

# Pro Life Nieuws

MEI 2019



**“Ga je mee naar de relatieavond?”**

Samen een avondje weg

**Ziekenhuisrekening**

Alles over Diagnose Behandel Combinatie

**Gratis online zelfhulp in 2019**

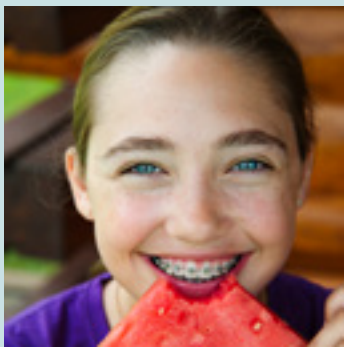
Online christelijke hulp van e-mind

**“Van Jan-Willem  
leerde ik dat verkoop  
geen doel is, maar  
een resultaat.”**

**PRO LIFE**

De christelijke zorgverzekeraar





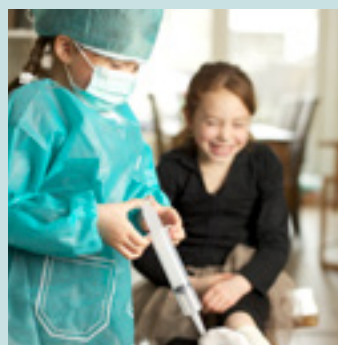
Veel jongeren  
staan onder druk

12



## Inhoudsopgave

- 04** Samenwerking Pro Life en Zilveren Kruis  
'De ideale situatie'
- 06** Kort Nieuws  
Blijf op de hoogte
- 08** "Ga je mee naar de relatieavond?"  
Samen een avondje weg
- 10** Ziekenhuisrekening  
Alles over Diagnose Behandel Combinatie
- 12** Gratis online zelfhulp in 2019  
Online christelijke hulp van e-mind
- 14** Wie verdient de meeste steun?  
Stem voor de Pro Life Zorgcheque



## COLOFON

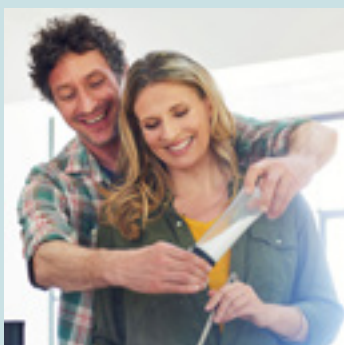
Pro Life Nieuws is een magazine van Pro Life Zorgverzekeringen. We maken dit magazine 1 keer per jaar. U mag niets uit dit magazine kopiëren of verspreiden zonder toestemming van Pro Life. Vanuit de inhoud kunt u geen rechten overnemen. Pro Life is niet verantwoordelijk voor de gevolgen van druk- en typefouten.

### Contact

Via telefoon: 033 422 81 88,  
van maandag tot en met vrijdag  
van 8.30 tot 17.30 uur. Of digitaal  
via [prolife.nl/contact](mailto:prolife.nl/contact).

### Adres

Postbus 709, 3800 AS Amersfoort.





Jos Leijenhorst (1980),  
directeur Pro Life,  
getrouwd en vader  
van 3 kinderen.



## Omgaan met verschillen

Remco vroeg: “Hoe houd jij het vol om in God te geloven?” Onverwachts raakten we aan de praat. Na 45 minuten moesten we afscheid nemen. Ik stak mijn hand uit, daar nam Remco geen genoegen mee. We hebben elkaar daarop even stevig vastgepakt. Het was een gesprek tussen 2 mannen die het over veel dingen niet eens waren. En ook niet zijn geworden. Toch was het een mooie en betekenisvolle ontmoeting. Een die ons allebei aan het denken heeft gezet. We spraken vrijuit over onze overtuigingen. Tegelijk met een zekere bescheidenheid: wij zijn niet alwetend. Het meest belangrijke is dat we nieuwsgierig waren naar elkaar. Naar het verhaal achter het standpunt.

