

Welkom. Met alles wat je bent.

Als kind was ik me er al van bewust hoe mensen met elkaar om gaan. Al op de lagere school viel het me op hoe verschillend de relaties tussen mensen kunnen zijn. Ik vond het daarbij altijd belangrijk dat niemand buitengesloten werd; iedereen hoort er bij. En als ik nu terug kijk, lag daar al de kern van wat ik nu doe.

In mijn werk als coach en therapeut vind ik het belangrijk dat *iedereen* welkom is. Met alles wat je bent en alles wat er is. Ik geloof er in dat je mag zijn zoals je bent en ik ben ervan overtuigd dat iedereen van betekenis is in deze wereld.

Verbinding met elkaar

Tijdens mijn studies merkte ik hoe waardevol het is om allerlei verschillende mensen te kunnen ondersteunen. Van mensen met een burn-out tot jongeren die uit huis geplaatst zijn. Van mensen die een geliefde hebben verloren tot stellen die weer dichterbij elkaar willen komen. Iedereen is anders en toch kunnen we verbinding met elkaar maken. Ik vind het belangrijk dat mensen hun hele verhaal kunnen vertellen. Met alle wezenlijke details, met alle gedachten en alle gevoelens.

Ik wil graag dat mensen zich welkom bij mij en bij elkaar voelen. Maar ik wil vooral dat ze zich welkom bij *zichzelf* voelen. In alles wat ik doe, probeer ik dat mogelijk te maken.

In mijn werk als orthopedagoog kijk ik bijvoorbeeld samen met ouders of begeleiders naar het gedrag van kinderen of mensen met een handicap. Zij kunnen hun problemen moeilijk in woorden uiten, en laten problemen daarom zien in gedrag. Gedrag is dus ook een verhaal.

Ik help ouders en begeleiders bij het begrijpen van dat verhaal. Dat kunnen soms grote zoektochten zijn die veel inlevingsvermogen en geduld vragen. Daarbij gaat het steeds om verbinding maken en houden. Verbinding met jezelf en verbinding met de ander. Want vanuit verbinding kan ook verandering ontstaan. Ik help mensen bij de vraag: "Hoe doe je dat?"

Rouw vertelt dat er liefde was

Ik ben moeder van drie mooie kinderen. Mijn jongste kind is nu vijf en de oudste dertien. Mijn tweede dochter Lieke, was een ernstig meervoudig gehandicapt meisje. Ze overleed in 2013 heel onverwacht aan een longontsteking toen zij bijna vijf jaar was.

Zowel het leven met Lieke als haar dood, is van grote betekenis voor mijn leven en mijn werk. Via mij opent ze de harten van anderen en zorgt voor verbinding. Lieke heeft mijn idee dat iedereen van betekenis is, nog sterker gemaakt.

Dat wat je zelf hebt meegemaakt, dat kan je kracht worden

Na het overlijden van Lieke ben ik een rouwopleiding gaan doen. In eerste instantie voor mijn eigen proces, maar na het eerste opleidingsjaar merkte ik dat ik ook anderen graag wil ondersteunen bij het omgaan met verlies.

Ik wil dat mensen weten dat rouw heel gewoon is. Dat het gewoon is om ál die gevoelens te hebben en dat het wezenlijk is dat het allemaal vertelt kan worden. Met alle details. In het gewone leven is het niet gemakkelijk om te delen over verlies. Mensen vinden het zelf vaak moeilijk, maar er wordt uit ongemak ook weinig naar gevraagd.

Als er een groot verlies is, dan blijft dat altijd en het is een belangrijk en onlosmakelijk deel van iemands leven. Het is helend als daar aandacht voor blijft en als mensen het ook vooral zelf gewoon gaan vinden om daar dingen over te blijven zeggen. Daar help ik mensen bij.

Rouw gaat niet alleen over overlijden. Het gaat over bijna alles, want het gaat over het verliezen van iets dat van waarde is. Het gaat over scheiden, verlies van werk, verlies van je eigen gezondheid of verlies van een vriendschap. Rouw betekent dat er liefde was. En rouw is gezond, nodig en waardevol.