

Nieuwsbrief januari

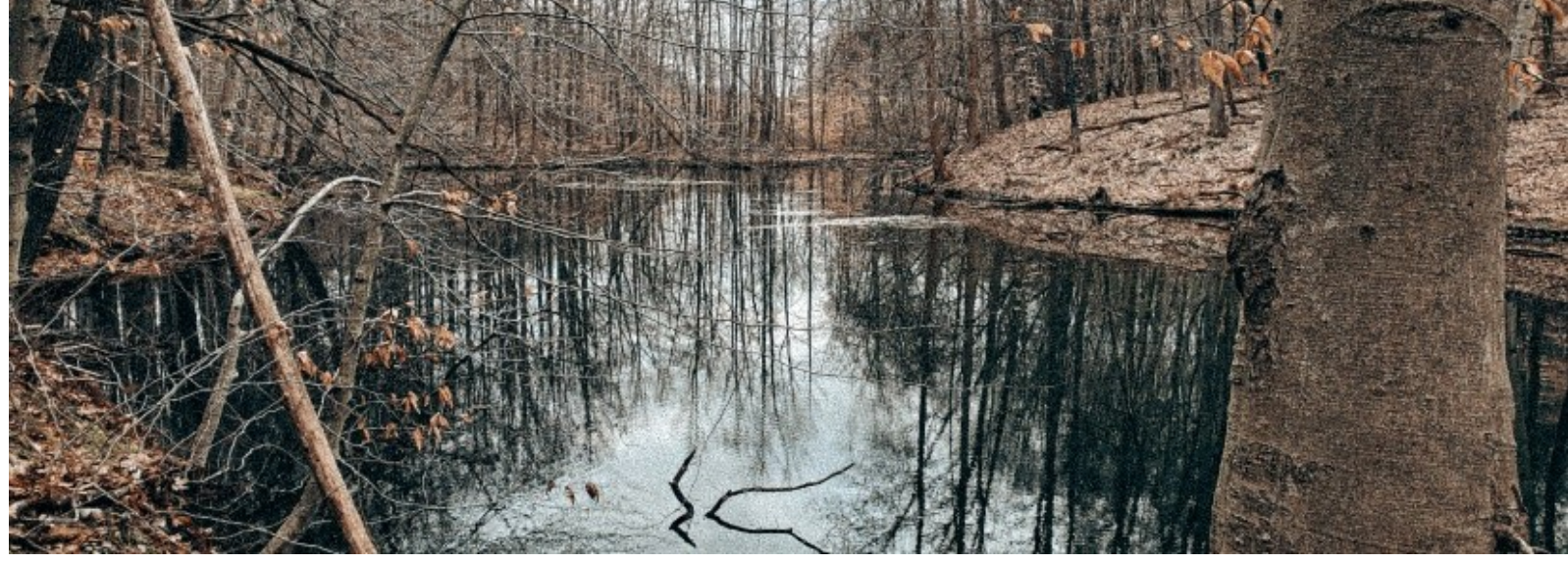


Beste {{voornaam}},

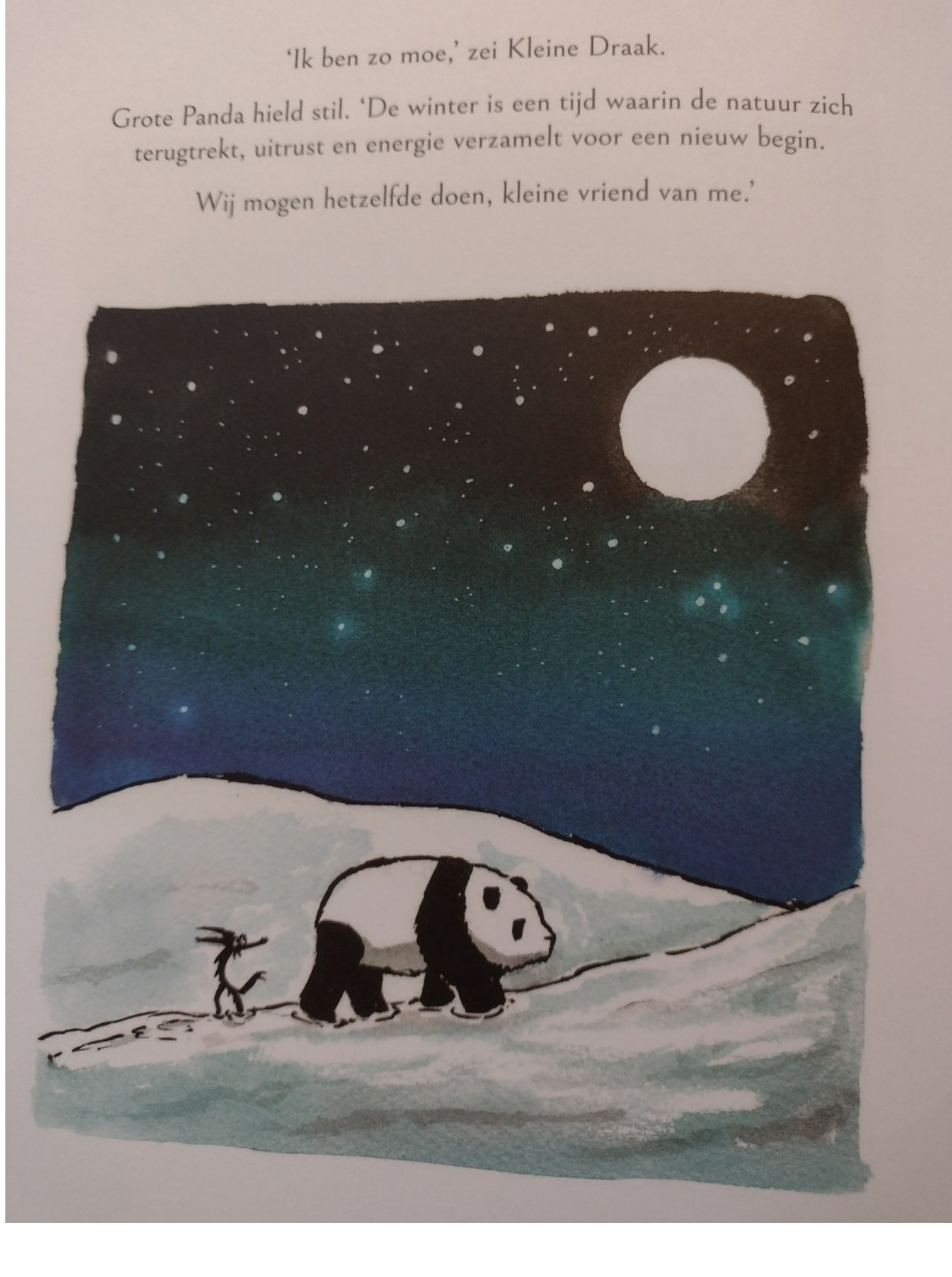
Het begin van een nieuw jaar en tijd voor mijn allereerste nieuwsbrief. Vanaf nu ontvang je ongeveer 5-6 keer per jaar een nieuwsbrief van mij met daarin mijn blog (s), nieuws uit mijn praktijk, interessante artikelen over rouw, tips voor boeken, podcast of een documentaire en een gedicht of mooie spreuk om te bemoedigen.

Een nieuw jaar, maar nog steeds zijn we in de greep van Corona. Gelukkig kan mijn praktijk open blijven en kan ik mensen ontvangen. Daarbij houd ik me aan de richtlijnen die zijn opgesteld. Ik hoop van harte dat er dit jaar meer perspectief gaat komen, want het duurt lang en is voor velen een moeilijke tijd.

In deze nieuwsbrief vindt je twee boekentips, stel ik mijzelf kort voor en vertel ik over het ontstaan van mijn praktijk en vindt je mijn laatste blog die ik heb geschreven.

