



‘Ik wil voor mensen van betekenis zijn, op de momenten die er toe doen’

GEWELDLOZE COMMUNICATIE. TOEN DE DORDTSE ELLA VAN TOORN ONGEVEER VIER JAAR GELEDEN DIT VERBINDENDE EN COMPASSIEVOLLE COMMUNICATIEMODEL ONTDEKTE, GING ER EEN NIEUWE WERELD VOOR HAAR OPEN. HET BRACHT HAAR VEEL INZICHTEN, OOK OP PERSOONLIJK GEBIED. EN GEHEEL BIJ ‘TOEVAL’ KWAM ELLA ERACHTER DAT ZE ANDEREN, OP HELE BELANGRIJKE LEVENSMOMENTEN, MET DEZE WIJZE VAN COMMUNICEREN TOT GROTE STEUN KAN ZIJN. “IK VIND HET EEN MEERWAARDE OM ER ÉCHT VOOR IEMAND TE KUNNEN ZIJN”, VERTELT ELLA, DIE ONDER MEER AAN STERVENSBEGELEIDING EN ROUWONDERSTEUNING DOET.

“Bij geweldloze communicatie staan gevoelens en behoeftes centraal. Minder denken en meer voelen voor een verbinding van hart tot hart. Dat was voor mij een omslag. Ik was ook heel erg van het beredeneren”, aldus Ella. “Een gevoel, een emotie is een signaal van een vervulde of onvervulde behoefte. Het komt natuurlijk ergens vandaan. Boosheid, verdriet, vrolijkheid, het heeft een aanleiding”, legt Ella uit. “Door empathisch naar iemand te luisteren voelt iemand zich echt gehoord en de ruimte om dieper tot besef te komen van waar het hem of haar werkelijk om gaat. Als je eenmaal weet waar iets vandaan komt, zoals bijvoorbeeld gevoelens van onrust, zijn er wel 100.000 manieren om er mee om te gaan. En die antwoorden zit-

ten in de mensen zelf. Die hoeft ik niet aan te dragen.” Vorig voorjaar kreeg Ella, die als vrijwilliger actief is als pastoraal ouderling bij De Bron, het verzoek om bij een man van 92 jaar op bezoek te gaan. Hij lag op zijn sterfbed in een hospice en had behoefte aan een gesprek. Ella stemde toe, niet wetende dat het haar ook professioneel in een andere richting zou brengen.

Rust gegeven

“Het was heel spannend. Ik was nog maar een keer eerder in een hospice geweest en wist ook niet wat ik van het gesprek moest verwachten. Ik had dit nog nooit eerder gedaan.” Wat volgde was een intens gesprek van anderhalf uur. “Ik vond het zo fijn dat ik er op deze manier voor deze meneer kon zijn. Vooral door aandachtig naar zijn verhaal te luisteren ontving hij wat hij nodig had. Door enkel te praten, emoties te erkennen, verdwijnen gevoelens van bijvoorbeeld onrust en angst. En het scheelt natuurlijk dat ik een buitenstaander ben. Hoe goed het contact met een familielid ook kan zijn, iemand op zijn sterfbed laat wellicht niet het achterste van zijn tong zien uit angst om te kwetsen en anderen te belasten”, weet Ella. Een paar dagen na haar gesprek kreeg ze bericht van de familie dat de man was overleden en dat zij haar graag wilden ontmoeten. Ella had hen een terugkoppeling van het gesprek aangeboden. Ze kreeg van de familie een enorm compliment door. De man had vol lof over haar gesproken en het gesprek had hem rust gegeven om te sterven. Toen de familie haar vroeg of zij de dienst wilde leiden, ging zij spontaan

in op dit verzoek. “En toen ging er bij mij ook een knop om. Dit wilde ik doen. Ik wil voor mensen van betekenis zijn, op de momenten die er toe doen. Het ging vanaf dat moment als vanzelf, de energie ging stromen.”

Uitvaart

Dat najaar nog begon Ella een eigen praktijk, naast haar vaste baan als loopbaanadviseur. Ze staat mensen bij als coach en is actief als spreker, voor het bieden van een persoonlijke en daarmee unieke toespraak. Daarnaast geeft zij trainingen en workshops. Inmiddels heeft zij al een aantal uitvaarten begeleidt. “Ik spreek de familie meerdere keren, luister naar verhalen en anekdotes en geef mensen de ruimte om hun verhaal te vertellen. Ik wil de overledene zo goed mogelijk tot zijn of haar recht laten komen. Nabestaanden wil ik graag bemoedigen en steun geven en natuurlijk een waardevol, passend en herkenbaar afscheid.” Maar ook mensen die in een rouwproces zitten, kunnen bij Ella terecht voor begeleiding om de draad van het leven weer op te pakken en opnieuw invulling te geven ná het verlies van een dierbare.

De combinatie van Ella's werkzaamheden én de benadering van geweldloze communicatie is uniek in de Drechtsteden. Meer weten over de verschillende begeleidingen van Ella zie dan www.evtcoaching.nl of bel met tel. 06-24972611.