

Nieuwsbrief juni



Beste {{voornaam}},

Het jaar is inmiddels halverwege. Over een paar weken begint de vakantie. Voor jou is dat misschien iets waar je helemaal niet mee bezig bent of wilt zijn. Misschien staat je hoofd nog niet naar uitstapjes maken en leuke dingen doen. Of heb je het juist nodig om ook af en toe wat afleiding te zoeken. Weet dat hier geen goed of fout in is. Voel vooral wat voor jou oké voelt. Ik wens je dagen toe waarin je af en toe ontspanning mag voelen en tijd mag vrij maken voor kleine dingen.

Zelf heb ik in augustus vakantie. Met het gezin ga ik kamperen en zoek ik ontspanning in lekker lezen, luieren aan zee. De praktijk is van 5 augustus tot en met 29 augustus gesloten.

In deze nieuwsbrief vertel ik over o.a. over een aantal ontwikkelingen in de praktijk, vindt je twee boekentips en vindt je mijn laatste blog die ik heb geschreven.



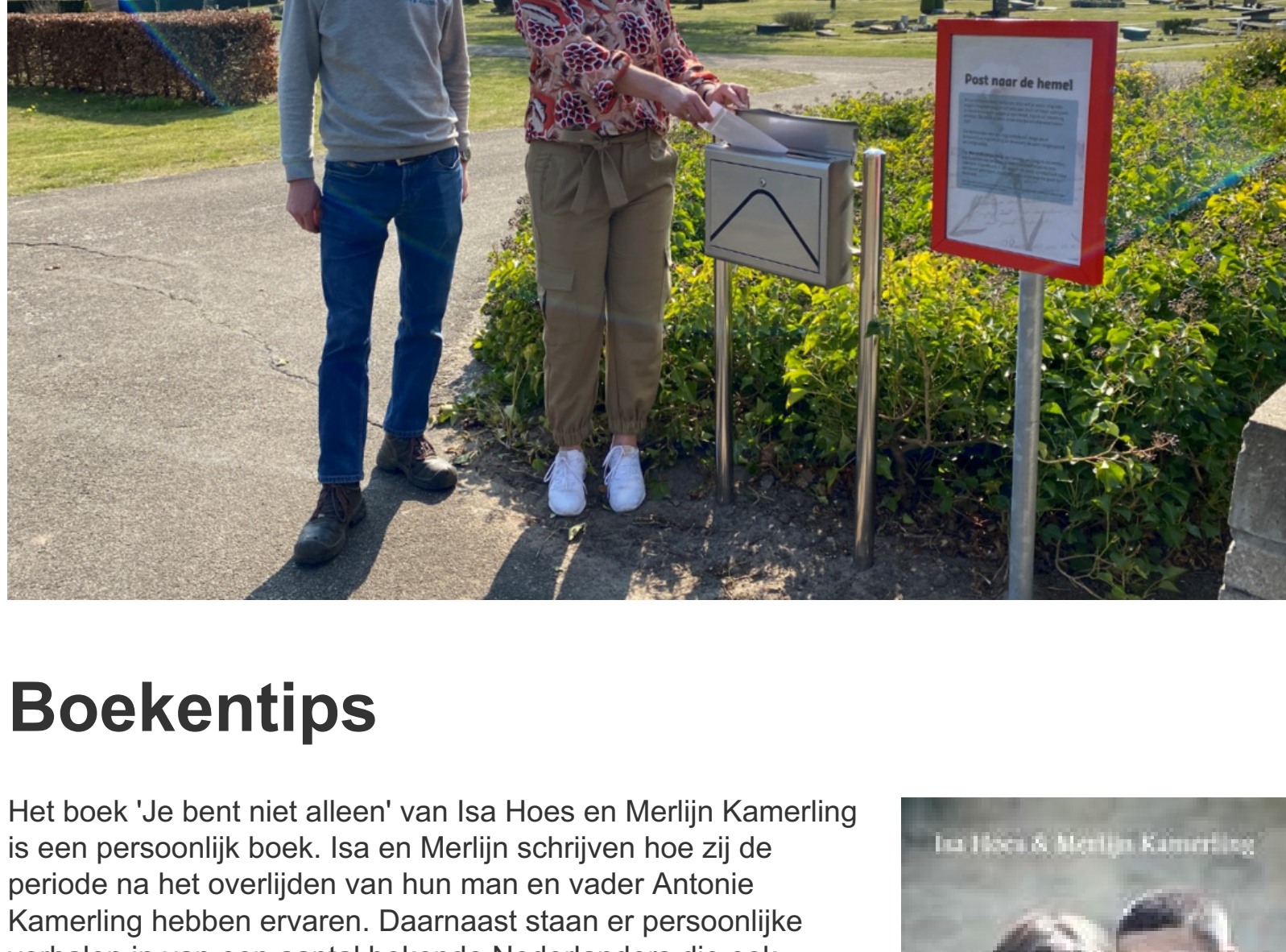
Post naar de hemel

Begin april plaatste de gemeente Heusden een bericht hierover op hun social media. Dit werd opgepakt door lokale en zelfs landelijke media. En zo stond ik in de krant en was ik te horen op de radio en zien bij Omroep Brabant en Hart van Nederland. (filmpje is [hier](#) terug te kijken)

Ik werd er wel verlegen van, maar vond het ook heel bijzonder dat er zoveel aandacht was voor dit mooie project. Wat ik nog veel fijner vind is dat er wekelijks brieven worden gepost. De beheerder van de begraafplaats, Marco Muskens, vindt wekelijks post.

We denken nu na op welke manier we de bijeenkomst op Wereldlichtjesdag gaan invullen. Daar willen we iets bijzonders van maken.

