



Alleen zijn is niet erg... eenzaamheid wel

.....

“Ineens ben ik alleen, ik voel me verdoofd en kan niet helder denken. Waarom ben je er niet meer? Mijn dochters troosten mij zonder dat ze het zelf weten. Ik ben vader en moeder tegelijk, ik doe alles alleen. Ik zorg voor ons gezin en kan niet stoppen met nadenken. Ontspannen is moeilijk en ik voel me eenzaam.” *Ingrid C. Jansen*

.....

TEKST: INA DE REE
FOTO’S: COACH VERLIES NOORD

Verlies
Een gegeven in het leven waarmee iedereen van doen krijgt of je het nu wilt of niet. We verliezen liever niet, dit is menselijk. Maar ook onoverkomelijk. Verlies bestaat in verschillende gedaanten. Wie verliest rouwt. Of het nu een verloren wedstrijd, gezondheid die niet meer vanzelfsprekend is of een persoon die je liefhad. Er komt een emotie bij kijken omdat je afscheid neemt van iets, een situatie of van iemand. En alles wordt anders. Zomaar ineens. En dan?

Het ene “verlies” heeft meer impact dan het ander. Maar toch is het persoonlijk. Zo zei iemand ooit tegen mij dat het rouwen om verlies niet alleen voorkomt doordat er iemand overlijdt. Een man die zijn leven aan moet passen omdat hij chronisch ziek is gaat ook door een rouwproces. Omdat hij niet meer kan doen wat hij deed voor hij ziek werd. Of een vrouw die haar fijne baan verliest door een faillissement moet vroeg of laat accepteren dat haar leven veranderd is. Iets anders zal in de plaats komen voor dat wat ze zo gewend was en heel erg mist. Ze moet zich aanpassen aan de huidige situatie. Meestal hebben we het over rouw na overlijden. En ook dat betekent verandering. Ongewild en ongevraagd.

Hoe goed je ook bent in overleven en doorgaan, een rouwproces bestaat niet voor niets. Het heeft een reden, een functie. Maar die functie of het uiteindelijke doel is best lastig te overzien. Lastig omdat je verdriet voelt. Boosheid en gevoelens van machteloosheid worden ook vaak genoemd. Het is moeilijk omdat je de verandering niet wilt of denkt niet aan te kunnen. Daarom noemen we het ook een proces, een rouwproces. Omdat ieder mens uniek is en ieder verlies ook. Daarom is geen enkel proces hetzelfde. En bijzonder en vaak onbesproken onderwerp. Verlies.

We praten met Ingrid Cecilia Jansen uit Sloten, eigenaresse van praktijk Coach Verlies Noord. Ingrid heeft een praktijk voor verliesverwerking in het hart van de elfstedenstad. In combinatie met haar eigen ervaringen en de opleidingen is ze in staat om op verschillende manieren (methoden) cliënten te begeleiden bij het proces wat rouwverwerking heet.

De in 1972 in Sneek geboren Ingrid besloot in 2019 haar passie te volgen. Tijdens haar carrière als sales-teamcoach bij de grotere kledingzaken van Nederland kwam Ingrid tot het besef dat ze een verdieping wilde maken in het coachen van mensen. Liever ging

.....

“De schaduwkant, waar je onbewust weg van bleef, mag er zijn en de weerstand maakt plaats voor rust”.

.....

ze mensen coachen, werken aan persoonlijke doelen, aan persoonlijke levens. Ze nam ontslag en ging aan de Academie Voor Integrale Coaching en Therapie (Den Haag) studeren. Na deze opleiding koos ze voor specialisatie in Verlieskunde. Bij Herman de Mönnink leerde ze hoe ze hulpvragers met maatwerk kon begeleiden in hun rouwproces.

Door de combinatie van systemisch werken en integrale therapie (verschillende methoden) kijkt ze naar de fysieke, emotionele, mentale en spirituele kant van de mens. Door de systemische aanpak (kijken naar het systeem waar iemand deel van uitmaakt) kan er persoonlijke begeleiding geboden worden bij ieders unieke situatie. Door alle lagen samen met haar cliënt in kaart te brengen wordt het duidelijk waaraan gewerkt kan worden. Vanuit daar kan het helingsproces beginnen.

