



*Wat als morgen plotseling alles anders is...*

**Verlies van wie of wat u dierbaar is, een ingrijpende verandering . . .  
. . . mensen zien en horen u, maar wie verstaat u... en helpt u eruit?**

**Wees niet alleen met verlies en rouw. . .  
. . . laten we het samen oppakken**

Als verlies- en re-integratiecoach help ik u de verdrietige situatie draaglijker te maken en pakken we samen de draad weer op. Een krachtig inlevingsvermogen, waarbij spirituele efficiëntie mijn uitgangspunt is, helpt de pijnpunten snel te lokaliseren. Op basis van de verkregen inzichten gaan we samen de koers uitzetten om de nodige rouwtaken te verrichten. In de loop van ons gesprek zal zwaarmoedigheid plaatsmaken voor moed en vertrouwen. Uw leven krijgt weer zin en betekenis als dingen in een ander perspectief worden geplaatst en nieuwe kansen een keerpunt inluiden. Mijn benadering is evenzo invoelend en menselijk als realistisch, praktisch en zakelijk.



Berend Tiemersma  
[www.altravista.nl](http://www.altravista.nl)  
0653 610 795



**AltraVista ondersteunt met raad en daad om de balans te herstellen in Werk, Leven en Welzijn tijdens of na verlies en verandering. Zowel in privé als op het werk.**

### **Zo kan ik u helpen**

- ✓ Gesprek waarin ik u aanvoel, begrijp en innerlijke rust geef.
- ✓ Snel voortschrijdend inzicht zonder veel vragen te stellen.
- ✓ Obstaten worden in een ander perspectief geplaatst.
- ✓ Invulling van open eindjes om nieuwe inzichten te krijgen.
- ✓ Angst, boosheid en verdriet nemen af. Er komt meer rust in uw hoofd waarbij positieve energie vrijkomt.
- ✓ Energie om door te zetten omdat u er niet alleen voorstaat.
- ✓ Durven leven in het heden en kansen zien voor de toekomst.
- ✓ Inspirerend plan met heldere doelstellingen en begeleiding om eindelijk (weer) te kunnen leven zoals u dat wilt.



*Als u de zorg heeft rond het afscheid en daarna*

## Hulp met raad en daad

Na het overlijden moet er nog van alles worden geregeld waar u mogelijk tegenop ziet omdat het u emotioneel belast en veel energie kost. AltraVista heeft een gediplomeerd verlies- en rouwbegeleider die u helpt op emotioneel vlak en een persoonlijk assistent die de praktische zaken voor u regelt. Samenwerking met gespecialiseerde partners maakt dat we over een brede expertise beschikken om u bij te staan met raad en daad.

### Vóór en bij overlijden

#### Start rouwverwerking

- Vertrouwensbasis creëren
- Situatie en kern benoemen
- Blokkades en betrokkenen
- Doelen, wensen, prioriteiten
- Stappenplan en rouwtaken
- Nieuwe impuls en coaching

### Rond het overlijden en de uitvaart

#### Enkele aandachtspunten

- Arts inschakelen
- Verzorgen, opbaren, uitvaart
- Begraven of cremieren
- Uitvaartverzekering

### Na de uitvaart

#### Veel voorkomende zaken bij afwikkeling nalatenschap

- Inkomen | Pensioen
- Administratie
- Woning | Inboedel | Auto
- Abonnementen
- Internet | Social Media
- Follow-up rouwverwerking

Als u verneemt dat iemand die dicht bij u staat is overleden of gaat overlijden, ontstaat een situatie van verlies en rouw. Het is belangrijk hier zo snel mogelijk aandacht aan te besteden. Uitstel kan schadelijke gevolgen met zich meebrengen, zoals een depressie of burn-out. AltraVista hanteert een krachtige methode om u veilig door het rouwproces te loodsen en u een nieuwe impuls te geven voor de toekomst.

In deze fase zal vooral de Uitvaartondernemer veel voor u betekenen. AltraVista kan u helpen met uw keuze vanuit haar netwerk. Belangrijk daarbij is een uitvaartwensenprotocol waarin stapsgewijs de aandachtspunten wordt uitgelegd in het belang van de overledene en de nabestaanden. Ook de nodige formaliteiten kan uw Uitvaartondernemer voor u regelen.

Uw Uitvaartondernemer zal na enige tijd contact opnemen om te informeren hoe het met u gaat. Mogelijk zijn er nog wat formaliteiten af te handelen. Voor emotionele en praktische nazorg verwijst hij/zij doorgaans naar een gespecialiseerde partner. AltraVista inventariseert desgewenst met u wat er nodig is om het rouwproces en/of de nalatenschap in goede banen te leiden zodat u de draad weer op kunt pakken.