Als Pro Life hebben we verschillende standpunten. Met hoeveel aandacht we ze ook bekijken, het is uiteindelijk zwart-wit: wel of niet vergoeden. Over onze standpunten zijn soms grote meningsverschillen. Ik worstel hier wel eens mee. Omdat onze standpunten zo vaak als oordeel worden ontvangen, terwijl het liefdevol is bedoeld. En ook omdat met alleen een standpunt mensen niet altijd geholpen zijn.

Hoe kunnen we naast iemand staan? Iemand die over andere nadenkt of maakt dan waar ik voor sta?

Liefst 90% van onze klanten vindt dat Pro Life zich moet richten op breed christelijk Nederland. Ik ben daar blij mee. Er is namelijk veel dat ons bindt. In God als Vader, Jezus als Verlosser en de Heilige Geest als Trooster. Naast de worsteling biedt geloof mij houvast, vrede en vreugde. Ik hoop dat u dat herkent.

Het kan goed zijn dat u en ik verschillend denken over onderwerpen. Gevoed door onze opvoeding, de loop van ons leven en onze eigen uitleg. Omgaan met deze verschillen betekent niet dat we ons standpunt moeten loslaten. Het vraagt wel dat we nieuwsgierig zijn naar mensen die anders denken en doen. Juist in het (samen) zoeken naar antwoorden ervaar ik verbondenheid met God. Er is nooit een reden om niet met compassie naast iemand te staan. Hoe verschillend we ook denken. Zo willen wij ook Pro Life zijn. Ik luister graag naar u, ook als u het niet met mij eens bent. ●



‘De ideale situatie’

# Samenwerking Pro Life en Zilveren Kruis

---

Het zijn twee zorgverzekeraars, met elk een eigen identiteit. Toch is er één samenwerking en één doel: de beste zorg voor iedereen. Hoe dat in de praktijk gaat? Jos Leijenhorst en Jan-Willem Evers blikken terug op bijna een jaar samenwerking. “Het is niet te doen”, grapt Jan-Willem. “Wat mij betreft zijn we over de helft”, valt Jos hem bij.

**Jos Leijenhorst en Jan-Willem Evers**  
blikken terug op  
bijna een jaar  
samenwerking.

**D**e manier waarop Jos en Jan-Willem met elkaar omgaan, zegt genoeg: ze kunnen goed met elkaar overweg.

### Vrijheid en verantwoordelijkheid

"Ik heb bewust een managementteam gevormd van mensen die betere kanten hebben dan ik", trapt Jan-Willem af. "Ik houd niet van jaknikkers, maar van een eigen geluid. Bij Jos zie ik dat ook terug. Onze samenwerking kun je beschrijven als 'zeer vrij'. Ik bemoei mij bijna nooit met de zaken van Jos. Ik vind het belangrijk om op hoofdlijnen met elkaar in gesprek te blijven. En om samen na te denken over de koers van Pro Life. Als Jos hulp nodig heeft, zoeken we elkaar op. De ideale situatie. Hoe mooi is het dat je elkaar maximale vrijheid en verantwoordelijkheid kunt geven?" Jos knikt. "We krijgen alle ruimte om ons christelijke geluid te laten horen. Het resultaat dat we daarmee hebben en kunnen behouden, is te danken aan de goede samenwerking. En aan de koers die we met Pro Life al jaren varen."

### Verschillen

Jos werkt vanuit zijn christelijke levensovertuiging, Jan-Willem niet. Jos: "De vraag is: hoe ga je met elkaar om als er verschillen zijn? Je mag laten zien waar je voor staat. Er moet ook bescheidenheid zijn, omdat er mensen zijn die anders denken. Daar zit een verhaal achter. De ontmoeting in het samen zoeken vind ik mooi." Jan-Willem: "Je afzetten tegen de rest zou voor mij een issue zijn. In gesprek blijven is altijd belangrijk. En je moet je in de ander kunnen verplaatsen. Dat doen Jos en ik ook. Alleen respect is niet genoeg; je verdiepen in de ander is veel belangrijker. Ik vind het juist mooi dat Jos soms een andere kijk op dingen heeft."

