

In verbinding

Voor informatie, inspiratie en inzicht



Een hypernerveuze samenleving

En geestelijke rust



Hey! Hoe voel jij je?

Ontdek wat onbewust invloed heeft.

Nieuw: Zorgsnacks

Een kijkje achter de schermen.

De Parelkoffer

Voor als je kind overleden is.



De christelijke
zorgverzekeraar

Een warme groet!

Een vernieuwd magazine, met dank aan onze klanten voor de tips. Wat er anders is? De uitstraling, de onderwerpen, artikelen voor verschillende leeftijdsgroepen, een warmere schrijfstijl, en meer. We schreven de artikelen vanuit ons hart. En we maakten het met veel plezier tot een mooi geheel. Hopelijk ervaar je dat ook zo.

Diana en Martina
redactie In verbinding



Goed om te weten:

We maken dit magazine 1 keer per jaar. Je mag het magazine gerust delen of van onze website downloaden. Voor het kopiëren, bewerken of op een andere manier hergebruiken van informatie is onze toestemming nodig. Onze polisvoorwaarden geven je rechten, dit magazine niet.

Bel ons gerust: 071 308 38 88.
Ma t/m vr 8.30 – 17.30 uur.

Ontdek alle contactopties:
dechristelijke.nl/contact.

- 3** Een hypernerveuze samenleving
- 6** Tips voor ouderen
- 7** Hey! Hoe voel jij je?
- 8** (On)trouw
- 10** Nieuw: Zorgsnacks

- 11** De Parelkoffer
- 12** Dilemma:
Premie verdubbelen of
meer zorg zelf betalen?
- 14** Vanaf nu ga ik het
anders doen!
- 15** Je draagt bij aan iets
groters



Een hypernerveuze samenleving

En geestelijke rust

'Vorig jaar hielden we een klantonderzoek over dit magazine. We vroegen welke onderwerpen klanten interessant vinden en hier graag terugzien. Eén van de reacties was: 'Over mentale gezondheid en actuele politieke ontwikkelingen.' Dat doen we. We laten zien hoe het ervoor staat met de mentale gezondheid in Nederland en de grote vraag naar psychische zorg. Hoe erg is het?

Er wordt veel gezegd en geschreven over de mentale gezondheidszorg door verschillende organisaties en politieke partijen. De volgende uitspraak viel ons op: 'We leven in een 'hypernerveuze samenleving' waarin prestatiedruk, versnelling en individualisme zijn doorgeschoten en het welzijn van jong en oud bedreigen.' Met deze woorden slaat de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) alarm. Daarmee brengen ze het advies 'Op de rem' onder de aandacht. Misschien ben jij, net al wij, benieuwd wat erin staat. Daarom maakten we voor jou een samenvatting. Daarna vertellen we hoe wij als christelijke zorgverzekeraar hiernaar kijken.

De mentale volksgezondheid van Nederland staat onder druk.

Inmiddels is dat wel bekend. Wat doen we met die kennis? Bij wie ligt de bal om dit op te pakken, bij mensen zelf of bij de samenleving? De RVS is er duidelijk over. Zij noemen dat het geen individueel probleem is, maar een samenlevingsprobleem. Waarbij er iets in de cultuur en het systeem moet veranderen. Daar ligt volgens hen de verantwoordelijkheid en de oplossing. De oorzaken aanpakken is keihard nodig voor onze toekomst. De boodschap

van het advies is dan ook: trap op de rem en werk samen aan een meer ontspannen samenleving. Hoe? Dat plan is er nog niet. Maar als het aan de RVS ligt, komt dat er wel.

De kosten lopen op tot zo'n € 18 miljard per jaar.

Dat zijn de kosten die mentale problemen met zich meebrengen voor de samenleving, lezen we. Daar zitten de kosten voor schoolverzuim en uitkeringen niet eens bij. RVS noemt als redenen voor de oplopende kosten: Steeds meer jongeren hebben moeite met de druk om te presteren. Werkenden vallen uit met burn-outklachten. En bijna de helft van de volwassenen heeft ooit een psychische aandoening gehad of krijgt die. Er zijn lange wachtlijsten voor de geestelijke gezondheidszorg. En dan heb je nog een hele groep die niet eens op de wachtlijst staat, maar in stilte lijdt.

Er moet iets gebeuren, ook financieel.

Wat zou het opleveren als de mentale gezondheid verbetert van 1% van de 18-65 jarigen? Het Trimbos-instituut rekende uit dat dat € 500 miljoen per jaar is, zo lezen we in het advies.

Wat maakt de samenleving zo 'hypernerveus'?

Volgens de RVS zijn er drie oorzaken: 1. mensen moeten steeds beter presteren, 2. het leven gaat steeds sneller, en 3. mensen denken te veel aan zichzelf. RVS: 'We kunnen de verantwoordelijkheid niet langer bij mensen zelf neerleggen en zorgen dat ze er beter tegen kunnen. Mentale gezondheid is een samenlevingsprobleem dat de hele bevolking raakt.' Daarom spreekt de Raad over mentale volksgezondheid. Dat raakt jou, dat raakt iedereen.

