



Consulash

DELEN VAN ERVARINGEN IS DE BASIS

Woensdag 12 januari 1994, een dag die José van Erp niet snel zal vergeten. "Ondanks dat het alweer zeventien jaar geleden is, herinner ik mij die dag alsof het gisteren was. Ik reed mee in de auto van mijn broer toen we plotseling van achteren werden aangereden. In eerste instantie leek het allemaal wel mee te vallen. Naast de schrik was er vooral blikshade aan de auto. In de dagen die erop volgden kwamen pas de ondraaglijke pijnklachten; een voortdurende hoofd- en nekpijn met uitstraling naar mijn schouders en rug. Licht en geluid kon ik maar moeilijk verdragen. Mijn concentratie liet flink te wensen over. Alles was eigenlijk teveel. Mijn leven stond helemaal op z'n kop."

Afscheid nemen

"Vóór het ongeval was ik een 34-jarige jonge vrouw die bruiste van energie. Zat lekker in mijn vel en had een leuke job. Kortom ik genoot van het leven. Van de één op de andere dag zat ik in de ziektewet en stond ineens mijn baan als juridisch assistente op het spel. Mijn leven was in één klap drijfzand geworden. Dat was moeilijk te accepteren. In de periode die daarop volgde werd ik mij steeds meer bewust van het feit dat ik moest accepteren dat ik door het ongeval was veranderd. Ik was genoodzaakt mijn leven daarop aan te passen. Als ik daar nu op terugkijk dan heb ik die tijd ervaren als een periode van rouw. Afscheid nemen van dat wat was en proberen te accepteren dat mijn leven er vanaf dat moment anders uit zou gaan zien. Juist in die periode waarin ik me intens verdrietig heb gevoeld en heel boos ben geweest op wat mij was overkomen, heb ik ook de energie gekregen om verder te gaan en niet bij de pakken neer te zitten. Ik heb gevochten voor het behoud van mijn baan, zodat ik kon terugkeren in een aangepaste functie. Werken was een manier om structuur te geven aan mijn leven. Daarnaast heb ik geleerd om me vooral te concentreren op de dingen die ik nog wél kon."

De kracht van lotgenoten

"Het contact met lotgenoten was voor mij inspirerend. Ervaringen delen en tegelijkertijd krachten bundelen om door te gaan. Via een patiëntenvereniging ben ik destijds in contact gekomen met lotgenoten. Na verloop van tijd heb ik me vrijwillig toegelegd op het organiseren van inloopmiddagen in mijn regio. Dat gaf me veel voldoening, omdat ik me realiseerde hoe belangrijk het is je verhaal kwijt te kunnen en emoties te kunnen delen. Deze ervaring heeft me doen inzien waar mijn passie ligt: 'ik wil meer betekenen voor mensen die in dezelfde situatie zitten als ik'. Het volgen van opleidingen als reiki-therapie, voetreflexmassage en een opleiding op het gebied van stresscounseling en traumabegeleiding gaven mij richting. Mijn doel om als zelfstandige aan de slag te gaan, werd steeds duidelijker, omdat ik ervan overtuigd was dat ik dan het beste uit de verf zou komen. Op mijn eigen manier kan ik mensen het beste begeleiden. Het was niet gemakkelijk, maar dankzij mijn doorzettingsvermogen en enthousiasme heb ik het wel gered. Sinds 12 januari 2006 is mijn eigen praktijk 'Consulash' een feit en begeleid ik ondermeer whiplashpatiënten op het gebied van coaching en

lichaamswork en help ik bij de contacten met de belangenbehartiger."

Positieve instelling

"Met regelmaat ervaar ik de gevolgen van het ongeval. Ik heb geleerd beter naar mijn lichaam te luisteren, waardoor ik niet teveel hooi op mijn vork neem. Ik merk ook dat het mijn geluk niet in de weg staat. Mijn werk is heerlijk en het doet me goed om lotgenoten op mijn pad te treffen en verder op weg te kunnen helpen. Natuurlijk zijn er dingen die ik mis, omdat ik die vroeger wel kon. Toen zat ik het liefst voorovergebogen op mijn racefiets om op hoge snelheid te fietsen. Dat zit er niet meer in. Tegenwoordig zit ik recht op een omafiets. Wel weer leuk dat ik ineens veel meer oog heb voor mijn omgeving, waardoor ik dingen zie waar ik voorheen aan voorbijging. Dat is de andere kant ervan! Gelukkig heb ik de kracht om vooral te kijken naar wat ik wel heb, deze positieve instelling hoort bij mij en die ben ik niet verloren." ♦

Op www.consulash.nl vindt u meer informatie over de werkwijze van José.