

# Ervaringen delen

Herkenning, steun en tips van anderen  
over het leven met een stoma of pouch

 samen sterker





***‘Ik ben dankbaar dat ik er ben, dat ik mij gelieft weet en alles nog kan, zoals sporten en lekker eten. Als vrijwilliger van de Stomavereniging zet ik graag mijn ervaring in om anderen te helpen. Want hoe pak je je leven weer op?’***

***Ammy***

## Leven met een stoma

**Heb of krijg je een stoma of pouch en wil je weten hoe het is om hiermee te leven? Bij de Stomavereniging vind je steun, herkenning en tips van andere mensen met een stoma of pouch.**

### Deel je verhaal

Voor medische informatie kun je terecht bij je stomaverpleegkundige. Maar wat verandert er voor jou door je stoma? Bijvoorbeeld als het gaat om voeding, sport, seksualiteit, vakantie of verwerking? Bij de Stomavereniging kun je leren van anderen op een manier die bij jou past. Bijvoorbeeld in een persoonlijk gesprek met iemand die zelf een stoma of pouch heeft en weet wat dit betekent in het dagelijks leven. Of door een cursus te volgen die is ontwikkeld samen met mensen die al langer een stoma of pouch hebben.

**In deze folder vind je een overzicht van al deze vormen van ondersteuning.**

### Een stoma in jouw dagelijks leven

Leven met een stoma betekent voor iedereen wat anders. Voor de één is het een nieuwe kans na een levensbedreigende ziekte. Voor de ander betekent ‘leven met een stoma’: eindelijk verlost van jarenlange klachten. In het dagelijks leven hoeft de stoma geen grote rol te spelen. Maar het is ook mogelijk dat jouw leven totaal verandert. Op [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl) lees je meer over mogelijke gevolgen voor sport, seksualiteit, vrije tijd, reizen en vakantie. Ook vind je hier een overzicht van onze andere folders.

# In deze brochure

<b>Individueel</b> .....	<b>5</b>
<b>Online</b> .....	<b>7</b>
<b>Op locatie</b> .....	<b>9</b>
<b>Cursus en coaching</b> .....	<b>11</b>
<b>Word lid van de Stomavereniging</b> .....	<b>14</b>

## Individueel contact

### Persoonlijk contact met iemand zoals jij

Heb je behoefte aan een persoonlijk gesprek met iemand die al langer een stoma of pouch heeft? Neem dan contact op met onze bezoekdienst. Een 'bezoeker' in jouw regio die het beste bij jou past qua leeftijd, situatie en soort stoma, komt bij jou thuis of maakt een belafsprak. Hij of zij luistert, geeft antwoord op al je vragen én steun. De bezoeker heeft een training gevolgd om als ervaringsdeskundige anderen te steunen en begeleiden. Wil je een gesprek aanvragen? Bel **(030) 63 43 910** of mail naar [mijnervaring@stomavereniging.nl](mailto:mijnervaring@stomavereniging.nl).

### Helpdesk

Heb je een korte vraag of wil je iets delen? Onze helpdesk is een makkelijke manier om contact te zoeken. Mail naar [mijnervaring@stomavereniging.nl](mailto:mijnervaring@stomavereniging.nl) en een van onze vrijwilligers beantwoordt je vraag of helpt je op een andere manier verder.



**Kijk op blz 11.**  
voor het veerkracht-  
programma  
'Sterk met Stoma'

## Online

### Facebookgroepen

Je hart luchten, vragen stellen of ervaringen delen met anderen: dat kan binnen de besloten Facebookgroepen van de Stomavereniging: StomaJONG, Stoma40+, StomaKIDS en StomaNAASTEN (voor partners, vrienden en familieleden).

De groepen zijn privé. Dat betekent dat de inhoud alleen zichtbaar is voor mensen die lid zijn. Andere mensen kunnen ook niet zien dat jij lid bent van zo'n besloten groep. Let op: bij je aanmelding krijg je enkele vragen, zodat onze moderators kunnen beoordelen of dit de juiste groep voor jou is. Ook moet je akkoord gaan met onze spelregels. Deze regels zijn er om te zorgen dat de sfeer in de groep prettig en veilig blijft.