Om de cultuur te veranderen moeten we samenwerken.

Dat kost ook veel tijd en geduld. Iedereen moet meedoen: de overheid, organisaties die werken voor de samenleving, bedrijven, professionals én burgers. Meer rust in de samenleving brengen en de mentale gezondheid van mensen verbeteren gaat niet vanzelf.

3 v's voor een meer ontspannen samenleving zijn verbinding, verscheidenheid en vertraging.

Deze basiswaarden staan centraal in het rapport. RVS noemt dat deze belangrijk zijn om verandering mogelijk te maken. Ze helpen elkaar op een positieve manier. Door verbinding kunnen we verscheidenheid beter waarderen. Met verscheidenheid bedoelen we de verschillen tussen mensen, zoals in achtergrond, mening en manier van leven. Vertraging zorgt voor meer rust en tijd. Daardoor kunnen mensen beter met elkaar verbinden en beter omgaan met verscheidenheid.

Verbinding: goed voor jezelf en anderen.

In verbinding zijn met anderen, helpt om ons goed te voelen en niet eenzaam of somber te zijn, schrijft RVS. Het geeft ons leven betekenis. Je leeft niet alleen voor jezelf, ook voor anderen. Verbinding zorgt ervoor dat je er niet alleen voor staat. Het heeft ook positieve effecten, bijvoorbeeld op hoe goed leerlingen leren en op hoe fijn werknemers zich voelen op hun werk. Verbinding kan ook

helpen om doelen te bereiken. Zo gebruiken zorginstellingen soms contact met familie, vrienden of begeleiders om mensen te helpen hun medicijnen te blijven nemen.

Verscheidenheid: verschillen omarmen helpt.

Als verschillen er mogen zijn geeft dat mensen ruimte om zichzelf te zijn, noemt RVS. Steeds moeten aanpassen of doen alsof je iemand anders bent, zorgt voor stress. Gedrag of uiterlijk dat afwijkt, krijgt vaak een label. Zo proberen we het te begrijpen. Soms zorgt dat ervoor dat iemand naar speciaal onderwijs gaat en niet meer naar het gewone onderwijs. Soms krijgt iemand een behandeling. Daarmee hopen we dat die persoon weer kan meedoen met wat als normaal wordt gezien. Als we verscheidenheid omarmen, voelen mensen zich meer thuis en deel van een groep.

Vertraging: in het leven van elke dag.

Ons leven gaat vaak erg snel. Daardoor is het lastig om even stil te staan, rust te nemen en na te denken. Ook vervelen doen we bijna niet meer, schrijft RVS. Het gaat niet om een saai leven, maar om even niets hoeven doen. Gewoon wat lummelen, zonder plannen en zonder steeds op een scherm te kijken. We zien lege tijd vaak als nutteloos of als tijdverspilling. Terwijl deze tijd juist helpt om ons brein te herstellen, te groeien, creatief te zijn en makkelijker met veranderingen om te gaan. Voor veel mensen is goed slapen en uitrusten ook moeilijk. Terwijl dat juist heel belangrijk is voor een gezond leven.

En hoe zit het met de geestelijke gezondheidszorg (GGZ)?

Daarover lezen we: Veel mensen denken na over hoe de hulp anders kan worden geregeld. Zodat de zorg beter past bij wat mensen nodig hebben en zorgverleners minder werkdruk voelen. Maar zorg is niet altijd de oplossing. Denk aan lichamelijke klachten door eenzaamheid. Dan is iemand vaak beter geholpen met meer sociale contacten. Of als iemand financieel in de problemen zit en daardoor hartkloppingen krijgt. Een hartfilmpje lost het probleem dan niet op, maar hulp bij het huishoudboekje is dan een betere oplossing.

We hebben zelf én samen iets te doen.

Verbinding, verscheidenheid en vertraging belangrijker maken, vraagt om een grote verandering, zegt RVS. En dat speelt zich af op veel plekken, zoals op school, op het werk, en in de zorg. Het heeft invloed op ons hele leven. Op hoe we denken, op beleid en op hoe we dingen regelen. Hoe deze verandering er precies uit gaat zien, weten we nog niet. Maar we hoeven niet te wachten met wat we zelf kunnen doen. Dat kan nu al, vandaag.

Op raadrvs.nl/adviezen lees je het hele advies van RVS. Benieuwd hoe wij daarnaar kijken? Lees dan verder.

Van maatschappelijke onrust naar geestelijke rust

Verbinding, verscheidenheid en vertraging zijn ook onderwerpen die Christus ons voorhoudt. Hoeveel aandacht en ruimte is er daarvoor in de kerk, op jouw werk, bij jou thuis? En hoe zit het met die onrust? Kerkvader Augustinus noemde onrust al een kenmerk van ons bestaan: 'Onrustig is ons hart totdat het rust vindt in U.'