### Aanvullen

In het afgelopen jaar ontdekten beide mannen elkaars sterke kanten. En leerden ze ook van elkaar. "In discussies heeft Jos ook altijd oog voor de ethische kant, wat een mooie aanvulling is", begint Jan-Willem.

"Voor de Pro Life Adviesraad heb ik veel waardering. Vooral bij gevoelige onderwerpen wordt goed nagedacht of en hoe dit past bij de klanten van Pro Life. Als zorgverzekeraars kunnen wij leren van de manier waarop Pro Life keuzes maakt en koers bepaalt. Jos straalt ook nog eens rust uit en probeert de mens echt te begrijpen. Hij laat zich adviseren, maar maakt zijn eigen besluit. Ik betrap mezelf er soms op dat ik wat te snel naar het oordeel kan gaan. Jos denkt goed na en wacht totdat hij alle opties heeft bekeken. Daar geniet en leer ik van." Jos: "Jan-Willem moedigt mij aan. Tegelijk is hij open over zijn worstelingen en dat geeft veiligheid. Van Jan-Willem leerde ik dat verkoop geen doel is, maar een resultaat. Houd je bij alles wat je doet voor ogen dat je de klant wilt helpen? Dan vertaalt zich dat als vanzelf naar de juiste producten en dienstverlening."

### Competitie

Samen proberen ze de doelen te behalen die Pro Life en Zilveren Kruis hebben. Of er competitie is? "Zilveren Kruis is kansloos", reageert Jos met een knipoog. "Ook de conditie van Jos is beter dan die van mij", zegt Jan-Willem lachend, "dus ook daarin geen competitie. Maar het grotere Zilveren Kruis biedt mooie ontwikkelingen op digitale dienstverlening en nieuwe diensten, waar ook Pro Life gebruikt van maakt." ●



**Pro Life is als merk onderdeel van Zilveren Kruis. Jos is directeur van Pro Life, Jan-Willem is zijn leidinggevende.**

**Jos Leijenhorst** (38), getrouwd met Hinke, vader van Emi, Bart en Sam. Als directeur van Pro Life is hij verantwoordelijk voor Pro Life en het team van 25 mensen, waarvan de helft werkt op de Klantenservice.  
**Jan-Willem Evers** (45), getrouwd met Naomi, vader van Mischa, Lev en Indy Lo. Hij is commercieel directeur bij Zilveren Kruis.



# Kort nieuws

Blijf op de hoogte

## Kosten ziekenhuis-behandeling nu in Zorggids

De kosten van een ziekenhuis-behandeling vallen onder uw eigen risico. Moet u naar het ziekenhuis en heeft u nog eigen risico? Dan is het handig om de kosten van uw behandeling te vergelijken. Zo kunt u geld besparen als de kosten lager zijn dan uw eigen risico. In de Zorggids op onze website vindt u de kosten van bijna 100 behandelingen. Als u zoekt op uw behandeling, ziet u bij ieder ziekenhuis de kosten staan. Daarbij staat een korte omschrijving, zoals de kosten voor 1 of 2 polikliniekbezoeken. Op de vervolgpagina vindt u andere kosten, zoals het onderzoek.



## Nieuwe leden Pro Life adviesraad

Pro Life heeft een adviesraad die met ons meedenkt. De Pro Life Adviesraad adviseert over het beleid, standpunten en de visie van Pro Life. Vaak spelen er meer dingen dan je denkt of verwacht. De Pro Life Adviesraad heeft kennis om vanuit verschillende invalshoeken naar onderwerpen te kijken. Er zijn 2 nieuwe leden: Nico Wolswinkel en Marianne Groen. Op [prolife.nl/adviesraad](http://prolife.nl/adviesraad) stellen wij alle leden aan u voor.

## Nieuw: Geboorteservice

Tijdens een zwangerschap moet u veel regelen. Vooral bij een 1<sup>e</sup> kindje kunt u daar vast hulp bij gebruiken. De Zorgcoach helpt u graag met de Pro Life Geboorteservice. De Zorgcoach legt uit welke vergoedingen er zijn rondom zwangerschap en lactatiekundige zorg (bij borstvoeding). Helpt bij het vinden van een verloskundige, echografisch centrum, kraamzorgorganisatie, geboortecentrum of geboortehotel. En regelt het aanvragen van een kraampakket. Kijk op [prolife.nl/geboorteservice](http://prolife.nl/geboorteservice) of bel 033 422 81 88.