.....

Durf te voelen en
vertrouw op je eigen
kracht

.....

“Ik ben bewust open over mijn eigen ervaringen, je leest daarom ook persoonlijke ervaringen van verlies op mijn website, Instagram, Facebook en LinkedIn-pagina. Door te kunnen delen draag je het gewicht van verlies niet alleen, een levensles die voor mij ook pas later kwam maar erg waar is. Door te delen wordt verdriet iets meer draagbaar”, aldus Ingrid. Samen zitten we aan een kop koffie in haar rustgevend ingerichte praktijk aan de Dubbelstraat. Een praktijkruimte met veel privacy die warmte uitstraalt en waar je je op je gemak voelt.

Persoonlijke benadering
Ingrid vertelt verder: “In mijn praktijk werk ik behoeftegericht. De hulpvraag van de cliënt bepaalt de route en daar sluiten de verschillende methoden op aan. Waar nodig stuur ik bij vanuit mijn expertise. Meestal weet iemand diep van binnen waar de hulpvraag ligt maar vaak spelen meerdere factoren een rol. Mijn taak als Coach bij Verlies is om iemand in zijn of haar kracht te zetten. Door de verschillende methoden waarmee ik werk is het mogelijk om een cliënt op maat te kunnen begeleiden. Naast de gesprek-

ken in de praktijk, is wandelen ook een mogelijkheid en dat is voor sommige mensen erg fijn. Ik stem elke sessie af op de behoefte van de persoon zelf. Rouw- en verliesverwerking is maatwerk en is aanwezig met pieken en dalen. Middels die persoonlijke benadering en door aan te voelen wat er nodig is om veerkrachtig om te kunnen gaan met verlies, ervaren mijn cliënten de therapie als helpend, helend en bevrijdend.”

**“Unfinished Business”
(over onverwerkt verlies)**
In de afgelopen jaren behandelde Ingrid allerlei mensen van elk geslacht,

.....

“Wie zijn schaduwen niet wil zien, krijgt ze onverwacht steeds op bezoek”
(Carl Gustav Jung)

.....

van alle leeftijden en met verschillende soorten klachten. Vaak komt naar voren dat de klachten van rouw nooit het enige is waar tegenaan gelopen wordt. “Het is helpend en helend dat mensen begrijpen waar de emoties vandaan komen tijdens een proces van verlies. Het toelaten van gevoelens, die we liever vermijden, maakt dat er een soort van acceptatie plaatsvindt nadat je je overgeeft aan de pijn die onvermijdelijk is bij rouw en verlies. Door inzicht te geven aan de processen die worden doorlopen komt er overzicht zodat je rust en tevens houvastervaart. In veel situaties spreken we van “Unfinished Business”. Oud zeer vanuit verleden, trauma’s of onverwerkt verdriet of verlies. Het heeft allemaal invloed op onze manier van omgaan met nare of moeilijke situaties in het heden. Onverwerkt verlies aanraken en verwerken geeft ruimte om weerstand in het nu aan te pakken en aan te kunnen. “Unfinished Business” is een verzamelnaam van alles wat in onze rugzak zit maar vaak onbewust nog steeds zwaar is om te dragen. Het verleden aanstippen is soms noodzakelijk voor het helende proces, zonder het helemaal te moeten doorlopen. Daarna gaan we oplossingsgericht verder met het hier en nu”, vertelt Ingrid.

Op mijn vraag hoe dit aangepakt kan worden zegt ze het volgende: “Emoties, in alle mogelijke vormen, horen bij het mens zijn. We hebben vroeger aangeleerd gekregen dat iemand die huilt verdrietig is en iemand die ergens tegenaan schopt boos is. Onverwerkte gebeurtenissen kunnen zich op den duur uiten in een andere vorm van emotie. Door (vaak onbewust)

rond te blijven lopen met verdriet of een groot of kleiner trauma, kunnen er mentale - en zelfs lichamelijke klachten ontstaan. Aangemeten patronen tijdens de opvoeding of vanuit de omgeving kunnen zorgen voor het onverwerkt laten van gevoelens en emoties. Op den duur lopen mensen vast. Daarom brengen we samen in kaart waar steun en begeleiding nodig is. “Verschillende factoren bepalen hoe iemand omgaat of juist niet omgaat met verlies en de emoties bij verlies. Het sociale netwerk speelt daarbij een belangrijke en ondersteunende rol”.