Ook wij zien de gevolgen van die onrust.

De zorgvraag stijgt. Er vallen meer mensen uit door psychische klachten, overspannenheid of burn-out. Ook in ons team en in onze families. Als de onrust groeit, hebben we vertrouwen, rust en ontspanning nodig. En dat begint voor ons bij God. Stille en rust kunnen ons weer dicht bij Hem brengen, de bron van vrede.

Leven vanuit rust is leven zoals Jezus.

We zien Hem wandelen, preken en mensen genezen. Het leven van Jezus was vol, maar niet gehaast. Hij leefde vanuit rust. Dat wilde Hij ook voor zijn leerlingen en dus ook voor ons. Daarom is rust een van de eerste onderwerpen die een plek hebben in ons programma Mentaal sterker. We helpen je om rust te vinden, middenin de onrust. Dit doen we aan de hand van 4 gewoonten, leefregels.

Leefregels om te onthaasten zijn ...

Stille en afzondering: Een moment om alleen te zijn. Zo heb je tijd en aandacht voor wat er binnen in jou gebeurt. Tijd voor een gesprek met God.

Sabbat: Een moment om te stoppen. 24 uur stoppen met wat je aan het doen bent, als tegenbeweging voor de haast van de wereld.

Eenvoud: We willen altijd meer doen of hebben. Wat is genoeg? Eenvoudig leven is leven vanuit de wetenschap dat God geeft wat je nodig hebt.

Vertragen: Kies ervoor om niet mee te gaan in het tempo van de wereld. Heb tijd en aandacht om lief te hebben, te vieren, te genieten van wat is.

Wil je hiermee oefenen?

Dat kan met het boekje Onthaast en ontmoet dat klanten vorig jaar van ons kregen. Iedereen kan het boekje aanvragen op: dechristelijke.nl/onthaast. Deel deze tip gerust met je vrienden, familie of gemeenteleden.

Voor werkgevers organiseerden we een congres.

Michelle van Dusseldorp maakte de vertaling van het rapport 'Op de rem' naar de werkvloer. Michelle heeft psychologie gestudeerd en is oprichter van Groundwork. Hoe werk je gezond samen, waarbij je oog hebt voor verbinding, verscheidenheid en vertraging? Ze maakte er 3 r's van. Namelijk relationaliteit: verbonden zijn er erbij horen, rituelen: duidelijke afspraken en een vaste manier van werken, reflectie: tijd en ruimte om te leren en stil te staan, waarin de leiding het voorbeeld geeft.

En wat doen we voor jou als klant?

1. We maken extra **afspraken met christelijke zorgverleners** voor ggz.
2. Met onze **wachtlijstbemiddeling** voor ggz ben je vaak sneller aan de beurt.
3. We vergoeden **psychosociale hulp, cursussen en gespreksgroepen** uit onze aanvullende verzekeringen. Ook bij opvoedingsvragen, identiteitsproblemen en relatieproblemen.
4. We vergoeden **(stille)retraites** en verblijf in een **herstellingsoord** vanaf de aanvullende verzekering Medium.
5. We bieden **20 zelfhulptrainingen** aan, waaronder: Angst overwinnen, Balans in je werk, Beter slapen, Meer ontspannen leven, Voorkom een burn-out.
6. We helpen bij het **vinden van christelijke zorg** en steunen ook [Ikzoekchristelijkehulp.nl](https://ikzoekchristelijkehulp.nl).
7. We hebben een **vertrouwensarts** als je vastloopt bij vragen over geloof en zorg.

Kijk voor de voorwaarden op dechristelijke.nl/vergoedingen.

Feiten en cijfers

Leven vanuit rust levert gezondheidsvoordeel op. Als je een goede mentale gezondheid hebt:

- leef je gemiddeld 15 tot 20 jaar langer;
- voel je je sterker en kun je beter omgaan met stress;
- herstel je sneller na ziekte of een operatie;
- leef je vaak gezonder;
- gebruik je minder medicijnen.

Als je mentale problemen hebt, word je vaker lichamelijk ziek. Je hebt 40 procent meer kans op hart- en stofwisselingsziekten.

Bron: advies Op de rem



Tips voor ouderen

Ook als je je nog jong voelt

We delen graag handige tips. Bij elke tip staat een linkje. Kun je niet goed omgaan met internet en digitale apparaten? Weet dat gemeentes, bibliotheken of buurthuizen vaak cursussen aanbieden. Wil of kun je geen gebruikmaken van internet? Geen probleem, onze Klantenservice is er voor je. Bel gerust: 071 308 38 88.



