

Een verlieskundig coachtraject



Praktijk Loes Wiegand
Transculturele begeleiding
bij trauma, rouw en
levensvragen voor
volwassenen en ouderen

‘Na een ingrijpend verlies weer perspectief krijgen is voor mij het belangrijkste in een rouwproces’

Als je geconfronteerd wordt met verlies - in de relationele sfeer, werk & school, ouderschap, in je leefomgeving, gezondheid of op psychisch vlak – breekt een periode van rouwen aan. Je hebt immers afscheid te nemen van iets of iemand die jou dierbaar is. Het is belangrijk om dit verdriet op een passende manier te verwerken, Niet doorleefde rouw komt op andere momenten weer naar boven. Meestal op momenten dat andere tegenslagen zich aandienen. De weg erdoorheen is de weg eruit zodat er weer balans is thuis én op je werk.

In mijn praktijk in Hendrik Ido Ambacht, wandelend in een bos of via beeldbellen begeleid ik (jong) volwassenen die na een verlies of grote tegenslag vastlopen. Ik begeleid jou om het verlies in je leven te integreren waarna er een nieuwe balans ontstaat. Een verlieskundig coachtraject verkort je verzuimduur en verhoogt je leefplezier. Het traject kan ook preventief ingezet worden om je werkvermogen te behouden, verzuim te voorkomen en leefplezier te behouden.

Verlies- en rouwmethodieken verbinden met het systemisch perspectief

Mijn begeleiding is altijd maatwerk en daardoor is de uitwerking voor elke cliënt anders. Ik heb een holistische visie waarin de mens als één geheel wordt gezien waarbij lichamelijke,

psychologische, sociale- en spirituele aspecten onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar wederzijds beïnvloeden. Tijdens onze sessies creëer ik een veilige bedding waarin wij elkaar ontmoeten en onderzoeken wat er bij jou van binnen leeft en wat jij ervaart dat je nodig hebt. Zo ga je van zoeken (buiten jezelf) naar onderzoeken (binnen jezelf). Dit alles op basis van de transitiecirkel die zijn basis vindt in o.a. de hechtingstheorie.

In mijn begeleiding verbind ik verlies- en rouwmethodieken met het systemisch perspectief. Systemische oefeningen kunnen – bewuste en onbewuste – verborgen patronen en (familie)dynamieken aan het licht brengen. Het vergroten van dit inzicht brengt doorgaans beweging in het verlies- en rouwproces. Daarnaast maak ik gebruik van inzichten en werkvormen uit NLP, Voice Dialogue, IOPT-opstellingen (Franz Ruppert), lichaamsgerichte therapie en werk ik met creatieve methoden.

‘Golven kun je niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen’

Bewuster rouwen, creëert ruimte en verdieping en vergroot veerkracht

Rouw is de achterkant van liefde, wie verlies doorvoelt, viert het leven. Bij elke impactvolle verandering in ons leven is steeds de vraag hoe we ons verhouden tot de gevoelens die deze oproept. Dit geldt voor jou, voor mij en dus voor iedereen. Samen zoeken we uit waar de pijn daadwerkelijk zit, hoe je deze kunt doorvoelen en verweven in je leven. Ik stimuleer je om je eigen pad te kiezen en te bewandelen.

Het resultaat van mijn begeleiding is dat jouw rouwproces in beweging komt en het verlies zich steeds meer verweeft met jouw leven, naar de toekomst toe! Je ervaart meer ruimte en veerkracht. Je landt weer op aarde en je kijkt met vertrouwen naar de toekomst. Ik richt me samen met jou op het herstellen en het optimaliseren van vitaliteit, veerkracht en werkvermogen.

‘De weg er doorheen is de weg van je verlangen volgen’

Mijn bronnen voor professionele begeleiding

In mijn werk gebruik ik mijn kennis, intuïtie en eigen ervaringen met verlies en rouw als bron van inspiratie. Mijn professionaliteit en begeleidingservaring verdiep en verrijk ik voortdurend door middel van nascholing, supervisie en intervisie met ervaren vakgenoten. Mijn inspiratiebronnen en leermeesters zijn o.a. Franz Ruppert, Bessel van de Kolk, Riet Fiddelaers, Margriet Wentink, Gwen Timmer, Jane Coers, Marijke Leys en Judith Budde.

Verlieskundig coachtraject

6-7 maanden traject

We starten met een kennismakingsgesprek van een dagdeel (2-3 uur) in Hendrik Ido Ambacht of via video bellen. Je kunt hierin je vragen stellen over het traject. Jouw coachdoel wordt geformuleerd en tijdens dit gesprek stellen we gezamenlijk vast of er een match is om samen jouw coachdoel te bereiken. Dit gesprek is kosteloos en vrijblijvend.

Daarna heb je de keuze uit:

6 sessies van 2 uur in Hendrik Ido Ambacht of wandelsessies, bij de 3e sessie vindt er een tussenevaluatie plaats.

OF

(twee)wekelijkse online sessies
12 x (video)-bellen van 60 minuten

OF

Een combinatie van beiden

2 online sessies = 1 live sessie

We ronden het traject af met een eindevaluatie (2 uur).

Tijdens het kennismakingsgesprek kijken we samen welk begeleidingsvorm het beste bij jou past

Er zijn naar wens 2-3 contactmomenten met de HR-adviseur, manager, werkgever of bedrijfsarts

Wat krijg je erbij?

- WhatsAppen, mailen of bellen tussendoor
- Passende literatuur (bruikleen)
- Thuiswerk oefeningen

Meer info of een afspraak maken?

Praktijk Loes Wiegand

Adres: Aelbert Cuyplaan 69
3343 DA Hendrik Ido Ambacht
Telefoon: 06-38225899
Mail: info@loeswiegand.nl