Systemisch werken bekijkt problemen niet alleen vanuit het individu, maar binnen de context van relaties en systemen waar diegene deel van uitmaakt, zoals familie, werk of sociale kringen. Het onderzoekt hoe deze verbanden elkaar beïnvloeden en helpt om patronen te doorbreken die problemen in stand houden. Kort gezegd: het draait om de wisselwerking tussen jou en je omgeving, en hoe deze balans kan worden hersteld.

Families
Familieproblemen zijn ook veel gehoorde klachten van cliënten. Verdeelde families of vriendengroepen

.....

“De verandering van overleven naar een meer bewust leven heeft mij een gevoel van vrijheid gegeven.”

.....

om welke reden dan ook maken dat iemand iets kan missen. Dat familielid waar geen contact meer mee is of vrienden die geen contact meer willen of zoeken. Ook dat kan een diepe impact hebben op de levens van mensen. Je mist hoe het vroeger was en je wilt niet wennen aan deze verandering. Toch helpt het niet om in het missen en het niet willen te blijven “hangen”. Misschien is het je keus niet en wil je echt graag anders. Inzicht in de situatie en acceptatie kunnen verhelderend



werken. Ook voor dit thema ben je welkom bij Coach Verlies Noord.

Wat is er mogelijk
Als iemand zich aanmeldt via de site, de mail of door te bellen plan ik een kennismaking in. Tijdens de kennismaking brengt Ingrid in kaart wat iemand nodig heeft of wat helpend zou kunnen zijn. Uiteraard is het belangrijk dat er een klik is. Er moet wederzijds basisvertrouwen zijn zodat iemand zichzelf kan zijn en de ruimte voor heling aanwezig is.

“Ik neem ruim de tijd voor de eerste kennismaking. Het advies wat ik meegeef na deze kennismaking is om na te denken over de volgende zaken: Klikt het? Voel ik me hier veilig? Sta ik hier helemaal achter? Als op alles Ja geantwoord kan worden gaan we verder met het uitzetten van een traject op maat of een nieuwe afspraak. Hoe het vervolg eruit gaat zien bespreken we samen.” aldus Ingrid op mijn vraag wat er allemaal mogelijk is qua behandeling.

Iedereen is welkom bij Coach Verlies Noord. Juist de jongvolwassenen stimuleert Ingrid om aan de bel te trekken als ze vastlopen. Vastlopen in depressie of verdriet door verlies, in welke vorm dan ook, komt regelmatig voor bij jongeren. Voor deze doelgroep is de wereld vrij ingewikkeld geworden. Ze moeten al jong weten wat ze willen, voelen sociale druk en achten zichzelf vaak niet goed genoeg, of niet mooi genoeg. Juist in deze leeftijdscategorie is het moeilijk om keuzes te maken. Ingrid volgt op dit moment trainingen in Utrecht bij 113 Zelfmoordpreventie zodat ze een plek kan bieden voor jongeren met depressieve gedachten. Ingrid: “Ik hoop dat ik jongeren kan bereiken via mijn socials, via dit verhaal. Dat ze weten dat er een plek is waar ze terecht kunnen. Samen bereik je meer dan alleen, zoals eerder al gezegd: Samen dragen maakt het leven lichter.”

Voel jij je eenzaam en/of verdrietig? Heb je het gevoel dat je er niet uitkomt? Je bent welkom om samen met mij te beginnen aan jou persoonlijke stappen richting veerkracht en herstel. **JE BENT NIET ALLEEN**

Ingrid Cecilia Jansen 06-14420146
Praktijk Coach Verlies Noord
Dubbelstraat 191
8556 XG Sloten
<https://coachverliesnoord.nl/>
Mail: info@coachverliesnoord.nl

.....