

## Verliezen doe je niet alleen

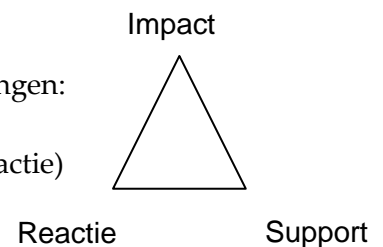
Verlies heeft veel gezichten: van baanverlies tot verhuizing, van overlijden van een dierbare tot verlies van gezondheid. De overeenkomst is dat je leven verandert doordat je iets los moet laten. Verlies verwerken is een proces, een verhuizing van de ene levensstructuur naar de andere. Bij zo'n verhuizing is steun en support belangrijk, van vrienden, familie en soms van professionals. Coaching is een vorm van professionele support. Het kan je helpen om tot jezelf te komen, het verlies een plek te geven en nieuw perspectief te ontwikkelen.

## Verliesdriehoek

Wanneer schakel je professionele hulp in? Dat hangt samen met drie dingen:

1. de impact van het verlies (buiten of ook binnenkant)
2. de manier waarop je met verlies omgaat (wat is je natuurlijke reactie)
3. de mate van support (familie, vrienden)

Deze drie vormen samen de verliesdriehoek.



Bij impact gaat het er om of het verlies alleen de 'buitenkant' raakt of ook de binnenkant van jou als persoon. Onder buitenkant verstaan we bijvoorbeeld het verlies van een geldbedrag, dat wel vervelend is, maar niet perse je levensloop beïnvloedt. Een verlies dat je binnenkant raakt heeft te maken met vier elementen:

- K: de mate waarin je de controle of regie kwijt bent over de gebeurtenis en je leven
- E: de mate waarin je Eigenwaarde is geraakt door de gebeurtenis
- R: de mate waarin je de gebeurtenis als niet Rechtvaardig ervaart
- N: de mate waarin het verlies van Nu invloed heeft op je toekomstperspectief.

Hoe groter het verlies en hoe meer de KERN geraakt wordt, hoe belangrijker het is dat je support krijgt. Bij overlijden, echtscheiding of traumatische ervaringen is naast de support van familie en vrienden hulpverlening gepast, bij baanverlies en andere levensveranderingen kan coaching extra support bieden.

## Het verliesproces.

Verlies verwerken vraagt tijd. Dat geldt ook als je je baan kwijt bent of zelf gekozen hebt voor een verandering van baan. Hoe graag je ook aan het werk wilt, het is meestal niet verstandig om meteen in iets nieuws te stappen. Als je het je kunt permitteren, maak dan een stap op de plaats. Het verlies verwerken brengt rust en vergroot je kans van slagen in een volgende baan.

Het verliesproces kent drie fasen. Om je een idee te geven van het proces geven we een korte toelichting. De eerste fase gaat over 'accepteren'. Deze fase kent verschillende uitingen, variërend van verdoving, ontkenning, zoeken, protest, marchanderen tot dissociatie. De tweede fase gaat over 'afscheid' nemen. Daar hoort bij de emotionele ontlading, de cognitieve reacties (het verhaal helder krijgen), fysieke reacties (energie), praktische en materiële reacties (rekensommen), maar ook creatieve reacties (muziek, kunst) en rituele reacties (afscheid nemen). De derde fase is de 'opbouw'. Na een soort innerlijke aanpassing en een nieuwe mentale instelling (zelfvertrouwen) volgt de uitwendige aanpassing en het maken van een nieuw begin. Dat is het moment dat je klaar bent om in gesprek te gaan over een nieuwe baan.

Als je een verliesproces doorloopt zul je ontdekken dat niet alles volgens een vaste volgorde loopt. Het lijkt meer op 'twee stappen vooruit, één achteruit'. En net als je denkt dat je alles hebt doorlopen, kun je opnieuw verrast worden door gevoelens van boosheid, pijn of verdriet. Aan verlies houdt je een litteken over en in het begin is die kwetsbaarder dan later. Helemaal glad zal het niet meer worden. Wat het proces je oplevert is meer zelfkennis, weten waar je krachtbronnen liggen en ervaren wat je waarde is.

### **Waarmee starten?**

Het onder ogen zien van verlies vraagt moed en het is nodig om verder te komen. Heb je behoefte alles op een rij te zetten en wil je dat samen met een coach doen? Dat kan. Je kunt altijd komen voor een vrijblijvend intake gesprek. Wil je zelf al aan de slag of je voorbereiden? Denk dan na over de volgende vragen:

- Beschrijf de impact van het verlies aan de hand van bovenstaande elementen (KERN) en sta stil bij de vraag waarom het je zo raakt.
- Geef weer hoe je normaal met een verlies omgaat. Heb je ervaring met verlies, wat werkt wel en niet, wat zou je anders willen of kunnen? Welke support heb jij nodig?
- Zet op een rij hoe lang je het financieel kunt redden, zonder dat een nieuwe functie in zicht is. Verhelder welke materiële keuzes je moet maken, gerelateerd aan tijdvakken (half jaar, een jaar, twee jaar)
- Bedenk hoe je de tijd 'between jobs' op een zinvolle manier kunt vormgeven. Aan welke zaken ben je nog nooit toegekomen, die je ooit wel had willen doen?

### **Wil je meer weten?**

Wij nodigen je graag uit om hierover verder met ons van gedachten te wisselen. Er zijn bij CoachNetwerk meerdere coaches die coaching bij 'verlies' aanbieden. Eén van hen, Marieke Jellema, heeft dit artikel geschreven<sup>1</sup>. Voor meer informatie kun je altijd bellen of mailen met:

José Mark, 06 46 82 12 72, [jose.mark@coachnetwerk.nl](mailto:jose.mark@coachnetwerk.nl)

Lidwien Kamp, 030 – 254 23 65, [lidwien.kamp@coachnetwerk.nl](mailto:lidwien.kamp@coachnetwerk.nl)

---

<sup>1</sup> Bron: Verlieskunde, Herman de Mönnink