31 resultaten gevonden voor "Heupartrose"      Sorteer op: Afstand

	Medische kwaliteit	Patiëntervaring	Kosten
<b>LUMC, Leiden</b> Leiden (0.5km) Gecontracteerd	—	●●●●○	€ 199,83
<b>Alrijne Ziekenhuis, loc. Leiden</b> Leiden (0.6km) Gecontracteerd	—	●●●●○	€ 214,66

In de Zorggids kunt u de kosten van bijna 100 behandelingen vergelijken bij verschillende ziekenhuizen. Zoals de kosten bij heupartrose.





## Reizigers onderverzekerd

Ziek of gewond in het buitenland? Reizigers die niet goed verzekerd zijn moeten soms tienduizenden euro's zelf betalen. Onze alarmcentrale Eurocross Assistance heeft er elke week mee te maken. Met een beenbreuk in een privékliniek in Spanje liggen kost bijvoorbeeld € 30.000. In Nederland € 3.000. Een verschil van € 27.000 die u zonder de juiste reis- of aanvullende verzekering niet vergoed krijgt. Controleer uw verzekering!

## De Pro Life App is vernieuwd

U zult blij zijn met onze vernieuwde app. We hebben veel verbeterd. In de vernieuwde app bewaren wij rekeningen die u via de app instuurt. Ook ziet u de zorgkosten van uw gezinsleden, als u die heeft. En u kunt uw betalingen en ontvangen berichten bekijken. Toch niet helemaal blij? Via het feedbackformulier in de app kunt u uw verbeterideeën doorgeven.

Als u de app nog niet heeft, kunt u deze gratis downloaden in de App Store of Google Play. Start u de app voor het eerst? Dan logt u 1 keer in met DigiD + sms-controle. Daarmee verbinden we het apparaat aan uw verzekering. Zo zijn uw gegevens goed beschermd. Daarna kiest u een eigen toegangscode van 5 cijfers, waarmee u vanaf dat moment inlogt. Of u kiest bij Instellingen om in te loggen met een vingerafdrukscan (touch ID).

## Voortaan wachttijd orthodontie

Wij hebben sinds 1 januari een wachttijd van 1 kalenderjaar voor de vergoeding van orthodontie. Heeft u kinderen voor wie u een beugel verwacht? Let er dan op dat u op tijd kiest voor een aanvullende verzekering Largepolis of Extra Largepolis. Deze verandering gaat in op 1 januari. Kinderen krijgen de meest uitgebreide aanvullende verzekering die 1 van de ouders heeft.

## 2<sup>e</sup> plaats voor service Pro Life

Klanten geven onze service een 8,2! Daarmee blijven we op de 2<sup>e</sup> plaats staan van alle zorgverzekeraars. Dit blijkt uit de resultaten van het onderzoek KlantenMonitor Zorgverzekeringen die in april bekend werden gemaakt. Het onderzoek wordt ieder jaar gehouden onder de klanten van verzekeraars. U vindt alle resultaten op [prolife.nl/klantonderzoek](http://prolife.nl/klantonderzoek).





# “Ga je mee naar de relatieavond?”

Samen een avondje weg

## Relatieavonden

Wij willen er voor u zijn. Niet alleen als u zorg nodig heeft. Ook op andere momenten willen we betekenis geven aan christelijke zorg. In elke levensfase. Daarom organiseren we dit jaar 5 relatieavonden. Zo helpen wij u om aan uw relatie te werken en om deze leuk te houden. Met praktische tips, ervaringen van anderen, humor en een leuke challenge. Er volgen nog 3 avonden: 16 mei in Zwolle, 19 september in Goes en 21 november in Leiden.

U kunt zich aanmelden via [prolife.nl/aanmeldenrelatieavond](http://prolife.nl/aanmeldenrelatieavond).

