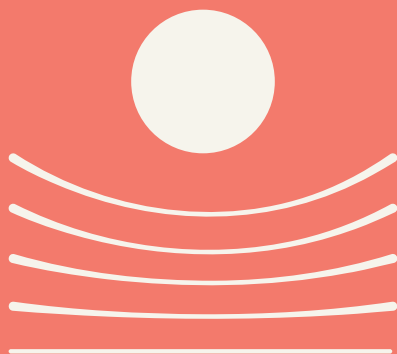


INGE MILTENBURG-BOS

# Coachen naar veerkracht

Wat je overkomt is geen keuze,  
wat je ermee doet wel

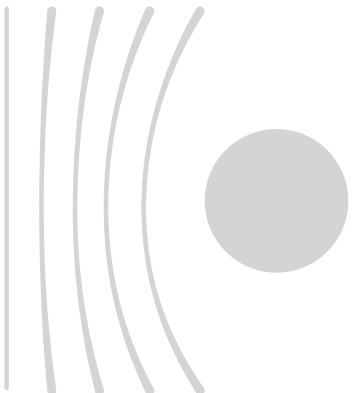


Boom

INGE MILTENBURG-BOS

# Coachen naar veerkracht

Wat je overkomt is geen keuze,  
wat je ermee doet wel



**Boom**

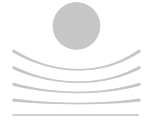


# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
<b>Uitleg van de Faith-methode</b>	<b>17</b>
<b>Thema 1 Wat is de impact van een trauma?</b>	<b>21</b>
1 <b>Niemand ontkomt eraan</b>	<b>22</b>
2 <b>Over Sandra, Daphne en Thomas</b>	<b>31</b>
3 <b>Een heftige ervaring</b>	<b>45</b>
4 <b>Het stresssysteem</b>	<b>58</b>
5 <b>Wat gebeurt er in je hoofd?</b>	<b>68</b>
6 <b>Wat gebeurt er in je lichaam?</b>	<b>75</b>
7 <b>Neem verantwoordelijkheid</b>	<b>84</b>
<b>Samenvatting van het eerste thema: de impact van een trauma</b>	<b>89</b>

<b>Thema 2 Welke keuzes kan iemand maken om de gevolgen van een trauma om te draaien?</b>		<b>91</b>
<b>8</b>	<b>Alles is een keuze ... of niet?</b>	<b>92</b>
<b>9</b>	<b>Veiligheid voorop</b>	<b>100</b>
<b>10</b>	<b>Start met onderzoeken</b>	<b>106</b>
<b>11</b>	<b>Zijn gedachten sterker dan gevoelens?</b>	<b>112</b>
<b>12</b>	<b>Ontdek jouw patronen</b>	<b>118</b>
<b>13</b>	<b>Omgaan met de onzekerheid</b>	<b>125</b>
<b>14</b>	<b>Lijden of leiden</b>	<b>132</b>
	<b>Samenvatting van het tweede thema: de keuzes die iemand kan maken om de gevolgen van een trauma om te draaien</b>	<b>138</b>
<b>Thema 3 De manieren om te groeien</b>		<b>139</b>
<b>15</b>	<b>Eerlijk zijn tegen jezelf</b>	<b>140</b>
<b>16</b>	<b>Echt jezelf zijn</b>	<b>148</b>
<b>17</b>	<b>Waarom jij dit meemaakt</b>	<b>155</b>
<b>18</b>	<b>Ga opnieuw vertrouwen</b>	<b>160</b>
<b>19</b>	<b>Ontwikkel veerkracht</b>	<b>166</b>
<b>20</b>	<b>Heb het lef om je leven te leven</b>	<b>172</b>

<b>21</b>	<b>Wees je eigen held</b>	<b>179</b>
	Samenvatting van het derde thema: de manieren om te groeien	185
	Nawoord	187
	Bronnenoverzicht	189
	Met dank aan	191



# Inleiding

Mijn naam is Inge.

Ik ben de jongste zus van Stefan.

Zijn vierde zus om precies te zijn.

Stefan was een gezonde man van 52 jaar. Hij had geen fysieke of mentale ziektes. Toch pleegde hij op 20 augustus 2013 zelfmoord. Ik zal je gelijk vertellen dat dit het ergste is wat ik ooit heb meegemaakt. Maar het was voor mij ook de meest leerzame ervaring van mijn leven. Het gaf mij het inzicht dat ik altijd een keuze heb. Vanaf dat moment weet ik dat ik de keuze heb om te blijven huilen om wat ik heb meegemaakt of dat ik kan gaan onderzoeken hoe ik er sterker uit kan gaan komen. Ik koos het laatste en startte mijn onderzoek naar de manier hoe ik dat kon doen. Over mijn eigen proces schreef ik eerder het boek *Sterker door tegenslag*.

In dit boek deel ik de verhalen van drie andere personen die ik geholpen heb met hun eigen proces. Aan de hand van hun verhalen vertel ik eerst wat een heftige ervaring of periode in je leven met iemand kan doen. Oftewel, wat zijn eigenlijk de gevolgen van trauma. Ik leg je uit wat er dan met iemand gebeurt, en daarnaast wil ik je laten zien en voelen dat het ook een start kan zijn om te groeien.

Maar hoe help je iemand daarbij? Wat kun je doen zodat een trauma ook gezien kan worden als een kans, een springplank naar een ander leven? Een leven dat je graag wilt gaan leven. Om dat te kunnen bereiken, is er één ingrediënt noodzakelijk, en dat is nieuwsgierigheid. Als iemand nieuwsgierig is naar die kans, dan is de eerste stap genomen. Ook al weet je nog niet hoe, het begin is er.

De komende hoofdstukken ga ik antwoord geven op de vraag hoe je dit kunt

doen. Hoe je een ander kunt helpen. Maar ook als coach kun je zelf baat hebben bij dit antwoord. Deze manier van werken is ontstaan uit onderzoek, mijn eigen ervaringen en uit de gesprekken met cliënten. Als het leven je aangrijpt, pijn doet en vooral onzeker maakt, vind je troost en herkenning in de verhalen en oplossingen van anderen. Vanuit mijn professie als therapeut, coach en auteur onderzoek ik alles wat te maken heeft met persoonlijke groei na trauma. Maar bovenal weet ik uit ervaring hoe de pijn van een trauma aanvoelt. Hoe dit je wereld op zijn kop zet. Hoe onzeker het je kan maken en dat je met alles in je lichaam verlangt naar de tijd vóór het trauma. Het voelt alsof je in brand staat en het is net alsof je nergens rust kunt vinden. Je kunt niet wegllopen van datgene wat je verdriet doet. Ook heb je gedachten die je angstig maken en die kunnen zorgen voor een gevoel van verloren zijn, eenzaamheid en zo nu en dan het idee hebben dat je volslagen gek aan het worden bent. Dat is mijn ervaring na de zelfdoding van mijn broer Stefan.

