaar te zijn. Natuurlijk snap ik het ook als mensen boos zijn op de regels. Bijvoorbeeld als ze maar een deel van hun zorgkosten vergoed krijgen. Of zelfs helemaal geen vergoeding krijgen. Wat ik moeilijk vind, is als mensen daar direct het oordeel 'niet christelijk' opplakken. Dat gebeurt soms en is niet helpend.

De toekomst

Ik zie veel dingen steeds sneller veranderen. Dat vraagt om aandacht voor de mensen die moeite hebben met minder post en meer computer. Dat vraagt om begrip, gevoel en het soms anders doen dan grote commerciële bedrijven. Het is mooi om te zien hoe nieuwe generaties hun stempel op het werk drukken. Tegelijk willen we er zijn en blijven voor mensen die het liefst persoonlijk contact hebben. Of die liever een brief lezen dan een scherm.'

Pensioen

Op 1 oktober 2025 hoopt Atze met verdiend pensioen te gaan. We zullen zijn kennis, humor en toewijding missen binnen ons team. ●

Geloof en gezondheid

Welke plek heeft dat in uw leven?

Wij doen meer dan verzekeren alleen. We ontwikkelen ook programma's die u inspireren voor uzelf en de ander te zorgen. Op dit moment werken we aan een nieuw programma: Mentaal sterker.



Onthaast en ontmoet

Verlangt u naar meer rust en balans in uw leven? Een leven met meer aandacht en ontspanning? Met ruimte om écht aanwezig te zijn – bij God, uzelf en de mensen om u heen

Onthaasten en ontmoeten? Ga samen met ons de uitdaging aan.

Ervaar meer rust en voel u mentaal sterker. Doet u mee? Doet u mee? U krijgt een boekje* met 28 kleine challenges en creatieve oefeningen om met aandacht te leren leven. En u kunt luisteren naar een podcastserie met Paul Donders over veerkracht. Gun uzelf het cadeau van rust en aandacht.

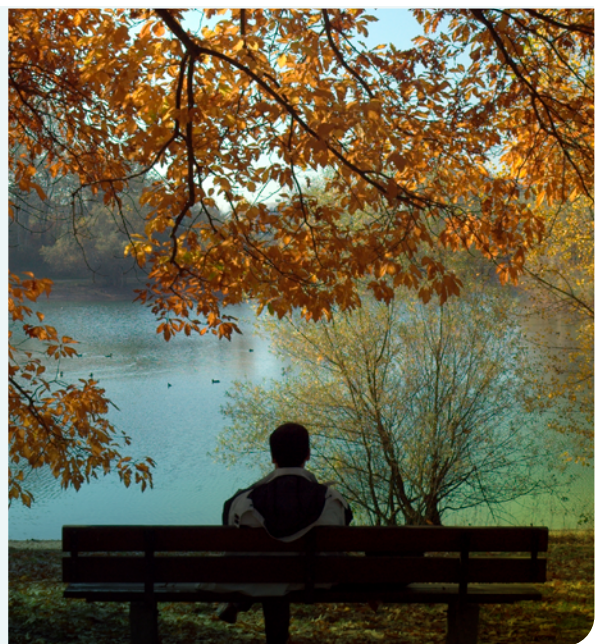
* Eind mei ontvangt u het boekje thuis. Heeft u ons laten weten geen extra informatie te willen ontvangen? Dan ontvangt u het boekje niet vanzelf. Bel of app ons gerust om het boekje alsnog aan te vragen.

Omgaan met rouw

Soms staat het leven ineens helemaal stil. Als we te maken krijgen met verlies, kan dat alles op z'n kop zetten. Denk aan het verlies van een familielid, verlies van gezondheid of verlies van een baan.

We hebben een online programma Omgaan met rouw.