Aarzelend komen de eerste stellen binnen. Ze komen voor de relatieavond van Pro Life. Ze hebben geen idee wat ze kunnen verwachten. De een lacht onwennig. De ander is stil en neemt een kop koffie. Langzaam loopt de zaal vol. Zitjes 2 aan 2 geven plek aan zo'n 40 stellen. Dan herkent een collega van Pro Life een oude bekende. "Wat goed dat jullie hier zijn. We gaan er een mooie, gezellige avond van maken!" De gespannen sfeer lijkt gebroken.



“Mooie presentatie, fijne opbouw, open en intens!”



**J**os Leijenhorst opent de avond. Hij stelt een aantal vragen. Dan komt, met een knipoog, de vraag: “Wie moest er verplicht mee van zijn partner?” Een paar moedige mensen, vooral mannen, steken hun hand op. Later bedanken ze hun partner voor het meesleuren. Een gezellig avondje weg om samen te ‘werken’ aan je relatie is nog niet zo’n slecht idee.

#### Het belang van hechting

Relatietherapeut Petra van Bodegraven weet hoe belangrijk het is om een liefdevolle en sterke relatie te hebben. Zeker als er ook kinderen zijn. “Een sterke relatie biedt kinderen niet alleen een veilige plek. We leren onze kinderen ook hoe je een partnerrelatie vormgeeft.” Ze legt aan de hand Emotionally Focused Therapy (EFT) uit hoe belangrijk hechting is binnen een relatie. Daarna gaan de stellen aan het werk met een oefening: ‘Hoe kan ik nog beter van je houden?’

#### Een feest van herkenning

Relatiecoach Cocky Drost neemt, als een wervelwind, de zaal mee naar haar eigen pijnpunt. Ze is als jong meisje niet bepaald een keukenprinses. Een tekortkoming die uitgroeit tot een pijnpunt: ze voelt zich niet goed genoeg. Dat pijnpunt komt terug wanneer ze inmiddels lang getrouwd is. Haar man geeft een opmerking als ze de stampot andijvie heeft verpest. Cocky legt uit waar de pijn vandaan komt. En hoe we er binnen onze relatie mee om kunnen gaan. Dan gaat ze verder en legt uit dat er echt verschillen zijn tussen mannen en vrouwen.



Gelach in de zaal. Er is herkenning bij de voorbeelden die ze noemt. De zaal gaat weer aan het werk met nog 2 oefeningen.

#### Een boeiende, gezellige avond

De deelnemers beoordelen de avond met een dikke 8. Uit de beoordeling blijkt dat de meeste stellen het een boeiende, gezellige avond uit vonden. En dat was precies de bedoeling! Je hoeft namelijk geen grote dingen te doen om een relatie leuk te houden. Elkaar echt aandacht en tijd geven, is het mooiste wat je voor elkaar kunt doen. Een avond van 2 uur is dan ook te weinig tijd om echt samen aan je relatie te werken. Het is een begin, een herinnering of een verdieping.

#### Gratis werkboekje aanvragen

Om thuis verder te werken, krijgen de deelnemers het boekje ‘Werken aan sterke relaties’ mee. Kunt u niet naar een relatieavond komen? Dan kunt u het boekje aanvragen via [klantenservice@prolife.nl](mailto:klantenservice@prolife.nl). ●

**Gratis boekje** met tips om samen te werken aan uw relatie. En op een leuke manier meer balans in uw relatie te brengen.



# Ziekenhuis rekening

## Alles over Diagnose Behandel Combinatie

### **Waarom zijn de kosten van een ziekenhuisrekening zo hoog?**

Ziekenhuizen sturen een totaalrekening voor alle kosten. Hierin zitten de kosten van de specialist en het ziekenhuis zelf. Zoals onderzoeksapparatuur, medicijnen die bij de behandeling horen, het gebouw en de schoonmaak. Ziekenhuizen krijgen alleen betaald voor de zorg die ze leveren. Dat is anders dan bij bijvoorbeeld huisartspraktijken. Die krijgen naast het geld per afspraak, ook een vast bedrag per patiënt. Daarom is een zelfde behandeling in het ziekenhuis veel duurder dan een behandeling bij de huisarts.