Mijn verhaal is dat ik hier erg sterk uit ben gekomen en dat ik met mijn opgedane kennis en kunde anderen die vergelijkbare ervaringen hebben, kan helpen. In mijn praktijk werk ik dagelijks met mensen met pijn, trauma, verdriet en andersoortige ellende. Daardoor is dit boek en mijn manier van werken vooral *ontstaan vanuit ervaring en bewuste waarneming*. Als je inzicht hebt in wat er gebeurt in je hoofd en in de rest van je lichaam wanneer je door een onverwachte zware periode gaat, dan helpt dat. Zo ga je jezelf begrijpen en hoef je je niet van alles en nog wat af te vragen. Als je als coach mensen hiermee kunt helpen, is dat voor hen heel erg waardevol om te horen. Natuurlijk, je cliënten moeten het zelf doen, maar door deze manier van werken toe te passen, voelen mensen zich gesteund en zijn ze meer gemotiveerd om door deze periode heen te komen. Ik wil jou als coach of begeleider van iemand met een trauma daarnaast ook inspireren om te gaan onderzoeken wat degene die geraakt is met deze nieuwe ongewenste ervaring kan gaan doen. Wat helpt bij zo'n onderzoek is kennis over wat een nare ervaring nu eigenlijk fysiek en mentaal met je doet. Informatie daarover helpt, het neemt onwetendheid weg.

Zo is het zinvol om te weten dat sommige ervaringen 'normaal' zijn en 'erbij horen'. Dat neemt niet weg dat het ondertussen allemaal wel wordt gevoeld en dat je cliënt er ook mee zal moeten dealen. Herkenning en erkenning zijn daarom waardevol voor iemand om zich aan op te kunnen trekken. Het neemt onzeker-

heden weg die alleen maar tijd en energie kosten. Daar wordt namelijk al genoeg aan gevreten als het leven je hard raakt.

Want laten we eerlijk zijn, als alles er in één keer anders uitziet, is dat verschrikkelijk.

Mensen ervaren het alsof ze door een vrachtwagen zijn aangereden, of dat er een olifant op ze is gaan zitten. Sommige gebeurtenissen verlammen en maken heel erg onzeker.

Het kan best ingewikkeld zijn om het leven dan weer op te pakken. Het ziet er anders uit en een getraumatiseerde weet niet meer waar hij houvast kan vinden. Natuurlijk zijn er altijd mensen in je omgeving die zeggen dat je hierdoor sterk zult worden, maar dat voelt in eerste instantie helemaal niet zo. Sommige mensen weten dat ergens misschien wel. Of ze hebben weleens gehoord van mensen die dat gelukt is, maar hoe doe je dat? Alles in je spreekt dat tegen. De emoties gieren bij het minste of geringste door je lichaam en je herkent weinig tot niets meer van jezelf. Eigenlijk wil je maar één ding: terug naar die tijd voordat het leven je hard raakte. Helaas is dat onmogelijk.

Toch hebben ook die mensen wellicht ergens dat sprankje hoop gevoeld. Dat kleine vonkje dat zei: 'Hier ga je sterker uitkomen. Dit gaat jou er niet onder krijgen. Jij kunt dit.' Of misschien heeft iemand dat vonkje wel veroorzaakt door een ogenschijnlijk losse opmerking te plaatsen. Als coach, begeleider of therapeut kun je daarbij een belangrijke rol spelen.

Zo ontstond mijn eerste groeispuurt door een zo goed als frontale botsing op Texel. Het was een prachtige zomerdag en ik zat met mijn vriendin Sabrina en onze vier toen nog kleine kinderen in de auto onderweg naar Den Burg. De ramen stonden open en we hadden het heel erg naar onze zin. Vanuit het niets dook er ineens een auto onze weghelft op. Ik zie het nog precies voor me. Vanaf dat moment ging alles in slow motion. De bestuurder van de plots opdoemende auto reed namelijk bijna in op een rij met stilstaande auto's, en om dat te voorkomen, gooide hij zijn stuur om. Op dat moment zag ik hem. Ook zag ik de glassplinters van de achterlichten van de auto die hij nog net raakte voordat hij mijn weghelft opschoot. De splinters dansten door de lucht alsof de zwaartekracht op dat moment niet bestond. Daarna zag ik de lichtgroene Mercedes op mij afkomen en hoorde ik iemand gillen. 'Neeeee!' schreeuwde ik keihard, beseffende dat ik geen kant meer op kon. Ik trapte de rem keihard in, gooide mijn stuur om naar rechts



en klapte hard op de auto van een Duitse toerist. Toen was het stil ... Totdat de kinderen gingen gillen en krijsen. Wat was ik blij ze te horen. Zelf was ik even verstuft totdat ik Sabrina hoorde zeggen: 'Het komt goed, Julia.' Ik besepte dat ik mijn oudste dochter inderdaad niet hoorde huilen. Ik draaide mij om en zag haar lieve gezichtje. Haar ogen groot en de handjes voor haar mond. Ze was in volle vaart tegen de stoel geklapt omdat ze waarschijnlijk naar voren zat. Godzijdank had ze wel een autogordel om, anders had ze op de lichtgroene motorkap gelegen ...

Om een lang verhaal kort te maken: Julia's gezichtje was gekneusd, maar het is allemaal goed gekomen. Ze is inmiddels een zelfverzekerde, prachtige, jonge vrouw. Mijn geweldige, knalrode Fiat Punto was total loss en daarmee is het dus niet goed gekomen. Zelf had ik wat last van mijn nek, en om die reden ging ik naar een fysiotherapeut-haptonoom. Deze man keek mij aan en zei: 'Zo, er was dus een flinke klap voor nodig om jou op een ander pad te krijgen.' En toen snapte ik voor de allereerste keer dat ik iets kon doen met tegenslag. De aanrijding was nog maar het begin van mijn persoonlijke groei.

Het duurde nog een paar jaar voordat ik een veel hardere klap te verwerken kreeg. Iets wat ik echt niet had zien aankomen en wat mijn leven voorgoed heeft veranderd. Dit gebeurde op die vreselijke dag in augustus 2013. De dag dat mijn broer Stefan ervoor koos om uit het leven te stappen. Een gezonde man van 52 jaar met nog vele kansen en mogelijkheden. Mijn voorbeeld, mijn maatje in ons gezin. In oktober 2011 danste hij nog op de bruiloft van Jan en mij en straalde hij. Hij dacht een nieuwe kans op geluk te hebben, maar dat liep anders. De twee jaar die volgden, hebben hem gesloopt. De ene tegenslag volgde de volgende teleurstelling op en hij zag blijkbaar geen andere uitweg meer. Niemand wist hoeveel pijn hij echt had. Dat wisten we pas toen het te laat was en hij een keuze had gemaakt die onomkeerbaar was.