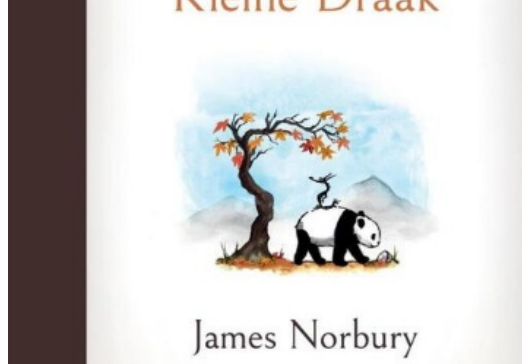


Januari, het nieuwe jaar is net gestart. Alles is kaal, leeg en dor. De dagen zijn nog kort en het is nog vroeg donker. De natuur is nog in rust. Zo kan het soms ook voelen als je rouwt. Het is stil zonder je geliefde. Je voelt je verlaten, alleen en het lijkt alsof het altijd zo zal blijven. In de natuur lijkt er niets te gebeuren, maar onder de grond en binnen in de bomen en planten gebeurt er van alles. Alles is in voorbereiding om, straks, in het voorjaar, wanneer de eerste zonnestralen verschijnen, de temperatuur gaat stijgen, voorzichtig te gaan groeien. Eerst een klein puntje, een kleine knop die steeds meer gaat groeien en weer uit mag groeien tot een bloem, bloeiende boom. Ook al heb je verdriet, mis je je geliefde en voelt alles nog donker, ik wens je toe dat je mag vertrouwen dat er een moment komt dat bij jou uit het donkerste, uit de leegte iets mag gaan groeien en bloeien.



Boekentips

De tekening uit het boek Grote Panda & Kleine Draak van James Norbury past hier heel mooi bij. In dit prentenboek gaan Grote Panda & Kleine Draak op reis door de seizoenen. Daarbij praten en overdenken ze wat ze op hun reis tegenkomen en hoe ze hier mee om kunnen gaan. Een mooi boek dat geïnspireerd is op de boeddhistische filosofie en spiritualiteit en je kan inspireren of bemoedigen.



Wil je zelf nog meer lezen over verlies en rouw, dan kan ik het boek "Helpen bij verlies en verdriet" van Manu Keirse aanbevelen. Het boek bevat informatie over verschillende soorten verlies en hoe je daar mee om kunt gaan, tips en persoonlijke verhalen. Het boek is zeer begrijpelijk en laagdrempelig om te lezen.



Over de praktijk



Allereerst kort iets over mijzelf. Ik ben getrouwd en trotse moeder van drie tienerzonen. Mijn roots liggen in Zeeland, maar via diverse omzwervingen door het hele land, woon ik inmiddels al bijna 25 jaar in Brabant.

Dat ik dit werk ben gaan doen, heeft een aantal oorzaken. Na het overlijden van mijn moeder in 2013 werd het mij duidelijk dat ik het in mijn werk over een andere boeg wilde gooien. Ik werkte altijd al met mensen, maar mijn werk als klantmanager Werk en Inkomen bij de gemeente paste niet meer bij mij door alle veranderingen die het verlies van mijn moeder met zich mee bracht. Door verschillende trainingen te volgen, ontstond in 2016 het idee van de wens om 'ooit' een eigen praktijk te starten. Het was toen voor mij nog niet precies duidelijk hoe en wat. In 2016 veranderde ik daadwerkelijk van baan en ging als maatschappelijk werker aan de slag in de gemeente Vught. In het werk kwam ik zeer

regelmatig in aanraking met mensen die te maken hadden (gehad) met verschillende vormen van verlies. Na een aantal bijzondere gesprekken met een 90 jarige dame, die in korte tijd veel verlies had meegemaakt, was het mij duidelijk dat ik hier iets mee wilde doen. In 2018 startte ik met de opleiding Verlies- en rouwtherapie in Utrecht. Mijn praktijk ben ik 2019 gestart naast mijn baan als maatschappelijk werker. Na tweeënhalf jaar ontving ik in juli 2020 mijn diploma. Sinds begin dit jaar werk ik volledig in mijn praktijk. Het is elke keer weer bijzonder om gesprekken te mogen voeren waarin mensen mij meenemen in hun persoonlijke verhaal en hun gemis.