Binnenkort nieuwe contactoptie: Chat via de app. **Zorgzaken regelen door iemand anders.**

Bij vragen of voor een goed gesprek kun je ons altijd bellen. Een berichtje sturen via WhatsApp kan ook, behalve als het gaat om financiële of medische vragen. We krijgen nu iets nieuws: Chat via de app. Als je ingelogd bent in de app, kun je ons voortaan direct chatten. Makkelijk én veilig.

dechristelijke.nl/app

Er is veel aandacht voor het veilig sturen van digitale informatie. Maar goed ook. Soms is het wel lastig, bijvoorbeeld als je je zorgzaken wilt laten regelen door je familie. Hiervoor hebben wij jouw toestemming nodig. Dat heet: een machtiging. Ons advies? Regel het alvast, dat geeft rust.

dechristelijke.nl/machtigen



Informatiefolders over het levenseinde.

In de vorige In verbinding vertelden we over de nieuwe informatie op onze website over het levenseinde. Daar lees je ook over euthanasie, palliatieve sedatie en welke zorg en hulp er is. Deze informatie hebben we nu ook in een folder. Daarnaast is er het schrijfboekje Mijn levenseinde.

dechristelijke.nl/levenseinde

Nieuwe pagina: Extra's en voordelen.

Verzekeren, ontzorgen en regelen ... dat doen we met vertrouwde zorg en vanuit ons hart. Dat gaat om méér dan het betalen van rekeningen. Al onze extra's en voordelen staan nu handig op 1 pagina bij elkaar. Ontdek de extra korting op brillen en lenzen, een levenswensverklaring en meer.

dechristelijke.nl/extra's

Hey! Hoe voel jij je?

De likes en unlikes, de vriendin die áltijd goed op foto's staat, de vet gave vakantiefoto's van je maten, opmerkingen op je posts: het heeft invloed op je. Ontdek wat onbewust invloed heeft.

Met veel jongeren gaat het mentaal gezien niet zo best.

Ruim 40% voelt zich vaak gestrest. Meer dan 50% van de jongeren heeft geen vertrouwen in de toekomst. Zo'n 15% van de jongeren denkt wel eens of vaker aan zelfdoding. Het zijn wat cijfers uit kwartaalonderzoeken van het RIVM. Herken jij je hierin?

Veel jongeren zijn bezig met wat anderen van hen vinden. En jij?

Het is 1 van de oorzaken voor stress. Weet je dat alles wat je leest en ziet jou onbewust vormt? Dat betekent dat het invloed heeft op wie je bent, hoe je over jezelf denkt en hoe je je voelt. Ook al denk je van niet.

'Toen ik voor het eerst naar New York City ging, was 1 van de dingen die me opviel hoeveel de stad zelf mij vormde.'

Dat zegt Jon Tyson, pastor Church of the City New York. Jon: 'New York is een vormingsmachine. Het heeft invloed op de mate van je agressie, het tempo waarin je loopt. Sociologen vertellen ons dat als je een tijdje in New York woont je echt sneller gaat lopen dan mensen in andere steden. De verhalen, de architectuur, de geschiedenis, werken subtiel en langzaam op je in.'

Denk je wel eens aan zelfdoding? Bel de gratis hulplijn: 113 of chat via 113.nl/chat.

Wat vormt jou?

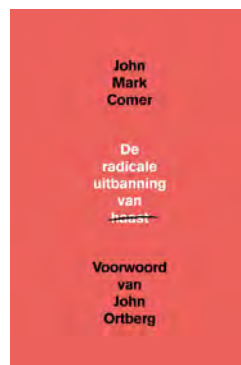
In ons leven worden we door van alles gevormd. Vooral door: gewoontes, relaties, de verhalen waarin we geloven, omgeving, tijd en ervaring. Wil je je anders voelen of anders leven? Denk dan eens na over deze vragen:

- Hoe voel je je de meeste tijd?
- Wat heeft invloed op hoe je je voelt?
- Wie ben je aan het worden?
- Wat geeft je rust en wat geef je onrust?
- Wat brengt je dichterbij God en wat niet?

Leer makkelijker omgaan met uitdagingen.

Wij helpen je daarbij met ons programma Mentaal sterker en het boekje Onthaast en ontmoet. Het kost je niets. Kijk op: dechristelijke.nl/mentaalsterker.

Leestips





(On)trouw

Samen groeien in liefde en trouw

Nieuw in ons programma Sterke relaties is het onderdeel (On)trouw. Want trouw zijn aan elkaar gaat niet vanzelf of automatisch. Het is iets waar je elke dag opnieuw voor kunt kiezen. Iedere relatie kent mooie momenten én lastige tijden. Juist in die mix kan liefde groeien. Toch lukt dat niet altijd. Soms verdwijnt de verbinding, en kan er ruimte ontstaan voor ontrouw.

Het onderdeel (On)trouw is er voor 2 groepen stellen. Voor stellen die energie willen steken in trouw zijn, zodat ze samen sterker staan als het moeilijk wordt. En voor stellen die te maken hebben (gehad) met ontrouw en verlangen naar duidelijkheid, eerlijkheid en als het kan herstel. Isabelle en Peter horen bij die tweede groep. Het stel is al lange tijd samen. Ze ontmoetten elkaar op vakantie en werden verliefd. Jarenlang ging hun relatie goed. Ze bouwden samen een leven op, maar hun dagen werden steeds drukker. Door werk, verhuizen en andere zorgen hadden ze minder aandacht voor elkaar. Ze waren samen, maar voelden soms toch afstand. In deze periode kreeg Isabelle gevoelens voor een collega.