Vanaf die dag heb ik ervoor gekozen om meer te gaan leven dan ooit. Ik wilde zin geven aan mijn leven en ook wilde ik wat mij was overkomen inzetten als voorbeeld. En natuurlijk speelde mijn hoop mee dat er nog iets goeds uit zijn keuze zou voortkomen. Al was ik er liever op een andere manier achter gekomen hoe je sterker kunt worden door tegenslag. Sindsdien ben ik dwars door alles heen gaan groeien. Ondanks het feit dat ik mijn broer heel erg mis, hoor ik gelukkig nog steeds zijn stem. Wat ik hoor, inspireert mij om het leven voluit te leven.

Of om de passende woorden van mijn neef Stef (Bos) erbij te halen:

*Door de wind*

*Door de regen*

*Dwars door alles heen*

*Door de storm*

*Al zit alles me tegen*

*Door jou*

*Ben ik nooit alleen*

Het boek dat ik over mijn eigen zoektocht heb geschreven, heet niet voor niets *Sterker door tegenslag*. Hierin deel ik mijn persoonlijke verhaal en wat het mij opgeleverd heeft. De afgelopen negen jaar heb ik mijn inzichten verder kunnen ontwikkelen en heb ik op mijn eigen pad gelopen.

Had ik eerder kunnen weten hoe mijn pad liep? Misschien wel. Maar het heeft niet zoveel zin om er op die manier naar te kijken. Dat zal niets veranderen aan wat er wél is gebeurd. De jaren vanaf het ongeluk op Texel tot nu zijn van grote waarde voor mij. Mijn man Jan leerde ik een paar jaar na het ongeluk kennen. Hij zei toen tegen mij; 'Je bent net veertig en je hebt er nu al meerdere levens op zitten.' Zo voelt het ook, ik kan over veel ellendige zaken meepraten. Ik ben door vele lagen van emoties gegaan en heb ontzettend veel geleerd. En daarin ligt ook gelijk de groeikans.

Het sterker worden door tegenslag zit hem vooral in de zoektocht die daaruit ontstaat. Door te onderzoeken wat er met je gebeurt in extreme tijden, ga je groeien. De afgelopen jaren heb ik een coachmethode ontwikkeld die daarop is gebaseerd. Ik heb het de Faith-methode genoemd. Heel bewust heb ik voor *faith* gekozen. Faith gaat namelijk over geloof, en door de vijf kaders van deze methode toe te passen, vindt bijna iedereen het geloof en dus het vertrouwen in zichzelf.

Het is tenslotte de meest gestelde vraag, zeker na trauma: wie ben ik? Daarna volgen de vragen: wat kom ik hier doen? En: wat wil ik?

Ondanks mijn overtuiging dat iedereen hier antwoord op kan krijgen, lukt het niet bij iedereen. Misschien ben ik te naïef of te idealistisch, maar ik blijf erin geloven dat iedereen ertoe in staat kan zijn om vertrouwen terug te vinden. Ik heb al zoveel mensen die stappen zien maken en ik word er steeds weer in bevestigd dat het kan. Maar, je moet wel willen.

Na het schrijven van mijn eerste boek begon voor mij een tweede zoektocht.

Hoe kan het nou dat de een groeit en de ander niet? Is het alleen een kwestie van kiezen, of speelt er meer? En wat kan ik als coach doen om dat vonkje te laten ontstaan?

Mijn conclusie is dat het voor 80 procent afhangt van de keuzes die je maakt, maar er is ook die 20 procent waar je ogenschijnlijk minder invloed op lijkt te hebben. Ik ga je vertellen dat je daar wel invloed op hebt en ook hoe je een ander daarbij kunt helpen.

Ik wens je veel inzicht en zeker ook plezier bij het lezen van dit boek.\*

---

\* In dit boek spreek ik over *hij, hem* en *zijn* als ik een cliënt bedoel. Eigenlijk heb ik het over *hij* om het vooral mijzelf makkelijk te maken. Maar een cliënt kan natuurlijk ook een *zij* of een *hen* zijn.

Wat ik ook nog wil opmerken, is dat ik jou als lezer aanspreek als coach. Terwijl het natuurlijk goed mogelijk is dat je dit boek leest omdat je mentor, therapeut, manager bent of omdat je vanuit een ander soort beroep belangstelling hebt voor dit thema. En misschien lees je dit boek wel omdat je de kennis op jezelf wil toepassen. Ik heb ook voor het woord coach gekozen om het mijzelf wat makkelijker te maken. Maar, probeer het wel te lezen *als ware* je coach. Je kunt een ander willen helpen, maar je kunt ook je eigen coach zijn.

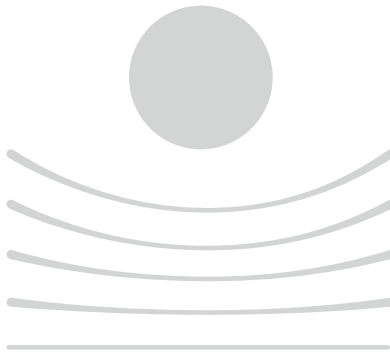
# Thema 1

## Wat is de impact van een trauma?

*Huil, schreeuw, vloek en sta weer op.*

*Maar laat jezelf nooit vallen.*

*Jij hebt jezelf het hardst nodig van alle mensen om je heen.*





# 1 Niemand ontkomt eraan

‘Het regent harder dan ik hebben kan’, zingt Bløf. Het geeft voor mij heel goed weer hoe je je kunt voelen als het leven je hard raakt. Je kunt en wilt iets niet meemaken, maar je kunt er niet omheen, laat staan ervan wegllopen. Je denkt dat het niet te dragen is, maar je zult wel moeten. Het water stort op je neer en je voelt dat het je overspoelt.

Het leven is niet eerlijk. Je zou dat misschien graag willen, maar het leven is grillig, onvoorspelbaar en vooral óneerlijk. Het kijkt niet naar afkomst, status, normen en waarden of naar de manier waarop je je geld verdient. Of je nu zelf eerlijk bent of niet, het behoedt je niet voor ellende. Er zijn geen regels voor tegenslag, en er is ook geen wet die bepaalt dat de een meer krijgt dat de ander. Sommige mensen lijken erg vaak vooraan in de rij te staan waar de nare ervaringen worden uitgedeeld en sommige gewoon niet. Eén ding is zeker: het kan ons allemaal overkomen.

Hoogleraar, doctorandus of kassamedewerkster bij de Jumbo – borstkanker ziet het verschil niet in opleiding.

Rijden in een Bentley of in een twintig jaar oude Suzuki, een aanrijding veroorzaken kan in beide auto’s.

Of je nu Máxima heet en koningin bent van Nederland of Inge Bos heet en werkt als coach, therapeut en auteur, allebei hebben we een zus/broer verloren aan zelfdoding.

