Nieuwsbrief januari

Beste {{voornaam}},

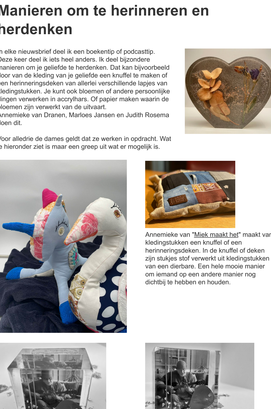
Het jaar is al even bezig, inmiddels zitten we al weer in de maand februari. De afgelopen weken hebben we verschillende weertypen voorbij zien komen. Sneeuw, vrieskou met een strakend zonneije en grauw winterweer. Zo na de feestdagen werk ik dat ik begin te verlangen naar het voorjaar. In de natuur is de eerste voorbode van het voorjaar al te zien. Heel voorzichtig steken de eerste voorjaarsbloemen al boven de grond uit. Het lijkt alsof er niet veel gebeurd maar onder de grond groeit er al vanalles om straks met het mooie lente weer te kunnen ontluiken. Zo is het ook vaak wanneer we bezig zijn met ons eigen proces. Of dit nu rouw of trauma is. Soms lijkt het alsof er niets verandert en alles grauw blijft. Maar er is vaak wel al een zaadje geplant dat diep van binnen aan het ontkiemen is. Als de tijd daarvoor is, gaat het groter groeien en bloeien.
In mijn praktijk is ook volop groei te merken. In deze nieuwsbrief lees je er meer over. Verder zet ik in deze nieuwsbrief een aantal dames in de spotlight die met hun bedrijf iets moois maken als tastbare herinnering aan een dierbare die er niet meer is.

Blog: Loslaten of anders leren vasthouden?

Iemand loslaten van wie je veel houdt, klinkt als een onmogelijke opgave. Hoe doe je dat dan? Manu Keirse spreekt niet over loslaten maar over 'anders leren vasthouden' en eerlijk gezegd vind ik dat ook veel mooier en fijner klinken. Zo breng ik ook in mijn eigen praktijk als cliënten het hebben over loslaten. Je mag iemand op een andere manier leren vasthouden. Iemand die belangrijk voor je is (geweest), van wie je veel houdt en die je nu mis moet missen, wil je niet loslaten. Iemand is fysiek niet meer aanwezig, maar wel in je hart en in je geest. Iemand heeft veel voor je betekend en de invloed van iemand op jouw leven kan nog steeds voelbaar zijn.

In zijn boek 'Helpen bij verlies en verdriet' noemt Manu Keirse verschillende manieren waarop je iemand op een innerlijke manier een rol kan blijven spelen in je leven:
- Iemand kan als rolmodel zijn: Je gedrag beïnpakte normen en waarden van je eigen ouders door aan jouw kinderen. Je kiest het zelfde beroep als je vader.
- Iemand kan richting geven in specifieke situaties: Je kunt je afvragen wat je ouder, partner zou doen in een (lastige) situatie.
- Herinneringen vormen zonder dat deze direct een actieve functie hebben: Je hoort een liedje op de radio en je voelt je zo verbonden met iemand. Als je terugdenkt aan hoe iemand kon reageren, krijg je daar een warm gevoel bij.

Door deze manieren van herinneren kan iemand nog altijd bij je blijven zonder dat je iemand los hoeft te laten. Zoals het zo vaak wordt gezegd: 'Wat je in je hart bewaart, raak je nooit meer kwijt.'
Dit gedicht van Josephine geeft wat mij betreft mooi weer hoe je verbonden kunt blijven met iemand die je zo mist. Wat is jouw manier om verbonden te blijven met wie je mist?



Manieren om te herinneren en herdenken

In elke nieuwsbrief deel ik een boektentip of podcasttip. Deze keer deel ik iets heel anders. Ik deel bijzondere manieren om je geliefde te herdenken. Dat kan bijvoorbeeld door van de kleding van je geliefde een knuffel te maken of een herinneringsdeken van allerlei verschillende lapjes van kledingstukken. Je kunt ook bloemen of andere persoonlijke dingen verwerken in accryllars. Of papier maken waarin de bloemen zijn verwerkt van de uitvaart.
Annemieke van Dranen, Marloes Jansen en Judith Rosema doen dit.

Voor alledrie de dames geldt dat ze werken in opdracht. Wat je hieronder ziet is maar een greep uit wat er mogelijk is.

Annemieke van "Miek maakt het" maakt van kledingstukken een knuffel of een herinneringsdeken. In de knuffel of deken zijn stukjes stof verwerkt uit kledingstukken van een dierbare. Een hele mooie manier om iemand op een andere manier nog dichtbij te hebben en houden.

In haar studio Qr2 verwerkt Marloes bloemen uit een rouwboeket of andere kleine tastbare herinneringen in een mooi kunstwerk van accryllars.

Judith doet iets heel anders. In het inktatelier verwerkt zij bloemen van de uitvaart in herinneringspapier.

