

# Nieuwsbrief december



Beste {{voornaam}},

In de laatste weken van dit jaar stuur ik een nieuwsbrief. In deze nieuwsbrief aandacht voor de decembermaand en wat die kan betekenen als je iemand mist. Een blog over het kunnen meten / vergelijken van rouw. Een korte terugblik op Wereldlichtjesdag en verder leuk nieuws uit de praktijk over het KIWA keurmerk dat ik heb behaald.

Ik wens je warmte en licht toe in deze dagen en vertrouwen dat er altijd een lichtpuntje is waar je aan vast mag houden.

## Feestdagen?

In overvloed zien we in deze dagen reclames voorbij komen over samen zijn, Sinterklaas of kerstmis vieren, lekker eten, gezellig samen zijn met de mensen die je liefhebt. Er zijn genoeg mensen voor wie kerst niet het gevoel oproept van gezellig samen zijn met je dierbaren om je heen. Misschien is er aan tafel een lege plek van iemand die ontzettend gemist wordt. Of is er onzekerheid wat het nieuwe jaar je gaat brengen omdat een baan op de tocht staat, gezondheid niet vanzelfsprekend meer is, je andere wensen had die je nu moet bij stellen of omdat er een naderend verlies is.

Het lijkt wel of deze dagen gezellig en fijn moeten zijn. Maar als je te maken hebt met verdriet en/of rouw dan kunnen samen zijn en een volle tafel ineens bijzaak zijn en worden de feestdagen dagen waarin je misschien het gevoel hebt te moeten overleven. Hoe kun je aan deze dagen dan invulling geven? Laat deze dagen over je heen komen. Bovenal mag je je voelen zoals je je voelt. Misschien is het voor jou voldoende om in gezelschap te zijn van mensen die je dierbaar zijn en begrijpen hoe jij je voelt. Of wil je juist alleen zijn. Bedenk dat er geen goed of fout is, het is belangrijk dat het je bij jezelf blijft. Juist stilstaan bij het gemis of verdriet of juist afleiding zoekend om er even niet aan te hoeven denken.

Ik wens iedereen een streepje licht, een straalje hoop, een ster aan de hemel in deze donkere dagen. Dat dit streepje licht, teken van hoop je hart mag verwarmen en met je mee gaat in het nieuwe jaar.



En altijd houdt iets je gaande.  
Iets kleins of iets groots.  
Iets even verrassend als helder.

Zoek niet te ver.  
Zelfs het licht van een ster  
of het lied van een vogel  
op een wintertak  
is een teken van hoop.

Kris Gelaude

## Terugblik Wereldlichtjesdag

Gisteravond verzorgde ik samen met de gemeente Heusden de bijeenkomst voor Wereldlichtjesdag. Wat was het een bijzondere avond. Ruim 200 bezoekers waren aanwezig tijdens een informele bijeenkomst met zang, muziek en licht. Bezoekers konden een steen beschilderen en deze bij het graf leggen of mee naar huis nemen. Er werd een prachtig gedicht voorgedragen, geschreven door Marieke Friends (kriek schrijft) dat ik graag met jou wil delen.

Lieve jij,  
Ik heb je wat geschreven,  
omdat ik je zo mis.  
Alweer zo'n lange tijd voorbij,  
weet je dat mijn leven zonder jou  
veel stiller is?  
Sinds jij stierf stopte ons fysieke contact,  
het opende andere deuren.  
Er ontstond langzaam  
een vorm van ontmoeten,  
Die ik anders in moest gaan kleuren.  
ik vind je nu vaak in mijn gedachten,  
voel soms jouw vertrouwde aanwezigheid.  
Dichterbij jou kan ik niet komen  
want ondanks de afstand  
is onze liefde onvoorwaardelijk  
en voor altijd in mijn hart geland.  
Dus ik blijf je schrijven lieve jij,  
vind je dat goed?  
Met mooie woorden op papier,  
vier ik wat we hadden.  
Vier ik wie jij voor altijd bent.  
Ja, zonder jou is het stiller hier,  
maar ik ben zo ontzettend rijk  
dat ik jou in mijn leven heb gekend.  
Vanavond staar ik in de lichtjes,  
ze branden speciaal voor jou.  
Ik weet en ik geloof,  
dat jij ze nu ook ziet.  
Dat je ook aan mij denkt,  
en dat je weet  
dat ik voor altijd van je hou.  
liefs van mij



# Wereldlichtjesdag 2022

## Tips om te lezen en te luisteren

Deze keer niet alleen een boekentip, maar ook een luistertip. Dit boek: "De telefooncel aan de rand van de wereld" speelt zich af in Japan. Een vrouw Yuiverliest haar moeder en dochtertje tijdens de tsunami. Ze maakt kennis met een man die in zijn tuin een telefooncel heeft geplaatst. In deze telefooncel kun je praten met de dierbare die je mist. Yui durft dit in eerste instantie niet, maar komt toch telkens terug. Ik heb het boek nog niet helemaal uit, maar vind het een prachtig boek. Net als post naar de hemel is de telefooncel een manier om jouw gedachten en woorden naar je dierbaren te kunnen sturen.