We moeten ermee zien om te gaan, de ups en downs van ons leven. Soms zijn ze lelijk en gemeen, en soms iets minder ingrijpend, maar niemand ontkomt eraan. Het hoort bij het leven en geeft stress. Tegenwoordig heeft het een naam: levensloopstress. Stress die veroorzaakt wordt door de algemene ups en downs van het leven.

Veel van de bronnen die stress geven, kunnen we zelf verhelpen. Met een positieve mindset kunnen we er een draai aan geven, zodat de situatie niet meer zo erg lijkt. Of we gaan kijken naar de mogelijkheden die ze biedt. Na een goede nachtrust, een stevige wandeling of een goed gesprek verdwijnt er al veel ellende naar de achtergrond. We verwerken het, geven het een plekje, laten het los of zien het zelfs als een kans. Het zorgt er ook voor dat we genieten van de ups. Want als je nooit downs hebt, hoe kun je dan weten wat een up is, toch?

Toch gaat het niet altijd zo. Soms maak je iets mee wat je blijft achtervolgen. Het maakt je angstig, onzeker en het kleurt je leven zo dat je op je hoede blijft voor een mogelijk volgende nare gebeurtenis. En omdat het zo naar voelt, doe je je uiterste best om het weg te stoppen. Helaas is dat geen oplossing! Het er niet over hebben, zorgt er niet voor dat het weggaat. Sterker nog, het kan ervoor zorgen dat je er steeds meer last van krijgt. Je kunt het zien als een strandbal die je onder water probeert te houden. Dat lukt even, maar uiteindelijk ben je niet meer in staat om dat gekke ding onder water te blijven duwen. Het kost te veel energie en je wordt er heel erg moe van. Met als gevolg dat de bal heel enthousiast naar boven plopt en je niet anders kunt dan er iets mee te gaan doen.

Wat is het toch dat wij mensen in het algemeen liever onze pijn niet aangaan? Dat we niet praten over datgene wat zeer doet? Blijkbaar is ergens het idee in onze samenleving geslopen dat het niet echt goed is om te laten merken dat je geraakt bent. Dat je pijn of verdriet hebt.

Op de een of andere manier zijn wij gaan geloven dat je goed voor de dag komt als je niet laat zien hoe het werkelijk met je gaat. Stoer zijn is beter dan je pijn delen. Hoe stoerder, hoe meer aanzien, lijkt het wel.

Het tonen van je werkelijke emoties is anno 2022 nog steeds not done. In veel gevallen wordt het met de paplepel ingegoten dat je vooral flink moet zijn.

Als je daarbij stilstaat, lijkt het erop dat je dat vooral 'moet' doen voor anderen. Alsof je door je pijn of verdriet te tonen anderen belast met jouw ellende. Dat je hun een naar gevoel zou geven. Nee, dat is niet bepaald stoer en geeft geen aanzien.

Iemands emotie zien roept vaak eenzelfde emotie op. Menig televisieformat is hierop gebaseerd: je beleeft wat je bij die ander ziet. Dat is niet alleen zo bij negatieve emoties; ook positieve gevoelens van een ander neem je over. Als je mensen ziet die de slappe lach hebben, ga je vanzelf meelachen, nietwaar? Zon-

der dat je het misschien doorhebt, ga je terug naar zo'n moment in je verleden. Zie het als een gevoelsherinnering: je voelt weer even wat je toen voelde. Dan zit je weer met je vriend of vriendin vooraan in de klas en zie je dat de gulp van de docent openstaat. Als kind, puber, maar zeker ook als volwassene kun je daar enorm de slappe lach van krijgen. Soms is één woord genoeg, maar een blik kan je ook al onbedaarlijk aan het lachen brengen. Die onbedwingbare lach, die er echt uit moet. Niet te doen, pijn in je buik van het lachen, en heerlijk om aan terug te denken.

Nu is dat erg leuk natuurlijk, maar als het om nare emoties gaat, dan wil je liever níét meevoelen. Thuis op de bank met *All You Need Is Love* op de televisie gaat nog wel, want dan ben je veilig in je eigen huis. Maar als jouw pijn, verdriet, angst of wat dan ook je net zo levendig voor je geest staat als een positieve herinnering, dan wil je dat niet voelen. Je moet immers flink zijn. Wat er vaak gebeurt, is dat wanneer je ziet dat iemand geraakt wordt, je de pijnlijke bal snel terugkaatst. Hup, weg ermee! Alsof je anders als vanger van de bal zelf ook geraakt wordt, en dat wil je niet.

In de veiligheid van mijn praktijk vertellen mensen mij wat ze te horen krijgen als ze hun pijn delen. Afwijzen en hard zijn lijken de manieren om als toeschouwer niets te hoeven doen met dat wat de ander voelt.

Zo kan het dan gaan:

- Stel, je vertelt dat je ziek bent. Wat zegt de ontvanger van dit bericht: 'Misschien had je wel iets gezonder moeten leven.' Of: 'Tja, dat zit bij jouw familie in de genen.' Alsof het dan minder erg is. En je wordt er niet ineens beter van.
- Heb je een ongeluk gehad? Een ander kan dan best naar reageren: 'Waarom ging je ook de weg op met dit weer?' Of: 'Zat je op je telefoon?' De vraag 'Hoe gaat het met je?' of 'Hoe heeft het kunnen gebeuren?' blijft soms ook nog achterwege.
- Of je hart is gebroken omdat je geliefde bij je weg is. In plaats van een luisterend oor kun je maar zo deze reactie krijgen: 'Het zal ook wel aan jou liggen.' Of: 'Nou, dan is hij jou niet waard! Gelukkig zijn er genoeg vrijgezellen.' Alsof de eerste de beste loslopende man of vrouw jouw hart kan helen.
- Is je beste vriendin plotseling overleden? Je zal ze de kost moeten geven die tegen je zeggen: 'Nou, gelukkig heeft ze wel een fijn leven gehad.' Of: 'Mijn buurvrouw is haar dochter verloren, dat is pas erg.' Je wilt niet weten hoe vaak

ik na de dood van mijn broer te horen heb gekregen: 'Je moet wel bedenken: hij wilde het zelf.' Alsof ik door die gedachte minder verdriet zou hebben.

En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Als je het zo allemaal op een rijtje ziet staan, lijkt het allemaal heel cru. Maar helaas gebeurt dit echt. Mocht je dit allemaal meemaken, dan is het handig om nog eens naar je omgeving te kijken. Zeker als het vrienden zijn die dit tegen je zeggen. Want om een kleine nuancering aan te brengen: de bovengenoemde commentaren komen vaak van kennissen of bekenden. Maar velen van ons zullen vast weleens een van de opmerkingen te horen hebben gekregen.

