

‘Je bent niet je verdriet, je hebt verdriet’



Bij verlies en rouw wordt meestal gedacht aan het verlies van een dierbaar persoon. Maar er zijn meer vormen van verlies. Wat te denken van verlies van je baan, je gezondheid of het geloof in jezelf? Verlies kan een intense ervaring zijn, dat kan leiden tot een leeg gevoel en zelfs tot het verliezen van je levenslust.

Gerda Fledderus weet waar mensen tegenaan kunnen lopen bij verlies. “Iedereen heeft recht op zijn of haar eigen (rouw)proces. Bij de een duurt dat langer dan bij de ander. En dat mag. Elke situatie is immers anders. Wat ik belangrijk vind is dat je, in deze moeilijke periode in je leven, je eigen verhaal onder ogen mag zien op een liefdevolle manier en vervolgens opnieuw verbinding mag maken met je eigen Zijn.”

Iedereen heeft potentieel

Als mensen bij Gerda komen, volgt eerst een oriënterend gesprek. “Op deze manier kunnen we kijken of we een traject ingaan. Dit vraagt onder andere om vertrouwen. Ik ben immers de spiegel voor de mensen met wie ik werk. Deze doen het werk zelf. Dit gebeurt door middel van gesprekken en oefeningen gericht op herstel en aanvaarding. Het gaat om bewustwording; hoe kijk je naar de wereld? En naar jezelf? Heb je verwachtingen?”

**Je hebt altijd een keuze;
niet voor wat er op je pad komt,
wel hoe je daar mee om gaat.**

Iedereen heeft potentieel en dat wil Gerda graag bekrachtigen. “Je bent meer dan je verdriet. Het is nooit alleen maar dat. Samen gaan we op zoek naar de ‘tegenhanger’, waarbij we jou weer in je kracht zetten. Je hebt namelijk altijd een keuze, al lijkt dat soms heel onwettelijk als je met verlies te maken hebt.”

Gerda is ervaringsdeskundige. “Daardoor kan ik meevoelen in de pijn die gepaard gaat bij verlies. Daarnaast werk ik ook als jongerencoach en senior re-integratieconsulent, waardoor ik veel ervaring heb opgedaan met individuele trajecten die gericht zijn op het weer opbouwen van zelfvertrouwen, het nemen

van verantwoordelijkheid en eigen regie op je leven en keuzes. Ik ben gecertificeerd coach middels de Kompasvisie van Schouten en Nelissen en ben aangesloten bij de Nederlandse Orde van beroepscoaches (Nobco). Ik coach je, waarbij ik je uitnodig om werkelijk stil te staan en je wil helpen terug te komen naar je

eigen vertrouwen. Vervolgens neem jij een besluit over hoe je in het leven wilt staan. Waarom dingen gebeuren weet niemand. Wel kun je een eigen keuze maken hoe daarmee om te gaan. Met betrokkenheid, passie en ook met humor zal ik je spiegelen en uitdagen om ondanks alles vertrouwen te houden in jezelf en de positieve kant van het leven.”



Eigen Besluit (coaching en empowerment)

Gerda Fledderus

IJsselkade 8

7201HB Zutphen

T 06-51387828

E info@eigenbesluit.nl

I www.eigenbesluit.nl