Het biedt handvatten om met verlies om te gaan, of om er voor een ander te zijn. Ook hebben we het boekje Rouwtijd met informatie, persoonlijke verhalen en bemoedigingen. U vindt het programma en het boekje op dechristelijke.nl/rouw.





Vanaf de bank

Over leren leven met een aandoening

6 op de 10 Nederlanders hebben een chronische ziekte, iets dat niet meer overgaat. Niet alleen lichamelijke, maar ook geestelijke ziektes kunnen grote invloed hebben op iemands leven. Dat je een chronische ziekte hebt, wil niet zeggen dat je je ook ziek voelt. Of dat je moeite hebt met de activiteiten van elke dag. Herkent u dat?

Volg eens de online training: Leren leven met een aandoening.

Het helpt om te accepteren wat u niet meer kunt en om te kijken naar wat u nog wel kunt. U krijgt handige tips over het leren leven met uw ziekte of ongemak. Via Eleos Zelfhulp bieden wij u Online christelijke zelfhulp aan. U kunt kiezen uit 20 trainingen. U kunt zich aanmelden zonder dat het u iets kost. Kijk op dechristelijke.nl/onlinezelfhulp.

Liever een cursus volgen? Dat kan ook!

Vanaf de Mediumpolis kunt u een vergoeding krijgen voor verschillende cursussen. Bijvoorbeeld leren omgaan met hartproblemen, diabetes, reuma en lymfoedeem. Of cursussen die georganiseerd worden door patiëntenverenigingen. Op dechristelijke.nl/vergoedingen vindt u alle informatie. U mag ons hiervoor natuurlijk ook bellen.

Bekijk de online lezing over omgaan met een psychische aandoening.

Een psychische aandoening kan zwaar drukken op een relatie. Samen met Petra van Bodegraven en Gerrit-Jan Kattenberg maakten we een webinar. Speciaal voor stellen die te maken hebben met een psychische stoornis binnen hun relatie. Petra en Gerrit-Jan hebben geen oplossing voor de stoornis. Ze geven wel informatie en tips om samen mee aan de slag te gaan. En het weer beter te hebben samen. Ga naar sterkerelaties.nl en klik op het onderdeel psychische problemen. ●

Aanraders

Van onze medewerkers

Bezoek | Congres 'Bedenk het goede'

Hoe kun je klachten verminderen en tegelijk ook de veerkracht van mensen versterken? Hoe geef je geloof en de zoektocht naar betekenis een plek in gesprekken? Samen met het Kicg en de CVPPP organiseren wij dit congres op 16 mei in Zeist. Speciaal voor medewerkers in de geestelijke gezondheidszorg.

kicg.nl/evenementen



Lees | Lucht in je gezin

Hoe kom je tot rust in een druk gezin? Stilte-trainer Mirjam van der Vegt laat in dit handige, eerlijke en humoristische boek zien dat stilte en kinderen geen onmogelijke combinatie is. Juist het gezin is de plek waar je leert spelen met rust van binnen. Ouder en kind leren van elkaar.

mirjamvandervegt.nl



Doe | Bewegen in de buitenlucht

Elke dag een wandeling maken is goed voor je geestelijke en lichamelijke gezondheid. Je krijgt meer energie, komt tot rust en geniet meer van je omgeving. Natuurmonumenten heeft prachtige routes in kaart gebracht. Ontdek hoe mooi Nederland is. Voor leden is er een speciale app.

natuurmonumenten.nl/routes



Kijk | Aan de slag met gezondheid

Samen met de Reformatorische Omroep maakten wij de videoserie Aan de slag met gezondheid. Frans de Koeijer en Jos Leijenhorst ontvangen verschillende gasten en praten met hen over gezond leven.

dechristelijke.nl/videoserie



Luister | Aan de slag met verdriet

Iedereen gaat anders om met verlies en verdriet. Manu Keirse is dé expert op dit gebied. In een podcastserie neemt hij ons mee in de verschillende rouwtaken waar wij doorheen moeten.

dechristelijke.nl/manukeirse



Over zorgzaken gesproken

Toestemming voor vervoer

Reist u heen en weer naar uw zorgverlener voor een behandeling? Bijvoorbeeld voor chemokuren of bestralingen? Misschien heeft u dan recht op een vergoeding van uw reiskosten. U kunt op 2 manieren toestemming vragen; makkelijk en snel via De christelijke | App of persoonlijk via telefoon: 071 365 41 54 (ma-vr 8.30 tot 13.00 uur). Lees alle informatie over vergoeding van vervoer op dechristelijke.nl/vervoer.