Verdriet mag er niet zijn. En als het er wel is, geef je er een draai aan of je hebt het er gewoon niet over. Veel mensen denken nog steeds dat dat helpt. Ik heb zelfs coaches gesproken die op die manier met hun cliënten omgaan. Daarom een vraag: weet jij van jezelf hoe je reageert op mensen met een trauma? Ik stel je deze vraag omdat een cliënt coachen die graag wil groeien omdat het kan, heel iets anders is dan een cliënt coachen die graag wil groeien vanuit tegenslag. Het vraagt geduld, verbinding, inzicht en geen verklaring, laat staan advies. Het bieden van een veilige omgeving waar een cliënt helemaal zichzelf mag zijn, is belangrijk zodat het masker van 'zich beter voordoen' verdwijnt.

Bij ons thuis was het vroeger niet anders. Het ophouden van de schone schijn stond hoog in het vaandel in ons domineesgezin. Het was niet handig om je pijn, teleurstelling, angst of boosheid te laten zien als je iets naars had meegeemaakt. Mijn ouders hebben dat zelf ook nooit geleerd, ook al vergde het veel van hun kostbare tijd om al die schijn hoog te houden. Hun huwelijk was verre van gelukkig, maar voor de kerk en de bijbehorende gemeente gingen ze dapper door en zo hielden ze het ideale plaatje voor de buitenwereld in stand. Ik kan mij nog genoeg zondagen voor de geest halen waarop wij met ons gezin op een rijtje vooraan in de kerk zaten. Mijn vader op de preekstoel, vijf kinderen vooraan in de kerk met mijn moeder in het midden. Ze deelde hier en daar woe te blikken uit en ze kon gemeen knippen als mijn zus Corinne en ik de slappe lach kregen. Dat hoorde niet. Wij moesten net doen of we het fijn vonden dat we daar zaten en dat we een saamhorig en braaf gezin vormden. Dat was niet zo, maar mijn ouders wilden anderen vooral laten geloven dat het wel zo was.



De spreekwoordelijke vuile was bleef achter de gesloten deur van ons donkere washok. Nog steeds snap ik niets van dit concept, maar ik heb opgegeven te proberen het te begrijpen.

Ten aanzien van emoties die er niet mochten zijn, heb ik de hoop niet opgegeven en ben ze juist aan gaan kijken. Terwijl ik die aanpak niet van huis uit heb meegekregen. Als ik het niet voor elkaar had en verdrietig of somber was, zei mijn moeder altijd: 'Ga maar wat doen, dan gaat het vanzelf over.' Haar intentie was meer dan goed, daar lag het zeker niet aan. Maar na menig kastje geschilderd te hebben, kilometers gefietst of gelopen te hebben, tekeningen te hebben gemaakt en knettervals te hebben meegezongen met Diana Ross & The Supremes, moest ik steeds weer tot de conclusie komen dat het allemaal niet hielp. Nou ja, even wel. Maar toch kwamen de nare gevoelens vaak weer terug. Niets zorgde ervoor dat het gevoel helemaal verdween, en ik schaamde me dat de afleiding niet hielp. Ik had echt de overtuiging dat het aan mij lag en dat ik anders was. Vaak heb ik te horen gekregen dat ik gewoon verwend was als jongste van vijf kinderen en me aanstelde om aandacht te krijgen. Ik wilde een ander niet belasten met mijn gevoelens, dus praatte ik er niet over. Ik hield mijn mond en draaide de lp nog een keer om.

Ik weet het, ik ben echt niet de enige die zo heeft leren omgaan met tegenslag. In veel huishoudens klonk vaak: 'Oh oh, wat zullen de burens er wel niet van denken?' Men had echt het idee dat het beter was om ongelukkig te zijn dan dat anderen iets negatiefs van jou of je gezin zouden vinden.

Het eenvoudigweg niet aangaan van ongemakken die bij tegenslag horen, zit diep verankerd in onze samenleving. Tegenwoordig wordt er met name op social media getoond hoe goed het met je gaat. En dat is het streven. Elke dag moet goed, fijn en mooi zijn. De realiteit is anders. Wat ik al zei: bij niemand is het altijd goed. Iedereen krijgt te maken met het overlijden van dierbaren, met ziektes, ongelukken, ruzies en kleiner leed dat ook aandacht verdient. Weggestopt worden versterkt trauma en zorgt ervoor dat veel mensen de neiging hebben om anderen de schuld te geven van wat hun is overkomen.

In oktober 2020 zag ik een filmpje van een doodzieke vrouw. Ze had het COVID-19-virus en lag in het ziekenhuis. Ze drukte de kijkers op het hart dit virus niet te licht op te vatten. Dat het je echt heel ziek maakt en dat je het dus ook kunt krijgen als je jonger bent dan 45 en echt fit en vitaal bent. In haar geval was er geen

sprake van onderliggend lijden, zoals dat heet. De reacties daaronder vond ik te triest voor woorden: het was verzonnen, niet waar en vooral bedoeld om iedereen onterecht bang te maken. Natuurlijk maakte dit nare virus ons onzeker, en sommige mensen kunnen dat niet verdragen. Ze willen ervan weg. Ze grijpen zich vast aan ideeën en gedachten die hun angst en onzekerheid kunnen wegduwen. Alles om de realiteit niet onder ogen te hoeven komen. Ook anderen de schuld geven van wat zij voelen, maakt het allemaal echt niet beter.

Ik vind het heel vreemd om de nare woorden te lezen die gebruikt worden om dit thema te ontkennen. Natuurlijk wordt iets je soms aangedaan door anderen. In de inleiding heb je gelezen over mijn frontale botsing op Texel. Het was gewoon dikke vette pech dat ik op dat moment daar reed. De Duitse toerist zat te dromen en veroorzaakte de narigheid bij mijn vriendin, mij en onze kinderen. Maar zeker ook bij zijn eigen gezin en zichzelf. Nu kon ik hem natuurlijk voor het gerecht slepen en de rest van mijn leven boos blijven op alle Duitsers in lichtgroene Mercedesen. Daar zou mijn boosheid zeker niet door zijn weggegaan. Sterker nog, ik zou mijn trauma blijven voeden en maar hopen dat het op die manier zou verdwijnen. Alsof het hele ongeluk ongedaan gemaakt kan worden als deze man boete zou doen. Al had hij duizend keer zijn excuses aangeboden, mijn schrik en verdriet konden pas verdwijnen toen ik zelf daar de verantwoordelijkheid voor kon nemen. Pijn is niet fijn, maar je als slachtoffer gedragen, brengt je niet verder.

Wat ook een manier is om je pijn en ellende uit de weg te gaan, is negeren. Ik kreeg als jong meisje dat advies mee: doe maar net of het er niet is. Negeren is fantastisch en heeft meerdere mogelijkheden. Je kunt je gevoelens proberen weg te drinken of te eten. Of je kunt zo hard gaan werken dat je geen tijd hebt om erbij stil te staan. Veel sporten, gamen of je vergrijpen aan zoveel mogelijk bedpartners lijkt ook een goede optie. Wat ik deed, het schilderen van kastjes, was eigenlijk nog vrij onschuldig en leverde bovendien leuke meubels op, maar ook deze manier van negeren hielp niet.