### **Wat is een Diagnose Behandel Combinatie (DBC)?**

Ziekenhuizen werken met het DBC-systeem. Dit systeem betekent dat ze 1 prijs rekenen voor een totale ziekenhuisbehandeling. De kosten voor losse behandelingen zitten hier ook bij in. Zoals bloedprikken en foto's maken.

### **Hoe bepaalt het ziekenhuis een DBC?**

Bij binnenkomst in het ziekenhuis bepaalt een medisch specialist wat u heeft. Op basis daarvan opent het ziekenhuis een DBC. Aan het eind van de behandeling bepaalt het ziekenhuis de uiteindelijke prijs. Hierin weegt mee of er wel of geen operatie is. En of er overnachting is of niet. Ook het aantal bezoeken aan de medisch specialist kan een rol spelen.



“Hoe kan het dat ik eigen risico moet betalen over 2018? Ik ben in 2019 in het ziekenhuis geopereerd.” Het is 1 van de vele vragen die wij krijgen over ziekenhuisrekeningen. De kosten voor een ziekenhuisbehandeling vallen onder het eigen risico. Als je zo'n bedrag moet betalen, wil je graag weten hoe dat zit. Wij beantwoorden graag een aantal vragen.

#### Wanneer start en stopt een DBC?

Meestal start een DBC wanneer u voor de 1<sup>e</sup> keer bij een medisch specialist komt. Een DBC stopt op verschillende momenten.

- Op de 42<sup>e</sup> dag na ontslag bij een ziekenhuisopname of na een operatie.
- Op de 90<sup>e</sup> dag na de start van de 1<sup>e</sup> behandelperiode. Dit geldt als er alleen een consult, onderzoek of een niet-operatieve behandeling plaatsvond.
- Op de 120<sup>e</sup> dag bij vervolg-behandelperiodes zonder een operatie.

#### Hoe weet ik welke DBC het ziekenhuis voor mij ingestuurd heeft?

In Mijn Pro Life ziet u uw ziekenhuisrekening onder 'Mijn zorgkosten'. Bij ziekenhuisrekeningen staat een omschrijving van uw behandeling. U kunt daarbij ook doorklikken naar de deelbehandelingen. Zo ziet u wat het ziekenhuis precies heeft ingestuurd.

#### Hoe zit het met het eigen risico bij een ziekenhuisrekening?

De startdatum van uw behandeling bepaalt over welk jaar u het eigen risico betaalt. Stel dat u in augustus 2018 een eerste afspraak had. Dan betaalt u eigen risico over 2018. Het ziekenhuis opent een nieuwe DBC als er bijvoorbeeld nog een nabehandeling is. Sluit dit direct aan op de vorige DBC? Dan blijft de startdatum gelijk. In dit voorbeeld dus augustus 2018. ●



#### Kijk eens op [prolife.nl/ziekenhuisrekening](http://prolife.nl/ziekenhuisrekening)

Op onze website vindt u een handig voorbeeld van een ziekenhuisrekening en het eigen risico. In de uitleg staat ook waarom u soms over 2 jaren eigen risico betaalt. Handig om eens door te lezen als u naar het ziekenhuis gaat. Of als u pas bent geweest. Dan weet u wat u kunt verwachten.

**Tip: komt het betalen van eigen risico niet goed uit?** Sluit dan een betalingsregeling af. Op [prolife.nl/betalingsregeling](http://prolife.nl/betalingsregeling) leest u er meer over.



Online christelijke hulp van e-mind

# Gratis online zelfhulp in 2019

---

Veel jongeren staan onder druk. Hun opleiding kost veel energie. De studieschuld loopt harder op dan ze willen. Ze moeten van alles. Maar ze voelen zich extreem moe, gestrest en opgebrand. Herken jij dat? Of herkent u dat bij uw kind? Met een online training 'Voorkom een burn-out' bieden wij hulp. Het is 1 van de vele trainingen die wij dit jaar gratis aanbieden.