## Wat Rouw je Me Nou?!



In een eerdere nieuwsbrief deelde ik al de podcast Wat rouw je me nou? Recent is een tweede serie van deze podcast uitgebracht. Hoewel het jongeren zijn die met elkaar in gesprek gaan over rouw na verlies van een ouder is het voor volwassenen ook de moeite waard om hier naar te luisteren.

## Nieuws uit de praktijk

### Licentie en KIWA keurmerk

Hoe waarborg ik als therapeut kwaliteit in mijn praktijk? Hoe wij onze kwaliteit waarborgen? Als therapeut ben ik verbonden aan een beroepsvereniging: De Nederlandse Federatie Gezondheidszorg (de NFG). De NFG is een onafhankelijke belangenbehartigingsorganisatie voor professionals werkzaam in het complementaire psychosociale werkveld. De NFG onderhoudt contact met de verschillende zorgverzekeraars, de koepelorganisaties en de politiek om het werkklimaat te blijven verbeteren. Verbetering voor de hulpverleners, maar ook voor de wettelijke die hulp zoekt. Zij bewaken ook de kwaliteit van de aangeboden zorg. Als therapeut wordt van mij verwacht dat ik ieder jaar aan een aantal kwaliteitseisen voldoe zoals: (bij) scholing, vakliteratuur lezen en het volgen van supervisie of interventie. In november heb ik aangevoeld dat de afgelopen twee jaar aan deze eisen heb voldaan. Voor de komende twee jaar heb ik mijn licentie ontvangen. Hiermee is het mogelijk dat cliënten via de aanvullende zorgverzekering een gedeelte van de kosten van therapie vergoed krijgen.

Daarnaast heb ik er voor gekozen om iedere drie jaar een audit uit te laten voeren door KIWA. Eind november is KIWA bij mij geweest en ik kan trots melden dat ik voldoe aan de eisen

Zo weet jij als cliënt dat jij kan rekenen op een veilige behandeling door een bekwame therapeut op HBO-niveau.

### Blog: Rouw is niet te meten



Rouw en verdriet kun je niet meten aan een ander. Toch krijgen mensen in rouw te maken met (voor) oordelen die hun rouw lange een meetlat leggen. "Ben je nu nog verdrietig?", "Het eerste jaar is het ergste"

We noemen dit ook wel rouwsluiers of rouwmythen. Het zijn ideeën over rouw, opvattingen hoe een rouwproces hoort te verlopen of hoe je je hoort te voelen. Deze vorm van het willen rationaliseren, hoe goedbedoeld ook, kan versluerend werken. Het bagatelliseert de zwaarte van het verlies. Alsof het er niet mag zijn. Het geeft vaak onterecht een beeld van hoe rouw zou moeten zijn en kan er voor zorgen dat je als rouwende het gevoel krijgt dat je niet goed aan het rouwen bent omdat jouw rouwproces anders verloopt.

Andersom kan ook. Dat je zelf het gevoel hebt dat je niet mag klagen over wat je is gebeurd omdat je denkt of vindt dat anderen nog erger hebben meegemaakt. *Hoe kan ik rouwen om mijn zus terwijl hij/ zij een ouder heeft verloren? Hoe kan ik rouwen omdat ik na mijn behandeling niet alles meer kan doen, terwijl hij de boodschap heeft gekregen niet meer beter te worden?* Graag geef ik je mee dat jouw verlies voor jou op dit moment het ergste is wat jou is gebeurd. Je mag daar je tijd en ruimte voor nemen om stil te staan en te voelen wat dit verlies voor jou betekent.

Rouw is geen vaststaand iets. Rouw is een uniek proces dat voor ieder anders verloopt. Je mag daarin je eigen tempo bepalen. Het is een proces waarin je je opnieuw probeert te verbinden met het leven waarin het verlies onderdeel van is geworden. Je verweeft als het ware het verlies en gemis door het leven heen.

### Oefening voor een hoofd vol gedachten

Eén van de beste technieken die je snelle doen als je gestresst of gespannen voelt, is focussen op je ademhaling. Een simpele en snelle manier om dat te doen is de Five Finger Breathing techniek. Deze techniek is zo enorm effectief omdat het ademhaling en aanraking combineert.

Hoe werkt het?