Wil je ook nog iets schrijven aan degene die je mist? Voel je welkom om jouw boodschap te posten in een van de brievenbussen op de algemene begraafplaats in Drunen, Heusden of Vijlmen.



Boekentips

Het boek 'Je bent niet alleen' van Isa Hoes en Merlijn Kamerling is een persoonlijk boek. Isa en Merlijn schrijven hoe zij de periode na het overlijden van hun man en vader Antonie Kamerling hebben ervaren. Daarnaast staan er persoonlijke verhalen in van een aantal bekende Nederlanders die ook iemand zijn verloren: de man en zoon van Bibian Mentel, vrouw en dochter van Herman Brood.

Het boek kan fijn zijn om te lezen omdat je misschien herkenning vindt in hoe zij hun rouwproces hebben ervaren en nog steeds ervaren.



Riet Fiddelaers is geen onbekende in de wereld van verlies en rouw. Ze heeft veel boeken geschreven en geeft diverse trainingen vanuit het Expertise centrum verlies en rouw.

In het boek 'Natriltijd' gebruikt Riet de metafoer van een storm als het gaat om een gebeurtenis / crisis die ons overkomt. Je ziet het soms al van verre aankomen, hoe je midden in de storm terechtkomt en hoe je moet verduren als de storm aanhoudt. Als de storm voorbij is, moet je de scherven oprapen en herstellen.

Een boek met voorbeelden en mooie vragen om bij stil te staan en te overdenken.



Podcast

Podcasts zijn niet meer weg te denken. Ook over het onderwerp verlies en rouw zijn diverse podcasts gemaakt. Als ik aan het wandelen ben, luisteren ik vaak naar een podcast die betrekking heeft op mijn werk. Zo doe ik inspiratie op om een blog te schrijven of doe ik nieuwe kennis en informatie op die ik kan gebruiken in mijn praktijk.