Nieuws uit de praktijk

Groeien

Ik schreef het al aan het begin van deze nieuwsbrief: de natuur groeit maar de praktijk en ook ik als persoon groeien ook.
De afgelopen week heb ik mijn website onderhanden genomen. Met hulp van Kim van Communkim heb ik mijn teksten opnieuw geschreven en gekeken naar betere vindbaarheid op Google. Daarnaast heb ik ook mijn Instagram en Facebook post aangekegt. Ik heb samen met mijn schoonzuige Anniek van the mama routine een soort huisstijl ontworpen in de kleuren van mijn logo. Dat betekent dat mijn berichten op de social media op die manier herkenbaar zijn.

Op dit moment ben ik halverwege mijn opleiding lichaamsgerichte traumatherapie. Voor deze opleiding is het verplicht om zelf ook minimaal vier sessies bij een therapeut te volgen. Zo ervaar ik zelf wat het is om op de stoel van cliënt te zitten. Daarnaast krijg ik zo ook een mooi inkijkje in de praktijk van iemand anders en zie en ervaar ik hoe deze therapeut zijn werk doet. En bovenal leveren deze sessies mij persoonlijk ook nieuwe inzichten op. Ik leer om zelf ook steeds bewuster te worden van mijn lichaam en wat mijn lichaam mij te vertellen heeft. Voor mij dus in alle opzichten een heel interessant proces.

Het is mooi om te ervaren dat steeds meer mensen mijn praktijk weten te vinden. Via verschillende wegen melden mensen zich bij mijn praktijk met hun hulpvraag. Huisartsen en praktijkondersteuners weten mij gelukkig ook steeds beter te vinden. Ik heb gelukkig nog steeds geen wachtlijst. Er komen steeds meer vragen binnen die ook trauma gerelateerd zijn. Dat afgewisseld met een EMDR sessie en de verlies- en rouwtrajecten maakt dat ik elke dag met veel plezier en dankbaarheid aan het werk ben.

Om een goed beeld te krijgen van wat trauma precies is en wat het met je kan doen, deel ik een link met een kort filmje waar op een eenvoudige maar duidelijke manier wordt uitgelegd wat traumatische ervaringen met ons lichaam kunnen doen. Klik hier voor het filmpje

De 54321 methode

Als angst of paniek de kop opsteekt, raakt ons lichaam verlamd: onze ademhaling wordt korter, onze handen klam, onze hersenen slaan op hol en ons hart gaat tekeer… Om de drak te verlichten en weer rustig te worden, bestaan er verschillende oefeningen, waaronder de 54321-methode. Deze mindfulnesstechniek, bedacht door Ellen Hendriksen, klinisch psychologo aan het Centrum voor Angststoornissen van de Universiteit van Boston, maakt gebruik van de vijf zintuigen om de geest te helpen kalmeren.

"Door je te concentreren op de zintuigen kan je terug in het hier-en-nu komen en door te tellen onderbreek je het piekeren. Van daaruit kan je terug focussen, zodat je bijvoorbeeld je aandacht kan afleiden of net negatieve gedachten kan verjagen", aldus Ellen Hendriksen in een interview met Vice

Probeer eerst te focussen op je ademhaling. Voel je al paniek, dan kun je direct de oefening doen. Anders focus op de ademstroom. Volg je inademing. Is er een pauze tussen in en uit ademing? Volg vervolgens je uitademing. Doe dit een aantal ademrondes.

De 54321 methode is als volgt:
5. Richt je aandacht op 5 dingen die je in je directe omgeving ziet. Bijv. de bank waar je op zit, het schilderij aan de muur, de sokken die je aan hebt.

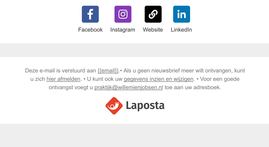
4. Richt je aandacht op 4 dingen die je voelt. Het gaat om aanraking. Bijv. je voeten op de grond, je billen in de stoel, de stof van kleding op je huid.

3. Richt je aandacht op 3 dingen die je hoort. Geluiden die je in je omgeving hoort, ver weg of dichtbij. Als er wiering geluid is, kun je zelf geluid maken door zachtjes te neuriën of fluiten.

2. Richt je aandacht op 2 dingen die je kunt ruiken. Bloemen in de kamer, de zeep waarmee je je handen hebt gewassen.

1. Richt je aandacht op 1 ding dat je kunt proeven. Bijv. je tanden die net zijn gepoetst, de smaak van iets wat je net hebt gegeten of gedronken.

Je aandacht richten op je zintuigen zorgt er voor dat de stress en paniek gevoelens zullen afnemen. Als dat nog niet helemaal het geval is, kun je nog een ronde doen.



Nieuwsbrief delen

Mocht je iemand in je omgeving kennen voor wie deze nieuwsbrief interessant kan zijn. Deel deze dan gerust. Je mag iemand ook wijzen op de mogelijkheid de nieuwsbrief zelf te ontvangen. Via mijn website kan iemand zich aanmelden om de nieuwsbrief te ontvangen.

Wij je zelf reageren op iets uit de nieuwsbrief? Dat kan, neem gerust via de mail contact met me op.
Op social media deel ik regelmatig korte berichten, plaatjes of gedachten die te maken hebben met verlies en rouw. Ben je hier nieuwsgierig naar, volg me dan op Facebook, Instagram of LinkedIn.

Facebook Instagram Website LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}} • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u praktijk@willemienjobsen.nl toe aan uw adresboek.

Laposta