Het groeide uit tot een korte relatie van 2 maanden. Isabelle voelde zich schuldig. Ze wist dat het fout was, maar durfde het niet aan Peter te vertellen. Daarom verbrak ze het contact met haar collega én met Peter. Ze trok tijdelijk bij vrienden in om na te denken en tot rust te komen. Pas weken later begon ze voorzichtig eerlijk te zijn. Eerst vertelde ze een klein deel van het verhaal aan Peter. Na gesprekken met een vertrouwenspersoon uit de kerk durfde ze alles te vertellen. Dat was heel moeilijk voor haar.

Voor Peter was de waarheid een grote klap.

Hij voelde veel pijn, boosheid en verwarring. Toch dacht hij ook: dit gaat niet alleen over mij. Isabelle had iets gemist en iets gezocht. Dat maakte het niet minder pijnlijk, maar het hielp hem wel om haar niet als tegenstander te zien. Ze begonnen opnieuw te praten en gingen naar een relatie-therapeut. Soms waren de gesprekken zwaar en verdrietig. Soms brachten ze juist opluchting. Isabelle kreeg ruimte om haar gevoelens te delen. Peter kreeg ruimte om boos te zijn.

Het begon met spanning en één zoen.

Langzaam kwamen ze dichterbij elkaar.

Het hielp dat ze hun verhaal vertelden aan familie en vrienden. Het was spannend, maar het bracht eerlijkheid en steun. Isabelle en Peter zijn nog steeds samen. Ze hebben geleerd dat liefde niet perfect hoeft te zijn. Trouw betekent voor hen: blijven kiezen voor elkaar, juist als het moeilijk is. Ze willen blijven praten, blijven luisteren en elkaar blijven vinden.

Benieuwd naar het hele verhaal?

Kijk op sterkerelaties.nl.

Over het onderdeel (On)trouw ...

We benaderen het onderwerp op een veilige en liefdevolle manier. Dit doen we vanuit ons christelijke geloof en met de Bijbel als basis. Er is aandacht voor de rauwe kant van ontrouw. En voor eerlijkheid, genade en hoop. Ook na ontrouw is het mogelijk om opnieuw voor elkaar te kiezen. Dat werkt alleen als beide partners willen werken aan herstel en verbinding. Hiermee helpen we stellen op weg:

- video's
- een podcast
- handige tips
- ervaringsverhalen
- werkboekje

Vraag vandaag nog het werkboekje aan.

Daarin vind je gespreksvragen en oefeningen. Ga ermee aan de slag. En bouw samen aan nieuwe gewoonten. We hopen dat jullie liefde en trouw groeien, met Gods hulp. Is er meer hulp nodig? Ook dan zijn we er voor je. In onze aanvullende verzekeringen hebben we vergoedingen voor relatiecursussen, relatieweekenden, relatietherapie en psychosociale hulp. ●



Stel elkaar eens de volgende vragen:

- Wat betekent trouw voor jou?
- Wanneer voelde jij je het meest verbonden met mij?
- Wat helpt jou om trouw te blijven, juist als het moeilijk is?
- Wanneer voelde jij je echt gedragen door mij én door God?
- Wat wil jij (onze) kinderen meegeven over liefde en trouw?

Zorgen voor elkaar

Wij geloven dat je bloeit in relatie met God en anderen. Daarom ontwikkelen we programma's onder de naam Zorgen voor elkaar. Hiermee helpen we je om goed voor jezelf en je omgeving te zorgen. En om vanuit rust en vertrouwen te leven. Met aandacht voor je lichaam, je ziel en je geest.

We hebben 6 programma's.

Met onze programma's helpen we mensen met uitdagingen op het gebied van geloof, zorg en relaties. Dat doen we met de volgende programma's: Sterke gezinnen, Mentaal sterker, Sterke relaties, Omgaan met rouw, Geloof en gezondheid en Ouder worden. Al vele duizenden mensen hebben we daarmee op weg mogen helpen.

Iedereen kan meedoen.

Klant zijn is niet nodig. En meedoen is kosteloos. Dus deel het gerust met anderen. Zo zorgen we samen voor elkaar.

dechristelijke.nl/zorgenvoorelkaar

Nieuw: Zorgsnacks

Een kijkje achter de schermen

We maken dingen graag zo makkelijk mogelijk voor je. Daarom bedachten we iets nieuws, namelijk Zorgsnacks. In 2 minuten krijg je hapklare informatie over jouw zorgverzekering. Nieuwsgierig hoe we dat maken? En wie de hoofdrol kreeg? Lees snel verder.