Graag deel ik een aantal interessante podcasts over verlies en rouw:

- **'Wat rouw je me nou?!'** Vier jongeren praten met elkaar over hun verlies en alles wat er daarom heen gebeurt. Een prachtige podcast gemaakt door Marcelle de Bruin. De ervaringen van de jongeren zijn herkenbaar en niet alleen voor jongeren, zeker ook voor volwassenen.
- **'De verliescirkel'** Hanneke Fiddelaers van Expertisecentrum Omgaan met Verlies maakt samen met Riet Fiddelaers-Jaspers deze podcastserie. Iedere maand komt een nieuwe podcast online over verschillende vormen van verlies
- **'Doodnormaal'** Winny Bos gaat in gesprek met professionals die in aanraking komen met de dood en met mensen over hun persoonlijke ervaringen. Winny heeft als missie om het levenseinde doodnormaal te maken.
- **'Een doodnormale podcast'** Bente Göbel en Sabien Brehler onderzoeken wat het betekent om jong te rouwen. In deze podcast spreken ze met jonge schrijvers, muzikanten en acteurs die een dierbaar iemand hebben verloren en ze vragen experts de hemd van het lijf.

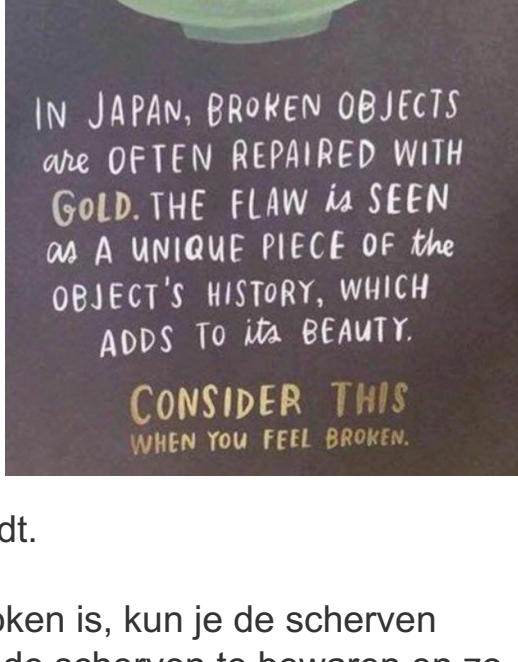
Blog: 'Scherven brengen geluk.'

Regelmatig schrijf ik een blog, hieronder vindt je mijn blog dat ik geschreven heb over Kintsugi.

Scherven brengen geluk

Dit wordt meestal gezegd als iets kapot valt en heeft te maken met bijgeloof. Vroeger dachten men dat, door dingen kapot te gooien in scherven, boze geesten bang werden en wegvluchten.

In Japan doet men iets anders met gebroken keramiek. De hersteltechniek Kintsugi of Kintsukuroi is de Japanse kunst van het repareren van gebroken keramiek met goud of zilverkleurige lak en epoxy. Sporen van breuk en herstel dragen in de Japanse schoonheidsleer bij aan de schoonheid van een voorwerp. Door deze manier van herstellen worden de breuklijnen en reparaties onderdeel van de geschiedenis van het voorwerp, waardoor het nog mooier en waardevoller wordt.



Kintsugi kun je zien als een metafoer. Wanneer een schaal gebroken is, kun je de scherven weggoien of kun je er voor kiezen de schaal te repareren. Door de scherven te bewaren en zo goed en kwaad als het gaat te lijmen, wordt de schaal weer gemaakt en kun je de breuklijnen nog zien. De schaal ziet er niet meer precies zo uit als toen deze uit de fabriek kwam. Zo is het ook met ons, door verliezen en kwetsuren zijn/ voelen we ons gebroken en zijn we niet meer wie we waren.

Alle gebroken stukken keramiek zouden kunnen staan voor onze levenservaringen, verliezen die hun sporen hebben nagelaten in ons hart, ziel en lichaam. Door deze stukken niet weg te gooien maar juist te repareren en de barsten te versieren met goudpoeder, kunnen we laten zien dat we ondanks al deze kwetsuren en ervaringen opnieuw zijn gevormd en geheeld met de nog altijd zichtbare gevolgen van deze kwetsuren.