Ik heb gezien dat veel mensen de weg van negeren inslaan. Ze willen niet voelen, ze schamen zich en willen vooral heel hard doorgaan met hun leven. Helaas worden ze altijd ingehaald, en dat maakt het nare gevoel nog erger. Zeker als iedereen in de omgeving het vergeten is en is verdergegaan met zijn of haar leven, dan staan ze er echt alleen voor. Als ze na tien jaar toch in een verwerkingspro-

ces belanden (ja, dat kan na zo'n lange tijd nog steeds), heeft de omgeving vaak minder begrip. Dat maakt zo'n proces erg eenzaam en zwaar. Want we hebben de ander wel nodig om ons te steunen en aan te moedigen. Ik adviseer iedereen dan ook om ermee aan de slag te gaan op het moment dat het zich aandient. Hoe moeilijk en pijnlijk ook, ga het aan. Verderop in dit boek leg ik uit hoe je anderen hiermee kunt helpen.

Ontkennen en kleiner maken van wat je hebt meegemaakt en voelt, is overigens ook een manier van negeren. Dit doen mensen door tegen zichzelf te zeggen dat wat een ander meemaakt, veel erger is. Dat kan kloppen. Er valt altijd iets te bedenken wat nog veel erger is. Alleen jouw pijn negeren of relativiseren omdat een ander het slechter heeft, helpt niemand. Het helpt jou niet, maar ook de ander niet. Het is namelijk geen wedstrijd. Een been verliezen doet ongetwijfeld meer pijn dan een vingertopje verliezen, maar als je geen zorg en aandacht geeft aan je gewonde vinger, gaat die toch echt ontsteken. Je zou zelfs je hand kunnen verliezen.

Wat jij voelt, is van jou. Het is niet te wegen en het is niet te meten, dus doe het jezelf niet aan om dat te proberen. We kunnen allemaal best realistisch zijn in wat heftig is en wat niet. Natuurlijk is het jammer als je favoriete shampoo uit de collectie van de Etos is gehaald, maar het is geen reden om huilend ter aarde te storten en je vast te klampen aan de kuiten van de verkoper die wil vluchten. (Had ik al gezegd dat ik van dit soort vergelijkingen houd?) Als je iemand coacht die met dat soort shampoo-teleurstellingen niet kan omgaan en daar nachten van wakker ligt, is er iets anders aan de hand. Het is dan belangrijk om te ontdekken wat er werkelijk met die persoon aan de hand is. Met wat doorvragen zul je daar vast achterkomen.

Als je cliënt daadwerkelijke ellende voelt of ervaart, dan is datgene wat hij voelt voor hem reëel. En dat het er zit, heeft een oorzaak. Het zit in hem en niemand kan het eruit halen. Laat staan dan iemand het in hem heeft gestopt. Als de cliënt de overtuiging heeft dat een ander het moet oplossen, heeft hij een uitdaging. Een ander de schuld geven van zijn gevoel maakt die ander verantwoordelijk voor het herstel. En de cliënt maakt zichzelf afhankelijk van die ander om te kunnen herstellen, terwijl dat onmogelijk is.

Je kunt het vergelijken met een knorrende maag. Alleen jij voelt dat geknor en je voelt dus dat je trek hebt. Je verlangt naar eten, gaat lekker koken en stopt

daar veel tijd, aandacht en energie in. Vervolgens schep je een paar borden op en geeft dat aan je vrienden en familie en gaat zitten wachten. Wachten totdat jouw trek verdwijnt.

Best gek toch?

Jij hebt ergens last van en je kunt het zelf oplossen door bij jezelf te gaan onderzoeken wat je werkelijk nodig hebt. In plaats van dat te gaan doen, ga je die tijd, aandacht en energie aan anderen geven met als doel dat zij jouw last gaan verminderen.

Met andere woorden: als jou iets wordt aangedaan, kun je heel veel tijd en aandacht geven aan de ander, maar jouw pijn wordt echt niet minder. Sterker nog, je wordt zelfs afhankelijk van degene die het jou aangedaan heeft. Want je blijft maar hopen dat hij of zij het gaat oplossen.

Het is veel zinvoller om te ontdekken wat jijzelf nodig hebt! En het is mijn overtuiging dat iedereen dat kan. Wat je ook is overkomen, wat je ook is aangedaan, jij bent zelf verantwoordelijk voor de manier waarop je ermee omgaat en wat je ermee doet. En dat is een keuze. In hoofdstuk 7 ga ik je hier meer over vertellen.

Door te kiezen voor jezelf kun je beginnen met herstellen. Door te voelen wat je echt voelt en hierbij stil te staan, maak je een start met verwerken. Want dat is het eerste wat je moet doen. Voelen, accepteren, janken, schreeuwen en weer doorgaan. Soms is er actie en soms sta je weer stil. Het is een kwestie van dapper doorgaan en door de nare gevoelens heen gaan. Voel je helemaal niets? Realiseer je dan dat je beschermingsmechanisme op zo'n moment aanstaat, zodat elke manier van voelen even is uitgezet. Dit is een overlevingsmechanisme waarover wij beschikken om ons te beschermen. Soms is de pijn zo hevig dat het niet of niet in zijn geheel ondergaan kan worden. Waarom dat is en hoe dat werkt, leg ik verderop uit.

Wat nog meer helpt, is om te praten met de mensen in je omgeving. Met de mensen bij wie je je echt veilig voelt. Laat je troosten en laat je aanmoedigen om erdoorheen te gaan. Accepteer dat er maar één manier is om iets los te laten en dat is door het vast te pakken.

Een heftige, levensbepalende ervaring zorgt er heel vaak voor dat iemand zich onzeker gaat voelen. Ik ga je uitleggen waarom iemand voelt wat hij voelt en wat er gebeurt in het lichaam op zo'n moment. Als er iets is wat helpt tegen

onzekerheid, dan is dat zekerheid vinden. Dit kun je vinden in kennis. Kennis vergaren over dat wat jij of iemand anders meemaakt, draagt bij aan herstel. Je gaat daardoor ontdekken wat jij of de ander nodig hebt om veerkrachtig te worden en te blijven.



## 2 Over Sandra, Daphne en Thomas

Ik houd van verhalen die een theorie onderbouwen. In dit boek heb ik het dan ook over verhalen van echte mensen. Ik neem je mee op hun pad van inzicht en ontwikkeling van veerkracht. Het doel daarvan is dat jij als lezer daarin je cliënt, iemand anders of misschien wel jezelf gaat herkennen. Is het niet in het ene verhaal dan wel in het andere. Of in alle verhalen wellicht een beetje.