Laten we beginnen bij het begin. Het idee van Zorgsnacks ontstond bij filmpjes die collega's maken voor andere collega's over digitale ontwikkelingen. Je leert in een paar minuten weer iets nieuws. De filmpjes zijn heel praktisch: ze vertellen waar het over gaat en laten precies zien hoe je dat zelf kunt regelen. Het idee was geboren.

Het is een lekker makkelijk tussendoortje.

Lezen en zelf dingen uitzoeken kosten vaak meer tijd dan je denkt. Die tijd besteed je liever aan leuke dingen. Dat snappen we natuurlijk. Het moet even tussendoor kunnen. Zo kwamen we ook op de naam Zorgsnack.

De informatie sluit aan bij vragen van klanten.

Die informatie haalden we op bij onze Klantenservice. Daarna schreven we over elk onderwerp een script. We starten altijd met een korte uitleg over de inhoud. Daarna laten we met beelden precies zien hoe je iets regelt. Gevolgd door een handige tip. En we vertellen in welk filmpje je meer informatie vindt die ook aan het onderwerp raakt.

De hoofdrol is voor ... Jacoline!

Misschien ken je haar gezicht inmiddels van foto's of filmpjes, zoals het welkomstfilmpje voor nieuwe klanten. Of misschien heb je haar wel 's gesproken aan de telefoon. Ze werkt namelijk in ons Klantenserviceteam. Het is heel fijn dat we betrokken collega's hebben die ook dit soort klussen oppakken. En ze doet het ook echt goed. Daar zijn we best trots op.

En de filmset? Die was gewoon op kantoor.

We huurden Laurens in die de film- en geluidsopnamen maakte. Daarna sprak Jacoline voor 5 filmpjes achter elkaar de teksten in. Alles kregen we op 1 dag voor elkaar. Al was het wel even doorbijten. Ach ja, het is tenslotte niet voor niets een Zorgsnack. Bekijk snel het resultaat op dechristelijke.nl/zorgsnacks. •





De Parelkoffer

Voor als je kind overleden is

Grace is onze evenementencoördinator. Ze regelt onze aanwezigheid op beurzen en evenementen. Ook organiseert ze congressen voor bijvoorbeeld zorgmedewerkers. Zo ontmoet ze veel mensen van andere organisaties. Dat leidt soms tot mooie samenwerkingen. Ze vertelt je er iets over.

Fotografie Nienke van Denderen

Samenwerken met organisaties geeft me veel energie. Van het één komt soms het ander. Zo bladerde ik een keer door het Koesterboek, dat wij toevoegen aan onze kraampakketten. Ontzettend waardevol. Maar wat als een kindje overlijdt? Ook dan is het belangrijk om herinneringen vast te leggen. Danielle Koudijs, de auteur van het Koesterboek, bracht me in contact met Bjorn. Hij had net stichting Rouwkost opgezet.

Bjorn vertelde over zijn persoonlijke ervaring.

Zijn tweelingdochters Anna en Lynn overleden kort na de geboorte. Er volgde een zoektocht naar informatie waarbij hij zich verloren voelde. Waar begin je? Wat moet je regelen? Hoe ga je ermee om? Zijn ervaring leidde tot het oprichten van de stichting, waarmee hij andere ouders wil helpen in hun zoektocht.

Onze passie: mensen helpen op kwetsbare momenten.

Bjorn had al het idee om de Parelkoffer te ontwikkelen. Een bewaardoos met informatie over alles wat je moet weten rondom het overlijden, de uitvaart en het rouwproces. Wij hadden in die tijd net ons programma Omgaan met rouw opgezet. De Parelkoffer is een prachtige toevoeging. Aan de inhoud heb je ook écht iets. Zo krijgen ouders, broers en zusjes het gevoel dat ze er niet alleen voor staan.

Van dichtbij zag ik wat verlies van een baby doet.

Het is zo gewenst en geliefd, en het verdriet is hartverscheurend. Dat verlichten kan niet. En toch wil je dan, als dat kan, iets doen om te helpen en te troosten. Het motiveerde me om (op afstand) aangehaakt te blijven bij de ontwikkeling van de Parelkoffer. Mooi om te zien hoe verschillende experts hebben meegewerkt om tot een prachtig resultaat te komen.

Wij bieden onze klanten de Parelkoffer aan.

Stichting Rouwkost wil alle ouders die een kind moeten missen helpen. De Parelkoffer is daarom gratis voor wie het niet kan betalen. De kosten van de koffer zijn € 75,-. Wij betalen dit bedrag voor onze klanten die de Parelkoffer voor zichzelf aanvragen. Dit kan via onze website.

Benieuwd naar de inhoud?

Of de Parelkoffer aanvragen? Kijk op dechristelijke.nl/parelkoffer of scan de QR-code. •



Fotografie Stichting Rouwkost

Dilemma:

Premie verdubbelen of meer zorg zelf betalen?

Gelukkig is het maar een dilemma en geen echte keuze. Tenminste, nog niet. Zal het in de toekomst zover komen? Met een dilemma willen we je meenemen in wat er speelt in Nederland op het gebied van zorg en relaties. We kijken deze keer naar de stijging van zorgkosten en de uitdagingen die dit meebrengt. En natuurlijk wat we doen als zorgverzekeraar, voor jou en voor de samenleving.