Het kunnen herstellen na de kwetsuren heeft ook tijd nodig. Met de schaal is het precies zo. Het lukt vaak niet direct om een gebroken schaal te repareren. Je bent misschien wel erg teleurgesteld of boos op jezelf dat je juist deze schaal hebt laten vallen. Je moet eerst nog op zoek naar de juiste materialen om te schaal te kunnen repareren. En als je alles in huis hebt, heb je eerst nog andere klussen die gedaan moeten worden, of stel je het juist uit omdat er aan de schaal veel herinneringen kleven. Wanneer we in ons leven te maken krijgen met verlies en rouw, gaat dit ook zo. Na een verlies kunnen we niet direct te scherven oppakken en repareren. Dit heeft tijd nodig. Tijd om te beseffen dat we een verlies hebben meegemaakt en wat dit voor ons en ons verdere leven zal betekenen. Eerst wil je niet eens denken aan het repareren van de scherven. Maar na verloop van tijd lukt je dit misschien wel. Net als het repareren van de schaal is dit een heel proces. Een proces waarin je de herinneringen aan het verlies niet weg hoeft te stoppen, maar mag omarmen en uiteindelijk mag laten zien dat deze herinneringen bij je horen, onderdeel gaan uitmaken van jouw leven en wie je bent.

Nieuws uit de praktijk



Jezelf ontwikkelen is belangrijk. Ik blijf graag in ontwikkeling en voor mijn praktijk is dat ook belangrijk.

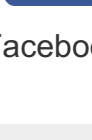
In februari en maart heb ik de opleiding EMDR therapie gevolgd. EMDR is een mooie aanvulling op mijn werk als verlies- en rouwtherapie.

In september ga ik starten met de opleiding lichaamsgerichte trauma therapie. Gedurende het schooljaar 2022- 2023 ga ik 20 woensdagen naar school. Lichaamsgerichte traumatherapie Bij een traumatische ervaring loop je een psychische en soms ook lichamelijk wond op. Als we de pijn verdringen lopen we de kans dat deze pijn zich gaat uiten in spanningen en geestelijke en/ of lichamelijk klachten. Traumatherapie is een ondersteuning bij het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen. Traumatische ervaringen hebben invloed op onze manier van denken, maar ook ons fysiek functioneren. Deze vorm van therapie biedt uitkomst bij het oplossen van problemen die veroorzaakt worden door een of meerdere traumatische ervaringen, kort of langer geleden, zoals bijvoorbeeld:

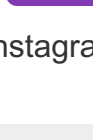
Angstklachten, chronische stress, burn-out, (moeizame) rouwprocessen, psychosomatische klachten, depressiviteit, posttraumatische stressstoornissen, terugkerende relatieproblemen, verslavingen

Er zijn ook allerlei ontwikkelingen buiten de praktijk gaande die wel van invloed zijn op het werken in mijn praktijk. Veranderingen op het gebied van wetgeving zorgen er voor dat ik een aantal dingen in mijn praktijk moet veranderen. Per 1 juli gaat de Wet toetreding zorgaanbieders in. Een wet die er voor zorgt dat de kwaliteit binnen de zorg beter gewaarborgd kan worden. Hiervoor moet de praktijk aan allerlei eisen voldoen, zoals bijvoorbeeld het hebben van een kwaliteitssysteem. Ik zal vanaf 1 juli met nieuwe cliënten een zorgplan en zorgbeschrijving moeten opstellen. En bij het afsluiten van een traject vraag ik je om een evaluatieformulier in te vullen.

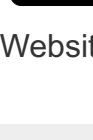
Wil je reageren op iets uit de nieuwsbrief? Dat kan, neem gerust via de mail contact met me op. Op social media deel ik regelmatig korte berichtjes, plaatjes of gedachten die te maken hebben met verlies en rouw. Ben je hier nieuwsgierig naar, volg me dan op Facebook, Instagram of LinkedIn.



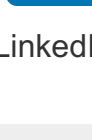
Facebook



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.

