

# Eigentijdse hulp bij levensvragen voor werkend Nederland

“Je hoeft niet ziek te zijn om geholpen te worden.”

## Over i mindLife

i mindLife is gespecialiseerd in eigentijdse begeleiding bij levensvragen. Bij ingrijpende gebeurtenissen in het leven denk je soms: hoe moet het nu verder? Ook als dingen je voor de wind gaan, kun je je afvragen waar je nu echt inspiratie vindt, wie je bent, wat belangrijk voor je is. Dit soort levensvragen zijn van iedereen en van alle tijden. Ze spelen een rol bij het maken van belangrijke keuzes, bij verlies, bij het vieren van het leven en bij alle sleutelmomenten in ons leven. Soms is het lastig om antwoorden te vinden op je levensvragen; dit kan je belemmeren in je werk. Onze life counselors helpen je hierbij.

## Wanneer kun je terecht bij i mindLife?

i mindLife is er voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor, steun en een nieuw levensperspectief. In uiteenlopende situaties is begeleiding door een life counselor passend, bijvoorbeeld bij:

- Een ingrijpende levensgebeurtenis (verlies, conflict, scheiding)
- Een ziekte
- Een trauma
- Eenzaamheid
- Een gebrek aan motivatie
- Ongewenste kinderloosheid
- Burn-outklachten
- Vastlopen in werk of privé

## Wat zijn levensvragen?

Ieder mens heeft een levensverhaal; een verhaal over wie je bent, wat je hebt meegemaakt en waar je naartoe op weg bent. We geloven in een ‘plot’; een plot dat veel voorkomt is bijvoorbeeld een lang, gelukkig en gezond leven met een leuke baan, een lieve partner en gezonde kinderen. Bij ieder mens zal dat plot in



confrontatie met de buitenwereld tijdelijk of soms permanent scheurtjes en breuken vertonen. Er kunnen op dat soort momenten levensvragen opkomen, zoals:

- Wat is belangrijk voor mij?
- Wat is de juiste keuze in mijn situatie?
- Waarom is mij dit overkomen?
- Van waaruit leef en werk ik?
- Waar haal ik energie uit?
- Hoe kan ik omgaan met mijn tekortkomingen?
- Ik voel me eenzaam, wat moet ik daarmee?
- Ik ben iets wat belangrijk voor mij is verloren (gezondheid, een toekomstperspectief etc.), hoe kan ik dat verwerken?
- Ik ben iemand verloren, hoe kan ik dat verwerken?

We zijn ons niet altijd bewust van levensvragen. Ze kunnen zich schuilhouden onder een sluimerend gevoel van verdriet of rusteloosheid of onder lichamelijke klachten zoals oververmoeidheid en spanning. Ook verveling of een gebrek aan motivatie zijn kenmerken die wijzen op onvoldoende betekenis of richting. Door samen met de life counselor je eigen antwoorden op levensvragen te formuleren, kun je de betekenis en balans hervinden.

## Hoe life counseling zich onderscheidt van andere vormen van hulp

Bij i mindLife werken gekwalificeerde geestelijk verzorgers (we noemen ze life counselors), die weten hoe begeleiding bij levensvragen werkt.

Het kenmerkende van de gesprekken:

- Demedicaliserend, geen diagnostiek of labels
- Normaliseren: 'een levensvraag is geen ziekte'
- Niet het oplossen van problemen, maar het verder ontwikkelen van een levensvisie en -houding
- De life counselor is als een professionele vriend, geen behandelaar
- Volledige vertrouwelijkheid en geen medisch dossier

## De inhoud van het traject

Tijdens de gesprekken komen de volgende vier thema's aan de orde:

1. Wie ben je? Kun je blij zijn met jezelf?
2. Wat is belangrijk voor jou? Waar geloof je in?
3. Waar wil je naartoe?
4. Hoe ga je om met impactvolle momenten? Kun je grip ervaren wanneer je de controle verliest?

Deze vier thema's gaan over de zingevingbehoefte van mensen. Wanneer je blij bent met jezelf, trouw bent aan wat belangrijk voor je is, weet waar je naartoe op weg bent en wanneer je enige grip kunt ervaren in je leven, dan voelt je leven al gauw betekenisvol. En dat is van belang, aangezien alle mensen een 'wil tot betekenis' ervaren. Stel je maar eens voor dat je je schaamt voor jezelf, geen idee hebt van wat je in de toekomst zou willen ervaren en het gevoel hebt dat je geleefd wordt... Zo'n leven voelt grotendeels betekenisloos.

Antwoorden op deze vragen zet je niet zomaar op papier. De antwoorden ontwikkelen mee met jouw levenservaring. De life counselor helpt je om tot antwoorden te komen die je verder helpen.

## Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met i mindLife.

T. 030 - 303 64 03 | E. [info@imindlife.nl](mailto:info@imindlife.nl) | I [imindlife.nl](http://imindlife.nl)

## Wat is het doel van het traject?

Het doel is dat je weer samenhang en richting kunt ontdekken in je levenssituatie; dat je weer voelt wie je bent, wat belangrijk voor je is, wat je wilt en waar je kracht en hoop uit put. Van daaruit kun je keuzes maken die goed voor je zijn. Je bent weer op koers en in balans.

We doen niet alsof we jouw levenssituatie 'op kunnen lossen', want soms is het leven simpelweg pijnlijk, teleurstellend of uitdagend. Wel zorgen we ervoor dat je betekenis kunt geven aan wat je overkomt; dat je zelf een houding kiest waar je mee verder kunt.

Het doel van het traject laat zich samenvatten in drie termen: [weerbaarheid](#), [veerkracht](#) en [motivatie](#). Wanneer je weet wie je bent en wat belangrijk voor je is, kun je meer aan en krijg je (weer) meer levenslust.

## Praktische informatie

### Aanmelden

Als medewerker kun je je werkgever attenderen op ons aanbod. Laat de website zien aan je bedrijfsarts of manager en geef aan dat je graag een aantal gesprekken met een life counselor zou willen voeren. Vervolgens kunnen jullie het [aanmeldingsformulier](#) invullen.

### Het traject

Het traject heeft een looptijd van 4-8 weken waarin er vier gesprekken met de life counselor plaatsvinden. Tussentijds krijg je als medewerker 'opdrachten' waar je thuis mee aan de slag kunt. Op indicatie kan het aantal gesprekken worden uitgebreid. Afhankelijk van de situatie vinden de gesprekken wandelend in de natuur, in een praktijkruimte of online plaats.

## Vragen?

Voor vragen kun je op werkdagen contact opnemen via 030 - 303 64 03. Je kunt ook een e-mail sturen naar [info@imindlife.nl](mailto:info@imindlife.nl). Een overzicht van veel gestelde vragen vind je op de [website](#) van i mindLife.