Kinderen? Ga gerust naar de tandarts

Voor kinderen tot 18 jaar worden bijna alle tandartskosten vergoed uit de basisverzekering. Een controle, gaatje vullen, gebitsreiniging, ... Het kost ouders niets extra's. En kinderen hebben geen eigen risico. Geen reden dus om een bezoek aan de tandarts over te slaan. Een beugel? Dan is een aanvullende verzekering verstandig. Lees er alles over op dechristelijke.nl/mondzorgvoorkinderen.

† Krijgt u al korting en voordelen op uw aanvullende verzekering?

Wist u dat wij met veel christelijke werkgevers, ledenorganisaties en hogescholen afspraken hebben? Zo kunt u korting krijgen op de premie van uw aanvullende (tandarts)verzekering. In onze app of op Mijn | Polis ziet u of u al korting krijgt. Wilt u weten met wie wij afspraken hebben? Bel gerust met onze Klantenservice 071 308 38 88. Of kijk op dechristelijke.nl/collectief.

Aantal aanvragen zorgbemiddeling verdubbeld

Het aantal klanten (van alle merken van Zilveren Kruis) dat in 2024 zorgbemiddeling kreeg, is in 1 jaar verdubbeld. Van 17.850 aanvragen in 2023 naar 34.250 in 2024. In totaal zijn er bijna 2 miljoen wachtdagen bespaard in 2024. Hierdoor kregen verzekerden gemiddeld 8 weken sneller toegang tot de zorg die zij nodig hadden. Ook zorgbemiddeling nodig? Bel 071 308 38 89. Of kijk op dechristelijke.nl/zorgcoach.

Gespreid betalen eigen risico

Heeft u het eigen risico voor 2024 in delen aan ons betaald maar niet helemaal opgemaakt? Dan krijgt u dit vanzelf van ons terug. We laten u deze maand weten of u iets terugkrijgt en hoeveel dat is. Krijgt u geen bericht? Dan krijgt u niets terug. Gebruikt u gespreid betalen eigen risico nog niet en wilt u er meer over weten? Kijk dan op dechristelijke.nl/gespreidbetaleneigenrisico. Of bel met onze Klantenservice: 071 308 38 88.



Samen stil

Hoe ziet dit eruit in de praktijk?

Elk jaar verschijnt er een afwezigheidsmelding in de agenda's van medewerkers van De christelijke zorgverzekeraar. Daaruit blijkt dat het commerciële team er 24 uur niet is, omdat ze op retraite zijn. De klantenservice is bereikbaar, de rest van het team niet. Waar zijn ze? Wat doen ze? Dat zoeken we uit. Gaat u mee?

We vertrekken naar Amerongen. Een dorp aan de voet van de Amerongse berg, in de provincie Utrecht. De omgeving ziet er vredig en uitnodigend uit. We slaan af en volgen het bordje waarop staat: De Betteld. Onder de bomen staan al een paar auto's geparkeerd. We volgen het voorbeeld. Een pad leidt ons tussen de bomen door. Links zien we een speelveld en een zandbak met bankjes eromheen. Wacht eens, er liggen verkoelde houtresten in en er staan zakken hout naast. Aha, het is een plek voor een kampvuur. Dat belooft iets.