**L**isa (20) is 1 van de vele jongeren die last hebben van stress en burn-out klachten. Opgebrand zijn, nog voordat je volwassen leven begint. Het overkomt heel veel jongeren. Dit blijkt uit verschillende onderzoeken die afgelopen jaren zijn gehouden. Oorzaken die genoemd worden zijn: werkdruk, de druk op het sociale leven, het gevoel perfect te moeten zijn en keuzestress. Jongeren lijken het zichzelf moeilijk te maken. Ze zijn zelden tevreden met zichzelf. Ze hebben moeite om werk en privé gescheiden te houden. Het lijkt bijvoorbeeld tot slecht slapen, piekeren en angstige of sombere gevoelens.

Lisa herkent zich in de klachten die veel van deze jongeren hebben. "Ik stond er eigenlijk

"Ik stond er eigenlijk niet zo bij stil. Iedereen is wel eens moe en somber."

niet zo bij stil. Iedereen is wel eens moe en somber. Het voelde niet alsof dat bij mij nou zoveel erger was. Achteraf gezien had ik al een hele tijd een gevoel van stress die niet overging. Ik voelde me opgejaagd."

Als Lisa aan haar studie begint ziet ze alles positief in. Het leren kost haar niet bijzonder veel moeite. Ze heeft leuke vrienden. En genoeg plannen voor de toekomst. Het moment waarop dat anders werd, vindt ze lastig te beschrijven. "Je hebt niet ineens een burn-out. Dat ontstond langzaam. Dat is ook het verraderlijke: je hebt het vaak zelf niet in de gaten. Ik kreeg vreemde, vage klachten. En had steeds vaker hoofdpijn. Je rent dan niet gelijk naar een huisarts. Je voelt je toch een beetje een 'kneus'. Totdat iemand bleef zeggen: "Laat je eens nakijken joh." De huisarts noemde stress als oorzaak. Het leek me onzin. Hij bleek wel gelijk te hebben. Uiteindelijk ben ik terecht gekomen bij een psycholoog. Die noemde de term burn-out. Ik heb mijn studie een tijd stilgelegd en enorm veel geslapen. Toen ik eraan toegaf, merkte ik pas hoe moe ik was.





**Online zelfhulp** is in 2019 gratis voor alle klanten van Pro Life. Er zijn bijna 20 trainingen.

Ik moest ook gaan sporten en leren om rustmomenten in te bouwen. Ik ben nu ruim 1 jaar verder. Ik vond het een moeilijke periode. En vind het achteraf jammer dat ik niet eerder aan de bel heb getrokken."

#### **Makkelijk bereikbare hulp**

In de online training 'Voorkom een burn-out' leert u wat een burn-out is en hoe dit ontstaat. En hoe u een burn-out kunt voorkomen. Lisa: "Om met mijn klachten naar een huisarts te gaan was echt 'een ding' voor mij. Zo'n online training had voor mij een oplossing geweest om even een 1<sup>e</sup> check te doen. Het had mij veel ellende kunnen besparen als ik mijn klachten eerder serieus had genomen."

#### **Kies uit bijna 20 trainingen**

Pro Life biedt via e-mind online zelfhulp aan. Hiermee volgt u in een online omgeving trainingen die u verder helpen. U leert uw gedrag en gewoontes te begrijpen. En ontdekt wat u kunt doen om minder klachten te hebben. Klanten van Pro Life hebben in 2019 gratis toegang tot alle online trainingen. U kunt kiezen uit bijna 20 trainingen, zoals:

- Omgaan met eenzaamheid
- Beter slapen
- Vitale relatie
- Kinderen en een scheiding
- Zorgen voor een ander en jezelf
- Balans in je werk
- Evenwichtig zelfbeeld



#### **Uw gegevens zijn veilig**

Via de website [e-mind.nl/prolife](http://e-mind.nl/prolife) kunt u de trainingen gratis gebruiken. U meldt zich aan met uw relatienummer dat op uw zorgpas staat. We vinden het erg belangrijk dat u de trainingen via e-mind anoniem kunt volgen. Pro Life ontvangt geen overzicht van de relatienummers of gegevens. Ook kunt u een verzonden naam gebruiken. En een speciaal e-mailadres aanmaken, als u dat wilt. Deze moet wel werken. U krijgt daarop namelijk een link binnen om u aan te melden. ●



### **Zoek hulp!**

Volg in 2019 gratis online trainingen via [e-mind.nl/prolife](http://e-mind.nl/prolife).

