
Rouwcoaching

Ondersteuning voor nabestaanden.



Voor wie?

Rouwcoaching is voor iedereen die zijn of haar partner of ouder heeft verloren en hierna een uitkering van elipsLife ontvangt. Wij geven om jouw verlies. Daarom ondersteunen we je niet alleen financieel, maar ook bij het verwerken van je verlies. Dat doen we met onze gratis dienstverlening rouwcoaching met de psychologen van onze partner Royal Doctors. Wat dit inhoudt lees je in deze brochure of op www.elipslife.com/nl/nld/Rouwcoaching.

Wie is RoyalDoctors?



Royal Doctors ontstond in 1999 vanuit een persoonlijk verhaal (lees het verhaal op www.royaldoctors.com/about-royal-doctors). De missie van Royal Doctors is 'Connecting People to the Best Care.' Dat wil zeggen dat ze voor iedere patiënt altijd de beste oplossing willen bieden. Of dit nu gaat over een bezoek aan de juiste specialist, een virtuele second opinion in samenspraak met je eigen arts of het oplossen van een complex medisch dossier. Voor Royal Doctors is geen enkele uitdaging te groot. Royal Doctors denkt altijd in kansen en niet in beperkingen. Voor elipsLife is Royal Doctors de partner voor rouwcoaching.

Rouwcoaching op maat

Iedereen heeft andere behoeftes als het gaat om rouwondersteuning. Omdat rouwverwerking persoonlijk is, hebben we samen met Royal Doctors 3 verschillende programma's van rouwondersteuning samengesteld. Voor ieder niveau geldt dat de dienstverlening kosteloos is.

Programma 1: Persoonlijke 1:1 coaching

Je kunt direct een kennismakingsgesprek met een rouwcoach starten.

Het onlinegesprek duurt ongeveer 30 minuten. Vervolgens plan je samen met je rouwcoach maximaal 6 individuele online sessies.

De gespreksonderwerpen bepaal je samen met je coach. Helemaal op jouw eigen tempo. Alle rouwcoaches zijn BIG geregistreerde psychologen.

Dat betekent dat deze psychologen zijn opgenomen in de Wet BIG, waarmee kwaliteit van zorg wordt bewaakt. Psychologen die zijn opgenomen in het BIG-register hebben een opleiding gedaan na hun universitaire master.

Programma 2: Webinar

Je hebt ook de mogelijkheid om een webinar bij te wonen. Royal Doctors organiseert 4 webinars per jaar. Hierin leer je alles over rouw en hoe ermee om te gaan. Er nemen maximaal 10 deelnemers per webinar deel, je kunt anoniem deelnemen.

Programma 3: Rouwdagen

Twee keer per jaar organiseert Royal Doctors een fysieke bijeenkomst rond rouw. Tijdens deze dag krijg je meer inzicht in het rouwproces.

Hierbij nodigen ze telkens een rouw expert uit die zijn of haar inzichten rond rouw met je deelt. Verschillende invalshoeken van rouw worden besproken. Dit is een dag boordevol informatie over rouw en hoe om te

gaan met rouw. Tijdens deze dag ontdek je ook praktische oefeningen die je kunnen helpen in de verwerking van het verlies. Er doen maximaal 15 deelnemers mee aan deze dag.

Wij beantwoorden jouw vragen

Hiernaast hebben wij geprobeerd om jouw eventuele vragen alvast te beantwoorden. Heb je vragen die hier nog niet bij staan, stel ze dan gerust.

- **Wie mag gebruik maken van rouwcoaching?**

Alle nabestaanden uit het gezin die een uitkering van elipsLife ontvangen mogen gebruik maken van rouwcoaching.

- **Mag ik van meerdere vormen van rouwcoaching gebruik maken?**

Ja, je mag van alle vormen van rouwcoaching gebruik maken, je hoeft niet te kiezen.

- **Mag ik iemand meenemen naar de sessies?**

Je mag natuurlijk altijd een vertrouwd persoon meenemen naar de sessies. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

- **Hoe lang heb ik recht op rouwcoaching?**

Vanaf de start van de uitkering uit de verzekering kun je 3 jaar lang starten en gebruik maken van rouwcoaching. Je kunt binnen die 3 jaar op ieder gewenst moment starten. Het aantal sessies van de 1:1 coaching is maximaal 6, Natuurlijk kun je in overleg met je coach de rouwcoaching daarna op eigen kosten voortzetten.

- **Kan ik ieder moment stoppen met de coaching?**

Je kunt stoppen met rouw-coaching wanneer je dat wilt.

- **Is rouwcoaching verplicht?**

Gebruik maken van rouwcoaching is vrijwillig.

- **Wat kost rouwcoaching?**

Rouwcoaching is een dienst die elipsLife kosteloos aanbiedt.

- **Heeft het gebruik van rouwcoaching invloed op mijn uitkering?**

Het gebruik maken van rouwcoaching heeft geen invloed op je uitkering.

- **Word ik gecoacht door professionele rouwcoaches?**

Alle rouwcoaches zijn BIG geregistreerde psychologen. Dat betekent dat deze psychologen zijn opgenomen in de Wet BIG, waarmee kwaliteit van zorg wordt bewaakt. Psychologen die zijn opgenomen in het BIG-register hebben een opleiding gedaan na hun universitaire master.

