



(<https://www.troostenproost.nl/>)

Weer in beweging

Ben je te weinig tevreden met je huidige leven. Heb je het gevoel dat je al een tijdje stil staat of in een kringetje ronddraait? Voelt de grond onder je voeten momenteel niet stevig genoeg of voel je je onzeker of verdrietig? Ben je toe aan een wending, maar weet je niet zo goed hoe. Zou je ander werk willen of een stap in je carrière willen maken? Dan bied ik je aan om met je mee te denken.

Waarom heb je behoefte, wat zou je steunen? Zoek je een luisterend oor? Zoek je ontrafeling van je tegenstrijdige gevoelens? Verheldering van wat je wilt? Energie, rust en balans om iets aan te pakken? Wil je weer in beweging komen?

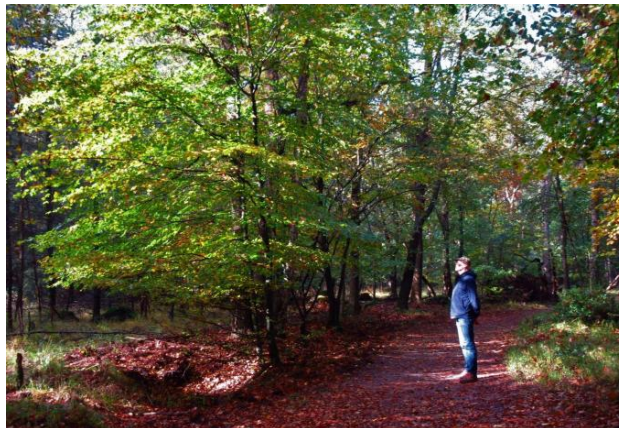


Kortom, hoe vergroot je je helderheid en mentale weerbaarheid? En welke stappen kun je daarin zetten. Na een korte online kennismaking, waarin je kunt kijken of we een klik

hebben, maken we een afspraak voor een individueel gesprek van ongeveer een uur en bespreken we hoe het met je gaat en hoe je daar mee om wilt gaan:

- Waar wil ik eigenlijk heen?
 - Hoe sta ik ervoor, wat staat me in de weg?
 - Hoe verenig ik voelen en denken?
 - Welke ondersteuning kan ik daarbij gebruiken?
 - En hoe zorg ik ervoor dat ik mijn doelen nastreef?
-
- Hoe vitaal en weerbaar voel ik mij fysiek, en mentaal?
 - Hoe vitaal en weerbaar zou ik willen zijn?
 - Wat kan mijn vitaliteit verhogen?
 - Wat helpt mij om me mentaal weerbaar te voelen?

Naar aanleiding hiervan kijken we of je een plan van aanpak kunt maken, om je veerkracht en je mentale weerbaarheid te vergroten. In een tweede gesprek, of zelfs wandeling, bespreken we je plan en kijken we waar ik je ondersteuning kan bieden om je plan uit te voeren.



Intervisie

Als het mogelijk en voor jou wenselijk is, kijken we of we lotgenotenduo's kunnen maken, die door intervisie steun bij elkaar kunnen vinden.

In België is daar al een aantal jaren ervaring mee. Daar blijkt dat de wachtlijsten voor mentale zorg met 40 à 50% te verminderen door mensen met elkaar in gesprek te brengen. Een deel van de problematiek blijkt bij het leven te horen en vergt rouwen en verteren, of het vergt dat je ermee leert omgaan. Dit delen middels intervisie blijkt daar een helpende hand bij te bieden.

