

# Leren leven met verlies

**We maken het allemaal helaas een keer mee: het overlijden van een dierbare of iemand in je omgeving. Dat raakt je. Hoe ga je ermee om?**

Vera Duijnisveld: 'Het is goed om erover te praten. Dat kan met een naaste zijn of met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt en zich kan inleven in jouw situatie. Begrip geeft steun en erkenning. Het verlies van een kind, partner of dierbare heeft veel gevolgen. In het begin is er vaak meer hulp en aandacht. Als het stiller wordt, dan kan dit moeilijk zijn, zeker als voor jou je leven niet meer lijkt op wat het was. Het vraagt tijd om te leren leven met verlies. Het is fijn en belangrijk wanneer je bij alle veranderingen die er zijn, er niet alleen voor staat.'

## Ingrijpend

'Ik heb in mijn leven meerdere verlieservaringen: onze zoon Sjoerd, mijn zus en ouders zijn overleden. Ik weet hoe ingrijpend zulke gebeurtenissen zijn. Ik heb hierdoor mijn leven opnieuw vormgegeven. Als ervaringsdeskundige en professional help ik anderen om te leren leven met verlies en het vinden van nieuw toekomstperspectief.'

## Gratis e-book

'Vanuit mijn praktijk help ik op verschillende manieren. Op de website [www.verliesenveranderwensen.nl](http://www.verliesenveranderwensen.nl) staat mijn blog en kun je mijn gratis e-book 'Verlies en verder gaan - Het belang van begrip' aanvragen. Hierin vind je erkenning, herkenning en praktische tips. Aansluitend hierop ontvang je inspiratietips die je verder op weg helpen.'

## Community

'Als je graag contact wil met lotgenoten en gelijkgestemden, kun je je aansluiten bij de online community 'Nieuw Perspectief'. Hier kun je ervaringen uitwisselen en vind je meer informatie over omgaan met verlies. Het is een fijne, leuke en inspirerende plek met onder andere ook een boekenclub. Aanmelden kan via de website. Je krijgt dan ook gelijk toegang.'

## Jaarprogramma

'Wanneer je dreigt vast te lopen na verlies of als je het moeilijk vindt om de dagelijkse activiteiten weer op te pakken, dan is het goed om meer hulp te vragen. Tijdens het jaarprogramma 'Creëer een bloeiend leven' krijg je persoonlijke begeleiding. Dit kan in de praktijk, volgens de coronaregels, maar kan ook geheel online gevolgd worden. Hulp hoeft hierdoor niet te worden uitgesteld. Het programma wordt afgestemd op jouw situatie en veranderwensen. Heb je vragen of twijfel je of dit voor jou ook geschikt is, vraag dan een gratis en vrijblijvend perspectiefgesprek aan via de website. Mogelijkheden worden dan besproken en het wordt voor jou duidelijk welke keuzes je kan maken voor een goed vervolg.'

## Nieuw perspectief

Vera besluit: 'Mijn begeleiding heeft als doel dat je weer nieuw perspectief ontdekt. Je weet hierdoor goed wat voor jou belangrijk is en hoe je dit voor elkaar kan krijgen. Dit heeft een positief effect op je werk en dagelijks leven. Je hebt meer energie en er is meer ontspanning in contact met de mensen om je heen. Ik vind het altijd weer bijzonder om deze veranderingen te zien waardoor er weer meer vertrouwen en zin in het leven is.'

Door nieuw  
perspectief meer  
vertrouwen en zin  
in het leven

## Lees de blogs

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

## 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



## Praktijk voor verlies en veranderwensen

Zzoekowlaan 51, 2625 PK Delft  
06-44874601 • [info@verliesenveranderwensen.nl](mailto:info@verliesenveranderwensen.nl)  
[www.verliesenveranderwensen.nl](http://www.verliesenveranderwensen.nl)

Ieder verlies is  
uniek en iedere  
situatie ook

foto: jaxpix | Jacqueline Louter  
foto | kunst / [www.jaxpix.nl](http://www.jaxpix.nl)