De verhalen die ik met je deel, laten zien dat er veel mensen zijn met dit soort gevoelens en ervaringen. Misschien merk je wel dat mensen zich schamen voor wat hun is overkomen. Schaamte helpt niet, het houdt mensen klein en weerhoudt hen ervan om in beweging te komen zichzelf te helpen. Ik adviseer jou (de coach) dan ook om het thema 'schaamte' te bespreken, zodat het maar op tafel ligt en je het samen met je cliënt er in één beweging weer vanaf kunt vegen.

Zoals ik in hoofdstuk 1 al aangaf, zijn veel mensen er goed in om de gevolgen van een tegenslag niet onder ogen te zien. Omdat het te pijnlijk is, of het komt door schaamte of spijt. Uit schaamte wil je wegkruipen of jezelf juist opblazen. Schaamte is een nare en vaak een beetje misselijkmakende emotie. Als het opkomt, kun je je voelen als een blozende, onhandige sukkel. Je zakt het liefst door de grond, maar dat is over het algemeen praktisch onmogelijk. Of je doet je juist voor als sterk en dapper; dit wordt ook – veelal onbewust – als serieuze optie ervaren om schaamte te laten verdwijnen. Schaamte ontstaat als je denkt dat je iets sufs gedaan hebt. Dat je gefaald hebt. Of omdat je tegen jezelf zegt dat het je eigen stomme schuld is dat je in een bepaalde situatie terechtgekomen bent. Dat je toch beter had moeten weten. Daarnaast zijn er genoeg mensen die denken dat zij de enige zijn die er last van hebben.

In mijn praktijk hoor ik heel veel verhalen. Ieder verhaal is anders, maar er is een grote gemeenschappelijke deler: ze bevatten allemaal een kans om te groeien. Ik ga je voorstellen aan Sandra, Daphne en Thomas. Zij zijn op hun eigen manier met hun tegenslagen omgegaan.

Voordat ik verderga, wil ik je vertellen dat de verhalen op waarheid zijn gebaseerd. De veiligheid van mijn cliënten staat altijd voorop, dus niemand zal zichzelf in de verhalen in dit boek herkennen. De echte en volledige verhalen blijven altijd bij mij.

Als eerste stel ik Sandra aan je voor: Sandra (44) is in dienst van een middelgrote uitgeverij. Ze redigeert boeken en vertaalt ook Engelse boeken naar het Nederlands. Ze is sinds een jaar gescheiden van Peter. Samen met hem heeft ze twee zoons, Daan van dertien en Thijs van vijftien. Sandra en Peter hebben elkaar twintig jaar eerder ontmoet op het werk. Zij redigeerde toen ook al boeken bij dezelfde uitgeverij, en Peter was daar marketingmanager. Hun huwelijk begon als een sprookje, maar eindigde als een nachtmerrie.

De scheiding kwam voor Sandra onverwachts en verliep voor haar dramatisch. Peter bleek al een tijdje een relatie te hebben met iemand die hij al kende vanaf de middelbare school. Ze waren elkaar tegengekomen op Facebook en de klik was er gelijk weer. Vanaf het begin had Peter het terugvinden van die oude bekende niet gedeeld met Sandra. Na de eerste echte fysieke ontmoeting sloeg de spreekwoordelijke vonk in als een bom en was er geen houden meer aan. Peter verliet zijn Sandra en hun twee jongens voor een nieuwe liefde. Er kwam een vechtscheiding, waarbij Sandra veel heeft ingeleverd. Haar zelfbeeld was al niet heel erg positief, en doordat ze in haar ogen was ingeruild, kelderde haar eigenwaarde naar een dieptepunt. Na een aantal maanden strijd, verwijten en verdriet is het haar gelukt om verder te gaan. Tenminste, zo lijkt het ...

Sandra heeft het gevoel dat ze gefaald heeft. Ze voelt dat als vrouw, want hé, die ander was blijkbaar leuker, mooier en liever. Maar ook als moeder voor haar kinderen. Het is haar niet gelukt om hun vader bij zich te houden. Daardoor zijn Daan en Thijs kinderen van gescheiden ouders; dat komt door haar. Ze schaamt zich als ze bij haar ouders is, die haar min of meer verwijten dat het aan haar ligt. Ze voelt zich klein en stom als ze bij

haar vrienden is, want die vinden de leuke, nieuwe, blonde, lange vriendin van Peter erg aardig. Ze zeggen allemaal dat ze niet willen kiezen en dat het toch moet kunnen zo. Sandra voelt zich echter in de steek gelaten en trekt zich terug.

Om te kunnen overleven, maakt Sandra zichzelf groter dan dat ze zich voelt. Ze laat aan niemand zien hoe het echt met haar gaat en ze doet het voorkomen alsof ze haar nieuwe leven geweldig vindt. Ze vertelt aan iedereen hoe heerlijk het is om vrijgezel te zijn en dat ze hier al veel eerder voor had moeten kiezen. Ze gaat zich steeds vaker iets te vrouwelijk kleden, en veel van haar vrienden kennen haar niet terug. Ze nemen dan ook afstand van haar, waardoor Sandra alleen maar bevestiging krijgt. Haar vrienden hebben in haar ogen dus wel gekozen. Het gevolg is dat ze zich steeds verder opblaast.

Dit is niet leuk voor haar kinderen en zeker ook niet voor Sandra zelf. Op deze manier gaat het niet goed komen.

Haar werkgever ziet de verandering bij zijn medewerker en wil voorkomen dat Sandra ziek wordt. Hij grijpt in en verwijst haar naar mij. Als ze bij mij op de bank zit, begint het verhaal.

Ze is net gaan zitten. Sandra is een leuke vrouw met een mooie uitstraling. Haar donkere ogen en bruine krullen doen vermoeden dat haar voorouders uit een warmer land komen. Nadat ik de thee voor haar heb neergezet en de eerste noodzakelijke informatie is uitgewisseld, vraag ik haar: 'Waarom zit je hier? Wat houdt jou bezig?' Direct trekt er een vreemde schaduw over haar gezicht. Ik schrik er bijna van. Dan zegt ze: 'Ik ben sinds negen maanden gescheiden en woon met mijn twee kinderen in een huurhuis hier aan de andere kant van het water. Ik heb het erg naar mijn zin zo alleen, moet ik zeggen. Als de jongens er niet zijn, dan ga ik er lekker op uit. Ik ken inmiddels best veel leuke mannen. Het is me eindelijk gelukt om er vijftien kilo af te krijgen en ik krijg daar veel complimenten over van die mannen. Ze laten mij meer vrouw voelen dan Peter ooit heeft gedaan, hoor.' Ze lacht er vreemd triomfantelijk bij.

Inmiddels heeft haar parfum de hele ruimte gevuld en ik merk dat ik wat uit het veld ben geslagen. Wat een energie komt er op mij af ... En het is geen fijne energie, merk ik. Voor mij persoonlijk is dat een signaal dat



mensen niet 'echt' zijn, en ik wil graag met de echte Sandra aan het werk.