We worden met z'n allen ouder. De balans tussen jongeren en ouderen raakt steeds meer uit evenwicht. Er komen meer ouderen én het aantal ouderen dat zeer oud is (80+) neemt sterk toe. Dat noemen we dubbele vergrijzing. Ouderen hebben vaker en langer zorg nodig. Dat is lastig, want er is nu al een tekort aan dokters, verpleegkundigen en ander zorgpersoneel. En dat tekort groeit. Er moet dus iets veranderen.

De zorgkosten blijven stijgen.

We kijken naar rapporten van de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) en het ministerie van VWS uit 2025. Daarin staat dat de zorgkosten gemiddeld € 7.453,- per volwassene per jaar zijn. Dat was 5 jaar geleden nog € 5.606,-. Dat verschil is groot. Dat komt niet alleen door vergrijzing. Er zijn ook meer mensen met een chronische ziekte, zoals diabetes of hartproblemen. Daarnaast ontwikkelen medische technieken zich snel. Dat is mooi, en tegelijk zijn nieuwe behandelingen en medicijnen vaak duur.

De premie stijgt veel minder hard mee.

De gemiddelde basispremie is € 1.868,-. Het verschil met de totale zorgkosten is € 5.585,-. Dat betalen we samen via belastingen, inkomensafhankelijke bijdragen, de premie voor langdurige zorg, zorgtoeslag en eigen betalingen.

Dat zorgt voor spanning.

We willen dat zorg betaalbaar blijft. En tegelijk willen we goede zorg krijgen, snel geholpen worden en een lage premie betalen. Ook willen we als samenleving geld overhouden voor andere belangrijke dingen, zoals onderwijs en veiligheid. Maar alles tegelijk kan niet.

Ook de toegang tot zorg staat onder druk.

Wachlijsten worden langer. Huisartsenpraktijken zitten vol. Er werken naar verhouding steeds minder mensen in de zorg, terwijl de vraag groeit. Voor sommige mensen voelt zorg ook duurder en minder bereikbaar. Bijvoorbeeld als ze geen aanvullende verzekering hebben.

Kort gezegd: er is schaarste.

Daarom moeten we samen oplossingen zoeken en soms lastige keuzes maken. Schaarste kan ook iets goeds brengen. Het dwingt ons om anders te denken. Je ziet dat zorgorganisaties en verzekeraars zoeken naar manieren om zorg slimmer, menselijker en beter te organiseren.

Wat doen we als zorgverzekeraar?

We maken afspraken met zorgverleners over prijs, kwaliteit en hoeveelheid zorg. Steeds vaker gaan die afspraken ook over samenwerking, digitale zorg, passende zorg en preventie. Dat doen we samen met zorgverleners, de overheid, maatschappelijke organisaties en natuurlijk met klanten. Ook willen we meer samenwerken met kerken om bij te dragen aan de uitdagingen rond zorg en relaties. Afgelopen jaar legden we klanten een plan voor over een nieuwe manier van aanvullend verzekeren. Dat idee komt nu nog te vroeg, gaven klanten aan. We werken nu aan onderdelen van het plan waar klanten positief over zijn, zoals het opzetten van een hulpfonds.

We willen dat niemand achterblijft.

Solidariteit betekent: zorgen voor elkaar. Dat is de basis van verzekeren. Vandaag help jij misschien iemand anders. Morgen kan jij zelf hulp nodig hebben. Toch staat die solidariteit onder druk. We leven in een tijd waarin het vaak meer draait om 'ik' dan om 'wij'. We willen zelf bepalen wat we krijgen en wanneer. Dat is begrijpelijk. Maar het kan betekenen dat anderen minder krijgen. Wij willen juist oog houden voor kwetsbare mensen. Mensen met weinig geld voelen een premiestijging extra hard. En mensen die veel of hoge zorgkosten hebben, kunnen het niet altijd alleen dragen. Daarom werken we aan een hulpfonds. We houden je op de hoogte.

Wij blijven hoopvol: samen komen we verder.

Als we samen verantwoordelijkheid nemen, kunnen we voor elkaar blijven zorgen. Met vertrouwen en met aandacht voor de mens achter de zorgvraag. •

Een oplossing uitgelicht: zorg op de juiste plek

Zilveren Kruis werkt met partners aan het slimmer verdelen van ziekenhuiszorg. In Midden-Nederland zijn al resultaten te zien. Daar maken 8 ziekenhuizen samen afspraken over welke zorg ze in welk ziekenhuis concentreren. Zorg dichtbij huis waar het kan, verder weg als het moet. De extra reistijd is soms lastig, maar het kan grote voordelen hebben. Neem prostaatcancer. Door deze zorg te concentreren op minder plekken, ontstaat meer ervaring. Dat vergroot de kans op herstel en verkleint de kans op klachten achteraf.