Het symbool van mijn praktijk is niet voor niets een libelle. De libelle staat voor kracht, moed en transformatie. In verschillende culturen is de libelle een belangrijk symbool. In Japan gelooft men dat de libelle de ziel van een overleden voorouder is die is teruggekomen om zijn geliefden te bezoeken. Ook bij de Indianen staat de libelle voor de drager van de ziel van overleden voorouders en voor puurheid en verandering. De libelle biedt je nieuw perspectief en moedigt je aan om je eigen kleuren te laten zien. De libelle verandert in zijn leven van kleur en zo maakt ook ieder mens verandering en groei door. De libelle moedigt aan om het leven te omarmen en dankbaarheid te tonen voor alles wat op je pad komt en de lessen die je hieruit leert.

Deze symboliek past ook bij mijn persoonlijke verlieservaring. Het maakt dat voor mij de libelle een mooi symbool is die past waar ik voor sta. Ik hoop dat ik mijn cliënten mag ondersteunen en begeleiden bij de veranderingen in hun leven. Zoeken naar een manier om met deze veranderingen het leven opnieuw vorm te geven.

Blog: 'Ze huilt, maar ze lacht.'

Regelmatig schrijf ik een blog, hieronder vindt je mijn blog dat ik geschreven heb over het opzetten van een masker.

Ken je het liedje van Maan: "[Ze huilt, maar ze lacht?](#)" (klik op de titel om het liedje te horen).

Een ontroerend liedje dat mij erg raakte toen ik dit voor het eerst hoorde. Het gaat over hoe je je aan de buitenwereld laat zien terwijl je je vanbinnen heel anders voelt.

Zet jij wel eens een masker op? Doe jij je wel eens beter voor dan je je in werkelijkheid voelt?

De meeste mensen zullen dit wel herkennen. We zetten allemaal wel eens een masker op omdat we ergens zijn of naar toe gaan waar we liever niet laten zien hoe we ons daadwerkelijk voelen. Onze buitenkant en onze binnenkant zijn dan niet hetzelfde.

Na een verlies of een andere gebeurtenis heb je liever een masker opzet. Zo hoef je niet aan iedereen te laten zien hoe het werkelijk met je gaat. Bij bepaalde mensen kan je vertellen hoe je je voelt. Soms is dit een handig overlevingsmechanisme. Maar niet altijd.

Hoe komt het tocht dat het vaak zo moeilijk is om anderen ons verdriet te laten zien en om te vertellen hoe het 'echt' met je gaat?

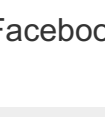
Er zijn verschillende verklaringen voor. Soms willen we de ander niet belasten met ons verdriet omdat je beseft dat de ander het verdriet niet kan oplossen. Soms hebben we zelf zin om er over te praten omdat het een rotgevoel oplevert. Onze cultuur speelt ook een rol. We zijn niet gewend om onze kwetsbare kant te laten zien. Het wordt ons aangeleerd om flink te zijn. Op social media delen we vaak alleen onze succesverhalen en fijne, mooie foto's.

Ook het gezin waarin je bent opgegroeid is mede bepalend voor hoe je met je emoties kunt omgaan. Als je veilig bent gehecht, heb je geleerd jouw emoties te benoemen, mochten deze emoties er zijn en heb je geleerd om je te laten troosten. Bij onveilige hechting heb je dit niet zo geleerd en is het lastiger om je eigen emoties te herkennen en hier mee om te gaan.

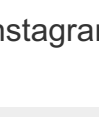
Wanneer je lange tijd je verdriet parakeet kun je diverse klachten krijgen zoals uitputting, woede uitbarstingen of je afzonderen. Daarom is het belangrijk om je masker ook af en toe af te zetten en je gevoelens van verdriet en gemis te durven voelen. Wanneer je je masker af zet en je ware gevoelens durft te laten zien, kunnen mensen je meer tot steun zijn.

Wanneer zet jij je masker op? En wanneer durf jij je het af te zetten?

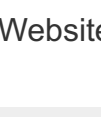
Wil je reageren op iets uit de nieuwsbrief? Dat kan, neem gerust via de mail contact met me op. Op social media deel ik regelmatig korte berichtjes, plaatjes of gedachten die te maken hebben met verlies en rouw. Ben je hier nieuwsgierig naar, volg me dan op Facebook, Instagram of LinkedIn.



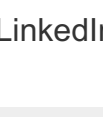
Facebook



Instagram



Website



LinkedIn

Deze e-mail is 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.



Laposta