[fb.com/groups/stomajong](https://fb.com/groups/stomajong)

[fb.com/groups/stoma40plus](https://fb.com/groups/stoma40plus)


[fb.com/groups/stomakids](https://fb.com/groups/stomakids)

[fb.com/groups/stomapartners](https://fb.com/groups/stomapartners)

### Online bijeenkomsten

De Stomavereniging organiseert regelmatig een online lotgenotenbijeenkomst om ervaringen uit te wisselen. Soms is er een specifiek thema, zoals reizen, spoelen of stomabreuken. Deze bijeenkomsten vinden plaats via Microsoft Teams. Je hoeft daarvoor alleen een pc, tablet of laptop met camera en microfoon en een goed werkende internetverbinding te hebben.

Heb je interesse? Op [www.stomavereniging.nl/agenda/](http://www.stomavereniging.nl/agenda/) vind je de data en uitleg hoe je je kunt opgeven.



***‘Natuurlijk, je leven verandert.  
Zo’n pleister op je buik, een zakje  
dat altijd mee moet; dat is wennen.  
Ook je partner moet ermee leren  
omgaan.’***

***Harco***



***‘Dankzij de praktische tips en trucs van anderen kan ik weer volop reizen. Dat is mijn lust en mijn leven.’***

***Atsje***

## Op locatie

### Stomadagen

Vier keer per jaar organiseert de Stomavereniging een Stomadag met inspirerende en informatieve sessies over het leven met een stoma of pouch.\* Je kunt er andere stomadragers ontmoeten en er is een stomamarkt. Hier ontdek je de nieuwste stomamaterialen. Ook kun je al je vragen over stomamateriaal en hulpmiddelen stellen aan fabrikanten en leveranciers.

\* Naast het grote, landelijke Stoma Event in het voorjaar zijn er drie kleinschaliger dagen in verschillende regio's in het najaar.

Op de hoogte blijven? Meld je aan voor onze nieuwsbrief via

[www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

### Bijeenkomsten

Wil jij graag weten hoe andere stoma- of pouchdragers omgaan met dingen die soms lastig zijn aan het leven met een stoma? Of wil je ervaringen en tips uitwisselen? Kom dan naar een van onze bijeenkomsten in jouw regio.

Regelmatig hebben de gesprekken een specifiek thema.

Meer weten? Ga [www.stomavereniging.nl/agenda/](http://www.stomavereniging.nl/agenda/)



*‘Mijn vrouw is mijn maatje.  
Gelukkig kunnen we  
over alles praten.’*

*Alex*

## Cursus en coaching

### Cursus ‘Een stoma of pouch, en nu?!’

Deze cursus is voor mensen die tot 2 jaar geleden een stoma of pouch hebben gekregen. Want leven met een stoma is iets wat je moet leren. De cursus bestaat uit 3 bijeenkomsten van 2 uur. Deze volg je samen met maximaal 7 andere stomadragers. Allerlei onderwerpen komen aan bod. Zoals: ‘Kan ik nog wel sporten?’ en ‘Waar moet ik aan denken als ik op stap ga?’ of ‘Hoe kun je windjes met geluid voorkomen?’ Er is volop gelegenheid om vragen te stellen. De cursus wordt verzorgd door 2 ervaren stomadragers. Zij werken als vrijwilliger bij de Stomavereniging. Bij de tweede sessie geeft een stomaverpleegkundige uitleg over de meest voorkomende huidproblemen. Ook kun je anoniem je eigen vragen inbrengen. Deze cursus wordt in verschillende ziekenhuizen gegeven. [www.stomavereniging.nl/stomacursus](http://www.stomavereniging.nl/stomacursus)



## Sterk met Stoma

Dit is een gratis online programma dat je helpt om te gaan met alle uitdagingen op je pad. Wat heb jij nodig om je stoma te accepteren en je leven weer op te pakken? Sterk met Stoma motiveert je om vooruit te kijken en helpt je veerkrachtiger te worden. Dit programma is ontwikkeld samen met mensen die al langer leven met een stoma of pouch. Het bevat video's, webinars, oefeningen, podcasts met ervaringsverhalen en meer! Aanmelden kan gratis via [www.sterkmetstoma.nl](http://www.sterkmetstoma.nl)