# + Wie verdient de meeste steun?

Laat weten wie de Pro Life Zorgcheque het meest verdient

Wij steunen christelijke zorg. Daarom geven wij via de Pro Life Zorgcheque totaal € 10.000,- aan 3 organisaties. Elk jaar kiezen wij 3 nieuwe organisaties uit.

Hoe we de € 10.000,- verdelen, hangt af van het aantal stemmen dat iedere organisatie krijgt. Welke organisatie gunt u uw stem?

#### **U kunt stemmen op:**

- Reformatorisch Meldpunt
- Timon & Camps4kids
- Tot Heil des Volks (THDV)

#### **De organisaties krijgen ook (media)aandacht**

We willen als Pro Life een bijdrage leveren aan christelijke zorg. Via de Zorgcheque-actie geven we bekendheid aan christelijke zorgorganisaties.

#### **Doe mee via [prolife.nl/stemmen](http://prolife.nl/stemmen)**

Iedereen vanaf 18 jaar mag 1 keer stemmen. De eindstand bepalen we in november. Steun samen met ons christelijke zorg. Stem ook! ●



**tot heil  
des volks**

wie zie jij?







**Reformatisch  
Meldpunt**



## Reformatisch Meldpunt

“Seksueel misbruik is mensvernietigend”. Het is 1 van de vele opmerkingen die wij horen over de schade die seksueel misbruik veroorzaakt. Als Reformatisch Meldpunt bieden wij de slachtoffers steun, een luisterend oor en goed advies. We zijn een vertrouwd, anoniem en laagdrempelig contactpunt. Slachtoffers hebben uw steun ook nodig! Helpt u mee door ons uw stem te geven?

## Timon & Camps4Kids

Er zijn veel kwetsbare kinderen die niet meer thuis kunnen wonen. Of helemaal geen thuis hebben. Deze kinderen hebben een extra steuntje in de rug nodig. Timon biedt vanuit de christelijke identiteit pleegzorg aan kinderen van 0-21 jaar. Camps4Kids wil pleegzorgkinderen in aanraking laten komen met Jezus door kinderkampen. Stem op Timon en Camps4Kids en help ons helpen!



**CAMPS4KIDS**   
Je leest de Heere Jezus kennen!



## Tot Heil des Volks (THDV)

In Nederland groeien 400.000 kinderen op in armoede. ‘Het Fort’ is onderdeel van de christelijke organisatie THDV en strijdt tegen de gevolgen van kinderarmoede. Dit doen we met langdurige begeleiding, liefdevolle aandacht en professionele kindercoaches. We geven kinderen het steuntje in de rug dat ze nodig hebben. Stem op THDV, want wij geloven dat ieder kind geliefd is.



“Help slachtoffers van seksueel misbruik.  
Steun het Reformatisch Meldpunt.”

“Gun pleegzorgkinderen een  
hoopvolle toekomst.  
Steun Timon & Camps4Kids.”

“Strijd mee tegen de gevolgen  
van kinderarmoede.  
Steun Tot Heil des Volks.”



Stelling:

**ALS JE WEET DAT JE KINDJE NA DE  
GEBORTE DIRECT ZAL STERVEN,  
MAG JE DE  
ZWANGERSCHAP  
AFBREKEN**



## Principes op de weegschaal

Via 'Principes op de weegschaal' delen we een prikkelende stelling. Deze stelling geeft niet de mening van Pro Life weer. De stelling is bedoeld om mensen het gesprek te laten aangaan over medisch ethische onderwerpen.

Via onze website en Facebookpagina kunt u op de stelling reageren. In ons magazine Liv leest u reacties en interviews over het onderwerp.