Gescheiden slapen

Voor ons zien we de contouren van een langwerpige houten gebouw met picknicktafels ervoor. Een paar teamleden kletsen met elkaar in de ochtendzon. We worden opgevangen door teamlid Heidi die ons meeneemt 1 van de gangen in. 'Mannen rechts, vrouwen links. We slapen gescheiden', lacht ze. Voorbij de sanitaire ruimtes opent ze 1 van de deuren. Het is een eenvoudige slaapkamer met tegen beide zijmuren een stapelbed. Er is een wastafel en er staat een bureau. Iedereen heeft een eigen kamer, dus dat is een luxe. Door het hout langs de muren en het plafond voel je gelijk de verbinding met buiten: de groene bomen wuiven voor het raam. Onze telefoons blijven op de slaapkamer achter.

6 uur lang stilte

In 1 van de zaaltjes ontmoeten we de begeleider, Michiel Zijp. Hij legt uit dat het programma geïnspireerd is op de Geestelijke Oefeningen van Ignatius van Loyola. We horen wat Ignatius zijn levensverhaal is. En dat de oefeningen zijn ontstaan vanuit zijn eigen ervaring om de wil van God te vinden voor zijn leven. Het programma bestaat die middag uit een lunch en stille tijd tot 18.00 uur. Je hoort verschillende reacties op deze mededeling. De 1 fluistert verschrikt: 'Serieus? Gewoon 6 uur lang stil zijn?' Een ander zegt: 'Heerlijk! Eindelijk echt rust.' Als iemand begint te oefenen met gebarentaal maakt Michiel duidelijk: 'Met stilzijn kun je niet alleen jezelf, maar ook de ander even rust.' Die is raak, de grappen parkeren we voor later.

Leidraad van Ignatius

De stille tijd vullen we op met wandelen in de natuur. De stilte wordt alleen onderbroken door 2 gespreksopdrachten waarbij je vooral luistert vanuit de vraag: wat raakt mij in jouw verhaal? Daarover praten we in kleine groepjes door. Wat opvalt is de eerlijkheid en het gevoel van veiligheid in de groep. Iedereen durft zijn of haar kwetsbare kant te laten zien. En we oefenen zelf met bidden en Bijbellezen volgens de leidraad van Ignatius. Dat start met jezelf in het hier en nu plaatsen, op een stille plek. Daarna

lees je een tekst en stel je je de situatie beeldend voor. Je probeert je in te leven in 1 van de personen uit het verhaal. Vaak merk je dat de tekst tot leven komt en dat er dingen opvallen die je eerder niet zag. De oefening herinnert ons aan de kracht van stilte: het is ademruimte voor je ziel.