Tijdens de intake met haar werkgever heb ik een heel ander beeld gekregen van Sandra. Hij gaf aan dat Sandra een zachtaardige en empathische vrouw is, die al meer dan twintig jaar voor hem werkt. Ze heeft hart voor de zaak en ze zijn blij met haar. De vrouw tegenover mij laat iets heel anders zien. Maar alleen op mijn onderbuikgevoel wil ik niet bouwen, dus ik ga door: 'En toch vindt je werkgever het belangrijk dat je hier komt praten. Weet jij waarom?'

'Nou ja,' zegt ze, 'ik ben natuurlijk heel erg veranderd. Die vijftien kilo zorgen er ook voor dat ik mij anders kleed en gedraag. En misschien moet hij daaraan wennen? Hij kan beter hier zitten denk ik, haha.'

Ik voel dat mijn wenkbrauwen de neiging hebben om omhoog te kruipen, maar ik houd ze in bedwang. Sandra praat vooral over de ander en hoe ze wil overkomen op de ander. Maar haar uiterlijk verradt dat ze zelf met een groot probleem rondloopt. De donkere kringen onder haar ogen en haar grauwe huid schijnen door haar foundation heen.

Ik leg haar uit wat een heftige ervaring als een echtscheiding met je kan doen. Om haar wat veiliger te laten voelen, deel ik mijn verhaal met haar. Ik vertel dat ik al werkte als therapeut toen ik na de zelfdoding van mijn broer ervoor heb gekozen om te gaan werken met mensen die ook een levensveranderende gebeurtenis hebben meegemaakt. Door veel te lezen, te ervaren, te onderzoeken en toe te passen heb ik een methode kunnen ontwikkelen waarmee ik al honderden mensen heb kunnen helpen. Ik weet ook dat anderen soms denken dat ik veranderd ben. Zelf zie ik het zo: ik was vóór de keuze van mijn broer ongemerkt veranderd in iemand die ik niet was, en ben sindsdien juist meer mijzelf geworden. Ik sta nu in het leven zoals ik eigenlijk altijd al heb willen staan. 'Hoe zit dat bij jou?' vraag ik haar. 'Ben je veranderd of ben je meer jezelf geworden? Leef je nu op een manier zoals je altijd al had willen leven?'

Ik zie dat het haar raakt. Ergens in haar vindt er een kleine verschuiving plaats en ze laat haar pantser wat zakken. Het duurt even, maar dan wellen er tranen op in haar donkere ogen, en als ze over haar wangen biggelen, maken ze bleke sporen. Ze laat haar pijn even toe.

'Nee, natuurlijk leef ik nu niet op een manier zoals ik altijd al heb gewild',

reageert ze vinnig. 'Maar ik heb hier niet voor gekozen, hè. Ik moet het er maar mee doen. Een wildvreemde vrouw heeft mijn leven kapotgemaakt. Zij heeft de hoer uitgehangen en Peter is daarvoor gevallen. Als zij dat niet had gedaan, was er niets aan de hand geweest. Ik heb er alles aan gedaan om hem te laten zien hoeveel ik van hem hou. Hij woont in ons huis, de kinderen zijn vaker bij hem dan bij mij, ons spaargeld heeft hij gehouden, anders kon hij niet in het huis blijven ...' en ze somt nog wat belangrijke zaken op.

Sandra laat gelukkig toch haar pijn zien. Niet fijn voor haar, maar wel nodig voor de sessies, want alleen zo kunnen we samen aan het werk. Voor Sandra kwam de scheiding erg onverwachts, en om te kunnen overleven is ze gaan vluchten (hoofdstuk 4). Dat gebeurt niet bewust, maar in feite zei ze: 'Neem jij alles maar – stop je dan met me pijn doen? En zie je dan hoeveel ik van je hou?' Dit hielp niet, en toen de scheiding rond was, keek Sandra om zich heen en zag dat ze bijna alles kwijt was. Behalve zichzelf. Ze maakte zichzelf heel veel verwijten en schaamde zich rot. En al wist ze dat weggeven niet helpt om je beter te gaan voelen, toch ging ze ermee door in de hoop op een ander resultaat. Vervolgens ging ze zichzelf weggeven door het bed te delen met verschillende mannen. Deze mannen hadden geen serieuze plannen en Sandra ging zich steeds slechter voelen. En toch bleef ze doorgaan; stilstaan bij de leegte, de schaamte en het verdriet was te heftig.

Er was nog nooit iemand geweest die haar deze spiegel had voorgehouden. Doordat Sandra in de overlevingsstand stond, was ze ook niet in staat om te zien wat ze aan het doen was. Maar die dag zijn we begonnen. Ze is gaan stilstaan, zodat ze om zich heen kon kijken. We maakten die dag een start met bewustwording, en zo ging ze voorzichtig de realiteit aan.

Tot zover de kennismaking met Sandra. In de loop van dit boek zal ik haar vaker erbij halen, ter illustratie van theorieën over dit soort tegenslagen. Wat Sandra is overkomen, gebeurt helaas erg vaak. Een op de drie huwelijken strandt, ze staat hierin niet alleen. Toch wordt het in het algemeen niet zo ervaren. Veel mannen en vrouwen schamen zich dat hun huwelijk niet gelukt is en zoeken een excuus. Vaak betekent dit dat ze het de ander gaan verwijten. In het algemeen is het zo dat een huwelijk niet slaagt, omdat er door beide

## Coachen naar veerkracht biedt handvatten om je cliënten te helpen bij krachtig herstel.

Als coach help je mensen om antwoorden te vinden op allerlei vragen, of ze nu persoonlijk zijn of werkgericht. Maar wat doe je als je cliënt een trauma heeft? Hoe help je iemand die aangeeft dat hij houvast nodig heeft nu het leven voorgoed veranderd lijkt? Hoe krijg je je cliënt in beweging? En waar ga je beginnen?

Veerkracht ontwikkelen vanuit trauma is het krachtigste proces waarvan je als coach getuige kunt zijn. Dit boek neemt je mee in de verhalen van Sandra, Daphne en Thomas, drie cliënten die door dit proces zijn gegaan. Aan de hand van hun verhalen krijg je zicht op wat er fysiek en mentaal gebeurt ten tijde van een heftige ervaring. Je leest wat de impact is van therapeutische coaching op basis van de vijf modules van de Faith-methode: Voelen, Aandacht, Inspiratie, Tijd en Heling. Zo wordt een heftige levensgebeurtenis een startpunt voor persoonlijke groei.



Inge Miltenburg-Bos is eigenaar en coach/therapeut bij Krachtig Mens. Daar werkt ze op basis van de Faith-methode met mensen die een levensveranderende gebeurtenis willen omzetten naar persoonlijke groei.