## Coaching

Leven met een stoma kan veel losmaken. Misschien loop je rond met vragen, worstel je met emoties of acceptatie, of voel je je onzeker over hoe nu verder. Je bent niet de enige. Naast ons online programma Sterk met Stoma kun je terecht bij een persoonlijke coach van de Stomavereniging, iemand die er speciaal voor jou is – om te luisteren, mee te denken, of gewoon even naast je te staan. Twijfel je of dit iets voor je is? Het kan spannend zijn om hulp te vragen. Maar een gesprek met een coach is geen grote stap – het is gewoon een eerste stap naar wat meer lucht en grip. Je zit nergens aan vast en alles wat je deelt blijft vertrouwelijk.

Je kunt altijd vrijblijvend contact opnemen. Gewoon om te informeren of om te overleggen. En, goed om te weten: de coaching wordt door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed. Kijk op [www.sterkmetstoma.nl](http://www.sterkmetstoma.nl) of bel/mail ons gerust: Dat kan via (030) 63 43 910 of [info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl)



*'Bij anderen die hetzelfde meemaken, vond ik herkenning. Ze begrepen mijn verdriet, mijn twijfel, mijn vragen.'*

Zai

# Lid worden

Word lid van de Stomavereniging! De Stomavereniging is dé plek waar je ervaringen over leven met een stoma of pouch met anderen kunt delen. Het lidmaatschap bedraagt 38 euro per jaar.

## Alle voordelen op een rijtje:

- ✓ **Als eerste toegang**  
Je wordt als eerste uitgenodigd voor onze events en programma's zoals Sterk met Stoma.
- ✓ **Samen sterker**  
Ontmoet anderen die hetzelfde doormaken als jij.
- ✓ **Gratis magazine Vooruitgang**  
Je ontvangt 4 keer per jaar ons magazine Vooruitgang.
- ✓ **Nieuwsbrief**  
Je ontvangt 12 keer per jaar onze nieuwsbrief.
- ✓ **Meldpunt Stomazorg**  
Meld je klacht of vraag over je stomahulpmiddelen of behandeling.
- ✓ **Extra ledenvoordeel**  
Gratis welkomstgeschenk én ontdek alle extra ledenvoordelen op [www.stomavereniging.nl/ledenvoordeel](http://www.stomavereniging.nl/ledenvoordeel)



# Ja, ik word lid



Vul hieronder je gegevens in of meld je aan via [www.stomavereniging.nl/word-lid](http://www.stomavereniging.nl/word-lid) door de QR-code te scannen.

Dhr.  Mevr.  Anders

Voornaam  Achternaam

E-mailadres

Telefoonnr.  Geboortejaar

Straatnaam  Huisnr.

Postcode  Plaats

Ik machtig de Stomavereniging, tot wederopzegging, het contributiebedrag voor het lidmaatschap jaarlijks van mijn rekening af te schrijven.

Je kunt het lidmaatschap makkelijk opzeggen via mail of telefoon.

IBAN nr.

Ik heb de privacyverklaring gelezen op [stomavereniging.nl/privacy](http://stomavereniging.nl/privacy) en ga akkoord.

Handtekening

Ik ontvang graag informatie over:

colostoma  ileostoma  urinestoma anders:

Stuur deze pagina, in een envelop, naar: Stomavereniging, Postbus 30510, 3503 AH Utrecht.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan uw bank om deze incasso-opdracht uit te voeren door het bedrag van uw rekening af te schrijven. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze eenvoudig laten terugboeken door binnen acht weken na afschrijving contact op te nemen met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

## **Stomavereniging**

Postbus 30510

3503 AH Utrecht

Tel (030) 63 43 910

[info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl)

[www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

### **Bereikbaarheid landelijk bureau**

Maandag t/m vrijdag van

9.00 tot 17.00 uur

**stoma**  
**vereniging**

 **samen sterker**