De meesterslager

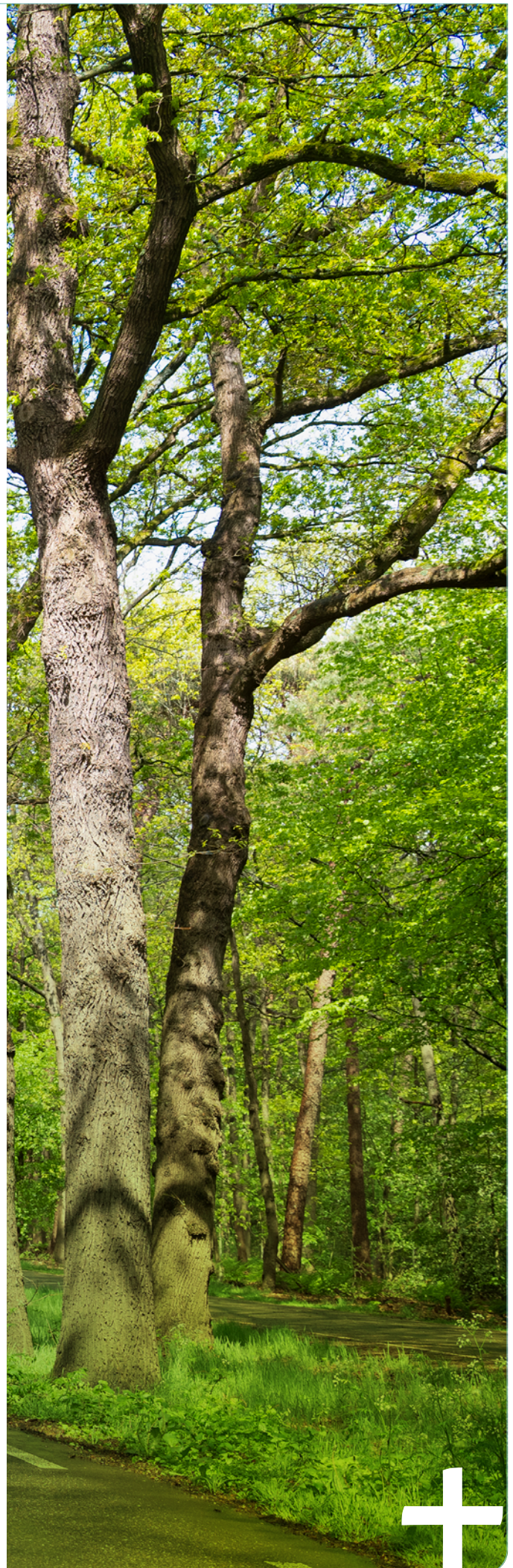
Om 18.00 uur barsten de gesprekken los. Er wordt veel gelachen en er vloeit soms een traan. Dat dat gewoon naast elkaar kan bestaan ... Er zijn nieuwe teamleden bij. Voor een buitenstaander is het niet te zien wie elkaar pas kort kent en wie niet. Michiel benoemt dat het hem opvalt, dat het uniek is hoe de groep anderen opneemt. Een mooi compliment voor het team. De avond staat in het teken van 'Proef en zie dat de Heer goed is'. Er komt een meesterslager met een BBQ. Na de maaltijd verplaatsen we ons naar het kampvuur dat al is opgestookt. We vieren dat het leven goed is.

Parels delen

De volgende ochtend klinkt om half 8 de bel voor het ochtendgebed. Het is niet verplicht, toch is iedereen er. We bidden om de beurt, voor de wereld om ons heen, voor mensen in nood. En ook voor ons team, voor Gods leiding en zegen op ons werk. Daarna ontbijten we samen. En delen we met elkaar onze 'parels'. We zijn het allemaal eens: wat uniek dat we dit mogen en kunnen beleven met elkaar. Ons werk is meer dan gewoon werk. Dat beseffen we steeds opnieuw. En die stilte ... dat bleek toch ook echt een pareltje te zijn. Al hebben we misschien niet allemaal die behoefte, we gunnen het in ieder geval de ander. Daarom: Samen stil. ●



De Betteld



Service & Contact



Bel ons gerust: 071 308 38 88

Wij zijn er van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur.



Bezoek onze website: dechristelijke.nl

U vindt op de contactpagina al onze contactgegevens.

In verbinding is een magazine van De christelijke zorgverzekeraar. We maken dit magazine 1 keer per jaar. U mag niets uit dit magazine kopiëren of verspreiden zonder toestemming van De christelijke zorgverzekeraar. Downloaden voor eigen gebruik mag. Dit magazine geeft u geen rechten. De christelijke zorgverzekeraar is niet verantwoordelijk voor de gevolgen van druk- en typefouten.

552993-2504

De verzekeringen van De christelijke zorgverzekeraar worden uitgevoerd door:
Zilveren Kruis Zorgverzekeringen N.V. statutair gevestigd te Leiden, KvK 06088185
Achmea Zorgverzekeringen N.V. statutair gevestigd te Leiden, KvK 28080300



**De christelijke
zorgverzekeraar**

Retouradres: Postbus 444, 2300 AK Leiden

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