Vanaf nu ga ik het anders doen

Er zijn van die momenten dat je dieper nadenkt over het leven, jouw leven. Je kinderen gaan op zichzelf wonen. Je hebt het niet naar je zin op je werk. Je voelt dat je overleeft in plaats van leeft. Je zorgde voor je ouders en dat is weggefallen. En nu?

Wat is mijn doel of bestemming in dit leven? Besteed ik mijn tijd aan de juiste dingen? Wat is Gods plan? Mooie vragen om bij stil te staan. Zeker als je de kans krijgt om het echt anders te gaan doen. Ook verdrietige of moeilijke situaties bieden die kans. Je komt vaak tot de kern van waar het om gaat in het leven, wat écht telt en wat écht belangrijk is.

Veranderen? Wij helpen je op weg.

Keuzes maken die goed zijn voor je lichaam, ziel en geest gaat niet vanzelf. Met ons programma Geloof en gezondheid helpen we je daarbij. De onderdelen Bezieling en Gedrag en omgeving zijn interessant als het gaat om keuzes maken, veranderen en tot je bestemming komen. Kijk maar eens op dechristelijke.nl/geloofengezondheid.

'Als je je leefstijl wilt veranderen, kun je vast wat hulp gebruiken.'



We hebben 10 tips voor je:

- Zorg voor een duidelijk doel met tussenstappen.** Beschrijf precies wat je op welke momenten gaat doen om je doel te halen.
- Koppel nieuwe gewoonten aan je vaste patronen.** Ga bijvoorbeeld wandelen als je iemand belt, of drink een glas water als je iets te eten pakt.
- Zorg dat je omgeving past bij je doel.** Leg lekkere dingen uit het zicht als je wilt afvallen. En zet je sportschoenen juist in het zicht.
- Bereid je voor op lastige momenten.** Verzin een plan, zoals eerst iemand appen voordat je een sigaret opsteekt.
- Spreek met jezelf af wat de uitzonderingen zijn.** Schrijf ze op, dat voorkomt een gevoel van falen en je pakt je goede gewoonte sneller op.
- Laat je steunen door anderen of gebruik een app.** Houd een vriend(in) op de hoogte van wat je bereikt hebt of zet je resultaten in een app.
- Laat een foto of tekst je herinneren aan je doel.** Zet bijvoorbeeld een inspirerend beeld of een Bijbeltekst als achtergrond op je telefoon.
- Beloon jezelf bij resultaat of bij volhouden.** Je houdt zo makkelijker vol en het maakt veranderen leuker.
- Begin weer opnieuw na een terugval.** Veranderen gaat met vallen én opstaan. Kijk naar wat wél lukte en wat je wilt bereiken.
- Denk positief over jezelf.** Negatieve gedachten helpen je niet vooruit. God houdt van je, hou ook van jezelf. •

Leestips



Je kiest voor jezelf Je draagt bij aan iets groters

Je krijgt goede hulp, vertrouwde zorg en een ruime keuze uit vergoedingen. Daarnaast draag je ook iets bij aan iets groters: aandacht voor **bescherming van mensenlevens**, bestaan van christelijke zorg, liefdevolle zorg voor jezelf en de ander. Jouw keuze voor onze christelijke zorgverzekering maakt écht een verschil.



Gesprekken

We moedigen aan om na te denken en te praten over leven, dood en onomkeerbare beslissingen.



Vertrouwensarts

We regelen hulp bij grote vragen over zorg én geloof waar je zelf niet meer uit komt.



Steun

We geven geld aan onderzoek vanuit een christelijke kijk. En hulp voor ongewenst zwangere vrouwen.



Levensende

We regelen informatie, zorg en hulp en hopen daarmee een vraag naar euthanasie te voorkomen.



Verantwoorde keuzes

We maken christelijk verantwoorde keuzes mogelijk, zoals het invriezen van eicellen bij IVF en ICSI.



Verbinding

We brengen zorgverleners samen en we helpen bij het organiseren van Het Zorgcongres.



Het Zorgcongres 'In zorgverleners handen'

Thijs schetst wat hij ziet op de NICU: een piepklein jongetje dat vecht om te leven. Een jongetje, een patiëntje, iemands zoontje, Gods geliefde kind. Hij vat het beeld samen met een mooie uitspraak: 'Kleine strijder, zolang jij vecht, vechten artsen met jou mee.'

Lees verder op: dechristelijke.nl/waardevolleverhalen

Verlies elkaar niet uit het oog

Hulp bij luisteren, delen en verbinden



Communicatie is de sleutel tot een sterke relatie. Ontdek hoe een klein gesprek een groot verschil kan maken. Vraag je gesprekskaartjes mét leuke opdrachten aan, en praat samen verder.

Bestel jouw relatiekaartjes nu!

Ga naar dechristelijke.nl/relatiekaartjes

Het kost je niets! Mooi toch?



De christelijke
zorgverzekeraar

Retouradres: Postbus 444, 2300 AK Leiden

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