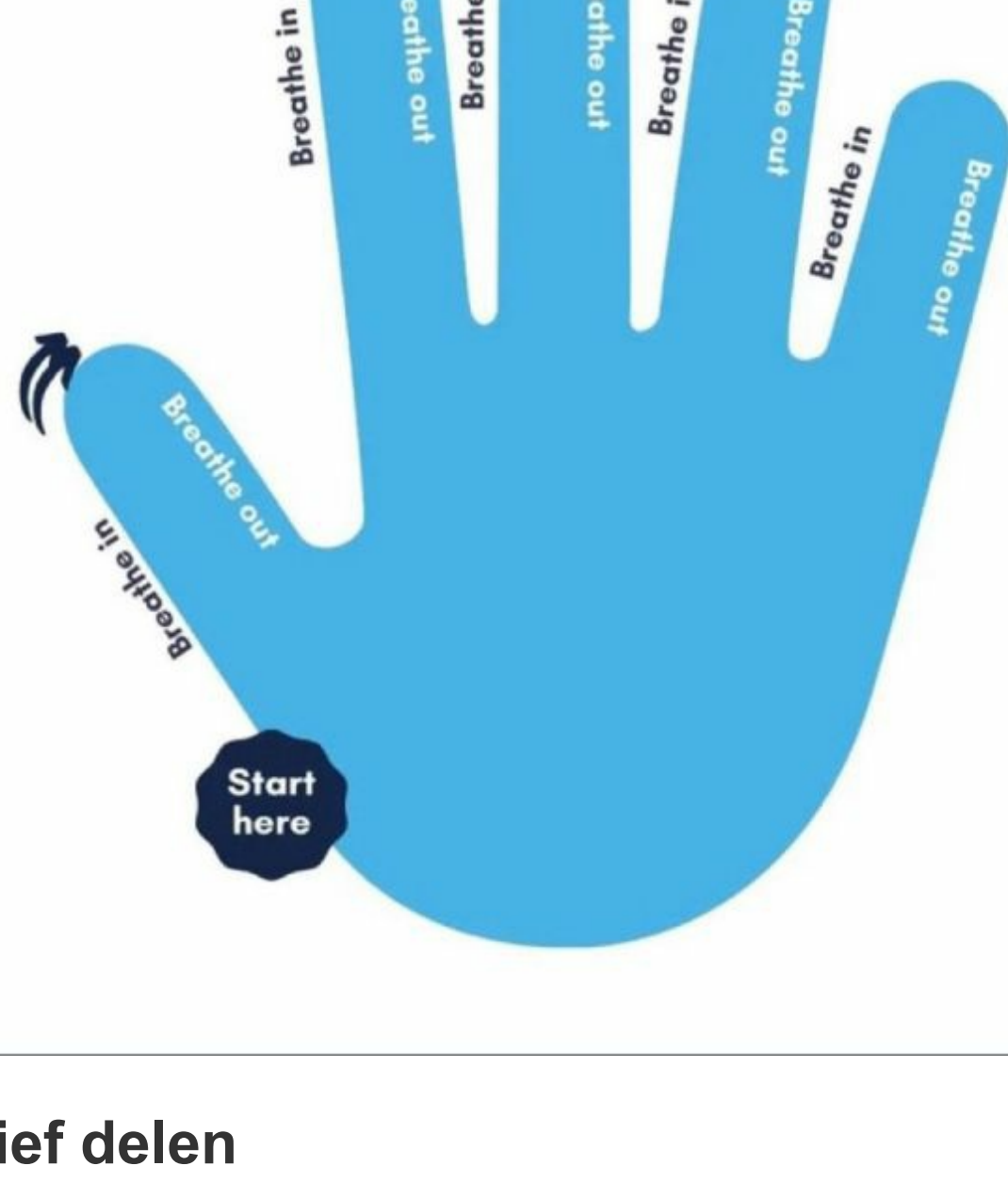
- \* Sluit je ogen en zet de wijsvinger van je ene hand aan de basis van de duim van je andere hand.
- \* Beweeg nu je wijsvinger langzaam omhoog terwijl je rustig inademt door je neus.
- \* Als je bovenaan bent, beweeg je je wijsvinger weer naar beneden terwijl je rustig uitademt door je mond.
- \* Ga door naar je ringvinger; beweeg je wijsvinger omhoog en adem in, beweeg je vinger weer omhoog en adem uit.
- \* Als je alle vingers gehad hebt, ga je op dezelfde manier weer terug naar je pink.
- \* Herhaal zo vaak als je wilt.

Probeer deze ademhalingsoefening de volgende keer dat je je gespannen of gestresst voelt, en ervaar wat deze simpele techniek je oplevert.

## CALM YOURSELF WITH A 5 FINGER BREATHING

@MEDITATION\_AND\_MINDFULNESS

@MEDITATION\_AND\_MINDFULNESS

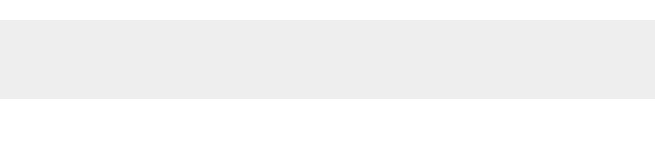


### Nieuwsbrief delen

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.

Wil 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.



Deze e-mail is verzonden 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.

