



Hoe fijn zou het zijn als je weer kunt genieten van (kleine) dingen? Als je weer met plezier naar je werk gaat? Als verdriet, angst of boosheid niet meer zo overheerst dat je er mee opstaat en naar bed gaat? Als je weer een stapje in de wereld kunt zetten?

Niemand kan je verlies ongedaan maken. Jij hebt iemand of iets heel dierbaars verloren. Dat doet pijn in je hart, dat knijpt je hart samen. Je kunt dan gaan bokken en je verzetten tegen iets wat toch zo is. Je kunt wrokken en boos zijn over dat het niet zo mag zijn. Of je kunt buigen en accepteren dat het is zoals het is. Juist dat zorgt ervoor dat je nieuwe stappen kunt zetten en weer verbinding kunt aangaan.

Rouwen is een werkwoord

Er is werk te doen. Je hebt het verlies te erkennen en aanvaarden, accepteren dat de wereld is veranderd. Er is pijn te verwerken, die laat zich in vele gevoelens zien. Alles mag er zijn. Het is nodig je aan te passen aan het leven van nu, je gaat verder met het gemis én de herinneringen. Alles moet weer settelen in een veranderd leven. Hier moet het verlies ook emotioneel een plek krijgen: door te leven met het verlies in je hart, zijn kracht doorgevend aan jou. Je neemt je verdriet én je geluk. Steeds weer opnieuw.

Je laat het verlies niet los, je gaat het anders vasthouden. Het nieuwe zit niet in het terugkrijgen van het verlorene, maar in jouw terugkeer. Zodat je het verlies kan 'verweven' in je leven, het wordt deel van jouw verhaal. Je geeft je verlies betekenis, om daarna weer fijner in je (werk)leven staan.



Praktijk: Oranje Nassaustraat 8,
5554 AG Valkenswaard
Post: Boschdijkdwarsstraat 10a,
6021 AL Budel

Eerste
gesprek
gratis

T 0031 6 12949654
E info@brightblue-coaching.nl
F www.facebook.com/brightblue.coaching
@ www.twitter.com/BrightBlue10

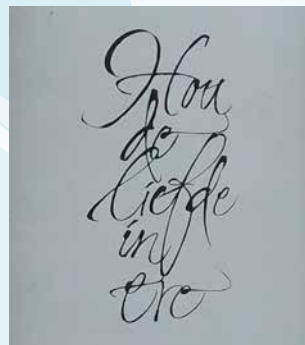


BrightBlue Coaching & Training is aangesloten bij de Algemene Beroepsvereniging voor Counselling (ABvC lid 117760)
AGB-code praktijk: 90/56390
AGB-code zorgverlener: 90/047818

Mijn begeleiding wordt via de aanvullende verzekering (deels) vergoed door de meeste zorgverzekeraars. Ik werk vanuit mijn praktijk in Valkenswaard of op locatie.

BrightBlue helpt kinderen en volwassenen met pijn in hun hart om na een verlies weer te genieten van hun leven.

BrightBlue helpt medewerkers die moeite hebben met veranderingen op het werk om weer met motivatie en plezier hun werk te doen.



Als het leven even 'stop' zegt...
... Opnieuw koers zetten na een verlies



Met nieuwe kracht verder gaan!



Als een verlies je leven overhoop gooit, dan zegt het even 'stop'.

Je kunt flink in de war zijn van een verlies dat je meemaakt. Je soms zelfs overspoelt. Of dat nu is door overlijden, scheiding, ziekte, verlies van dromen en verlangens, van werk(prestaties) door ontslag of burn-out of verlies van materiële goederen. Ineens is er zoveel veranderd. Het lijkt alsof er een wereld is van vóór en een van ná het verlies. Om je heen draait de wereld door, maar voor jou staat alles stil.

Verlies hoort bij ons leven, maar we willen niet dat het erbij hoort. We stoppen verlies thuis en op het werk het liefste weg. We realiseren ons niet dat het op de meest onverwachte momenten weer terugslaat. Als een niet thuis te brengen (lichamelijke) klacht bijvoorbeeld.



