

Nieuw perspectief

Nieuw perspectief vinden na verlies

Als een dierbare is overleden, zoals je kind of je partner, is dat een enorm ingrijpende gebeurtenis. Je wordt overspoeld door verschillende emoties en je leven staat op z'n kop.

Omdat er in een korte tijd na het overlijden veel geregeld moet worden voor het afscheid, is er in de eerste dagen nauwelijks ruimte om te rouwen. Na de uitvaart krijg je doorgaans steun van je familie en de mensen om je heen. Soms is die steun niet voorhanden of is die niet voldoende. Je omgeving toont weliswaar begrip voor je verdriet, maar rouw moet niet te lang duren, is nogal eens de boodschap. Je moet toch weer verder met je leven? Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Wat als dat niet zo eenvoudig gaat? Hoe krijg je weer zin in het leven als het stilstaat?

Nieuw perspectief

In zo'n geval is het fijn als er iemand is die begrijpt waar je het over hebt, die met je meedenkt en die je verder helpt. Vera Duijnisveld is zowel ervaringsdeskundig als professional. Als coach helpt zij bij het vinden van nieuw perspectief na verlies.

'Ieder verlies is uniek en iedere situatie ook. Leren leven met het verlies van je kind, partner of dierbare heeft tijd nodig. Daarom bied ik onder andere het jaarprogramma 'Creëer een bloeiend leven' aan. Hierbij is er voldoende tijd en persoonlijke aandacht om te kijken naar veranderingen. Het helpt je bij keuzes maken, je leven weer vorm te geven en fijn en betekenisvol te maken.'

Persoonlijk

Vera vervolgt: 'Vooral de persoonlijke gesprekken vind ik heel waardevol, omdat ik je kan inspireren om bepaalde stappen te maken en daarbij kan ingaan op wat belangrijk voor je is. Iedereen heeft zijn of haar eigen verhaal, en daarom is de oplossing ook voor iedereen weer anders. We kijken naar de obstakels die je tegenkomt en die jou bijvoorbeeld belemmeren in je werk of in de omgang met familie of vrienden. Het is leren leven met 'en-en': aandacht voor het gemis naast de goede dingen die er ook zijn.' Naast het jaarprogramma biedt Vera ook het online programma 'Ontdek Nieuw Perspectief in zeven stappen.' Het geeft steun, herkenning en erkenning. Het is een heel fijn en goed programma om thuis in je eigen tijd en tempo te doorlopen.

Naast deze programma's is er ook de online community 'Nieuw Perspectief.' Hier kun je zowel contact hebben met lotgenoten als informatie vinden over verlies en verder gaan. Het is een leuke en inspirerende online omgeving waar je je verhaal kunt delen en waar je welkom bent.

Een eerste stap vooruit

Vera besluit: 'Leren leven met verlies moet je weliswaar zelf doen, maar je hoeft het niet alléén te doen. Hulp vragen is soms moeilijk, maar mijn ervaring is dat twijfels gauw verdwenen zijn. Om die eerste stap vooruit gemakkelijker te maken, is er het gratis perspectiefgesprek (zie www.verliesenveranderwensen.nl). Ik luister naar jouw verhaal en wensen en kijk naar kansen en mogelijkheden. Het gesprek wordt altijd als heel fijn en verrassend inspirerend ervaren.'



Praktijk voor verlies en veranderwensen

Zoekowlaan 51, 2625 PK Delft
06-44874601 • info@verliesenveranderwensen.nl
www.verliesenveranderwensen.nl

Lees de blogs

Wil je meer weten over Vera en haar praktijk? Lees dan de blogs en bekijk de video's op haar website!

Iedereen heeft haar af zijn eigen verhaal

Coach voor nieuw perspectief

Vera Duijnisveld heeft haar zoon Sjoerd verloren, haar zus Elise en andere naasten. Dit heeft haar doen besluiten om haar eigen leven opnieuw vorm te geven. Ze volgde de opleiding tot maatschappelijk werker, waarbij ze zich heeft verdiept in trauma en verlies. Hierna is zij de Praktijk voor verlies en veranderwensen gestart. Het is haar passie en missie om anderen te helpen bij het vinden van nieuw perspectief na verlies.

Vera Duijnisveld



foto: jaxpix | Jacqueline Louter
foto | kunst / www.jaxpix.nl

Keuzes maken en je leven weer vormgeven