- **Royal Doctors is een Belgisch bedrijf. Zijn de rouwcoaches ook Belgisch?**

Alle rouwcoaches zijn Nederlands. Gesprekken in het Engels zijn ook mogelijk.

- **Wordt de inhoud van mijn gesprekken met elipsLife gedeeld?**

Meedoen is altijd anoniem, tenzij je dat anders wilt. Alle onderdelen van rouwcoaching worden begeleid door de specialisten van Royal Doctors. Er wordt geen informatie met elipsLife gedeeld.

- **Wat moet ik doen als ik gebruik wil maken van rouwcoaching?**

Je kunt je aanmelden via www.elipsLife.com/nl/nld/rouwcoaching of rechtstreeks via www.royaldoctors.com/rouw.



Wat is rouw?

Omgaan met verlies wordt ook wel rouwen genoemd. Op het moment dat je een dierbare verliest, staat de tijd even stil. Maar geleidelijk moet het verdriet en het verlies een plek vinden in je leven. De overgang van je oude leven met je dierbare naar een nieuw leven zonder hem of haar heet rouwen. Rouwen is voor iedereen anders.

Symptomen van rouw

Rouwen kan gepaard gaan met verschillende symptomen en klachten. Dit is bij iedere persoon anders. Omdat we allemaal op onze eigen manier rouwen. Vergelijk jezelf daarom niet met iemand anders. Niets is goed of fout als het om rouw gaat. Veel voorkomende symptomen van rouw zijn:

- **Eenzaamheid**
- **Verdriet**
- **Vermoeidheid**
- **Hoofdpijn**
- **Verminderde eetlust**
- **Concentratieproblemen**

Hoe lang duurt rouw?

Rouwen kost tijd. En die tijd moet je nemen. Vaak verwachten mensen om je heen dat de rouwperiode na zes maanden voorbij is. Maar dit is niet voor iedereen het geval. Het rouwproces verschilt van persoon tot persoon en duurt over het algemeen meerdere jaren, waarin je rouwverwerkingsfasen doorloopt en heen en weer schakelt tussen verliestaken en hersteltaken. Pas als het verdriet een plek heeft gevonden en je zonder verdriet aan iemand terug kunt denken, kun je zeggen dat je de dood van een dierbare een plek hebt gegeven.

5 fases van rouw

1. Ontkenning

Een verdoofd gevoel is gebruikelijk in de eerste dagen na een sterfgeval. Sommige mensen gaan in eerste instantie door alsof er niets is gebeurd. Zelfs als we met ons hoofd weten dat er iemand is overleden, kan het moeilijk te geloven zijn dat een belangrijk iemand niet meer terugkomt. Het is ook heel gebruikelijk om de aanwezigheid van iemand die overleden is te voelen, zijn stem te horen of hem zelfs te zien.

2. Woede

Woede is een volledig natuurlijke emotie, en heel natuurlijk nadat iemand is overleden. De dood kan wreed en oneerlijk lijken, vooral als je het gevoel hebt dat iemand voor zijn tijd is overleden of als je samen plannen had voor de toekomst. Het is ook gebruikelijk om boos te zijn op de persoon die is overleden, of boos op onszelf vanwege de dingen die we voor hun dood wel of niet hebben gedaan of gezegd.

3. Onderhandelen

Als we pijn hebben, is het soms moeilijk te accepteren dat we niets kunnen doen om dingen te veranderen. Onderhandelen is wanneer we deals beginnen te sluiten met onszelf, of misschien met God of Allah als we religieus zijn. We willen geloven dat we ons beter voelen als we op een bepaalde manier handelen. Het komt ook vaak voor dat we dingen uit het verleden blijven herhalen en veel 'wat als'-vragen stellen, waarbij we wensen dat we terug konden gaan en dingen konden veranderen in de hoop dat de dingen anders hadden kunnen aflopen.

4. Verdriet en Depressie

Verdriet en verlangen zijn waar we het vaakst aan denken als we aan verdriet denken. Deze pijn kan zeer intens zijn en gedurende vele maanden of jaren in golven optreden. Het leven kan het gevoel geven dat het geen enkele betekenis meer heeft, wat beangstigend kan zijn.

5. Aanvaarding

Verdriet komt in golven en het kan voelen alsof niets ooit meer goed zal komen. Maar geleidelijk merken de meeste mensen dat de pijn afneemt en dat het mogelijk is te accepteren wat er is gebeurd. Misschien komen we nooit over de dood van een dierbare heen, maar we kunnen wel opnieuw leren leven, terwijl we de herinneringen aan degenen die we verloren hebben dicht bij ons houden.

Gebruik maken van rouwcoaching - contactgegevens

Wil je gebruik maken van rouwcoaching dan kun je contact opnemen met RoyalDoctors via **0031 85 107 0907** of **info@royaldoctors.com**.

Wie is elipsLife?

Wie zijn wij? Wij zijn elipsLife. Ons kantoor in Nederland staat in Hoofddorp. Wij zijn sinds 2011 in Nederland actief. elipsLife is een jonge en moderne internationale verzekeraar. Onze specialisatie is het verzekeren van overlijdens- en arbeidsongeschiktheidsrisico's. We Care is onze missie. Wij doen er alles aan om onze klanten zo goed mogelijk te helpen. ElipsLife is onderdeel van het Swiss Life-concern. Dit betekent dat je verzekerd bent bij een financieel gezonde onderneming.