Rouwen is onze normale reactie op verlies

Rouwen doe je als je om iemand of iets geeft. Rouw en liefde horen bij elkaar. Ieder rouwt op zijn eigen wijze en zoekt zijn

eigen weg. Kinderen doen dat anders dan volwassenen. Vaak denken mensen dat het verlies na een bepaalde tijd 'over en verwerkt' moet zijn. Er is echter géén eindtijd. Rouwen doe je met heel je lijf, met alles wat in je zit. Voelen, denken, doen, fysiek. Je moet (opnieuw) je weg vinden in een wereld die voor jou voorgoed veranderd is. Opnieuw koers zetten op een soms woeste zee.

Veel mensen slagen daarin zelf, soms is het fijn even hulp te krijgen. Ik help kinderen en volwassenen met pijn in hun hart om na een verlies weer te genieten van hun leven. Ik help medewerkers die moeite hebben met veranderingen op het werk om weer met motivatie en plezier hun werk te doen.

Als verlies en rouw je leven overnemen

Veel mensen vinden de kracht om na een verlies weer verder te gaan, vaak met steun uit hun omgeving. Soms is dat echter lastig. Hoe je omgaat met verlies, hangt onder andere af van jouw persoonlijkheid, je opvoeding, je relatie met het verlies of degene die je zo mist, omstandigheden en nasleep van het verlies en steun uit je omgeving. Je hebt het dus lang niet altijd voor het zeggen. Dat is normaal, elke vaart is anders.

Als verlies en rouw veel ongemak (blijven) opleveren of zelfs je leven overnemen, trek dan aan de bel. Ook als je dit bij een ander merkt:

- Slecht voor zichzelf zorgen;
- Haperingen in het dagelijks functioneren;
- Terugtrekken, niet meer onderhouden van contacten;
- Geen belangstelling meer voor anderen of iets anders;
- Alleen over het verlies (willen) praten;
- Blijvende fysieke klachten zonder aanwijsbare oorzaak;
- Destructief gedrag, zoals drinken, eten, medicijngebruik (verdoven gevoelens), risico's nemen, zelf dood willen;
- Voortdurende slapeloosheid en piekeren, wat kan leiden tot uitputting en depressiviteit;
- Intense reacties zoals allesoverheersende huiltuilen of woede-uitbarstingen;
- Lange duur en opeenstapeling van allerlei reacties en verliezen.



Over Jeanne van Mierlo



Ik breng mensen naar hun hart, met beide benen op de grond.

Ik sta voor contact van mens tot mens. Verbinding. Ontmoeting. Ernst, relativisering en humor. Alle gevoelens mogen er zijn. Je vindt bij mij rust, aandacht en ruimte. Ruimte voor

je verhaal en ruimte om 'naar binnen' te gaan. Zonder oordeel, ook niet daar waar schaamte en schuld komen. Alles mag er zijn. Jij bent welkom met alles wat er is.

Ik ben gediplomeerd rouwbegeleider/verliescounselor, via de post-HBO opleiding Omgaan met Verlies bij Land van Rouw: begeleiding van rouw bij verlieservaringen en verlies- en hechtingstrauma's. Ik heb de post-HBO opleidingen Master Coach/Master Counselor (Europees Instituut) gevolgd en de Leergang tot (erkend) Coach (Baertien Groep). Diverse toetsingen en certificeringen maken mijn professionaliteit tastbaar. Je vindt mijn gegevens terug op de websites van Stichting Erkend Coach (STiR!), Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO), Algemene Beroepsvereniging voor Counselling (ABvC) en verwijfsbestand LandvanRouw.nl.

Mijn werkwijze is variabel en past bij wat voor jou nodig is. Het resultaat dat jij wilt behalen, staat centraal. Ik help je om jouw verlies of verliezen een plek te geven; ook die van lang geleden die wellicht nooit gezien zijn maar zoveel betekenen. Alle verliezen één voor één horen en zien. Als de rouw van toen er mag zijn, kan de liefde weer stromen.

Wat vorm krijgt en daardoor van binnen naar buiten komt, werkt bevrijdend. Wat benoemd en verbeeld mag worden, krijgt bestaansrecht. (Claire Vanden Abbeele)