

Nieuwsbrief maart



Beste {{voornaam}},

Tewijl ik dit schrijf, schijnt het zonnetje naar binnen. Het is een mooie voorjaarsdag. Jammer dat ik niet buiten kan genieten van de zon op mijn gezicht. Corona heeft mij helaas toch ook te pakken. Gelukkig ben ik niet heel ziek. Door het glas heen verwarmt de zon me met haar stralen.

Het gedicht van Brievenbusgeluk past bij deze dag. Ik wens je toe dat ondanks verdriet en gemis er op een dag toch, hoe klein ook, een gouden randje zichtbaar of voelbaar mag zijn.

In deze nieuwsbrief deel ik een verhaal van Toon Tellegen, heb ik weer een aantal boekentips, kun je mijn laatste blog over muziek en emoties lezen en vertel ik over het project Post naar de hemel en de opleiding tot EMDR therapeut die ik ben gestart.



Wat is rouw?

Deze keer deel ik graag het verhaal van de mier en de vlinder van Toon Tellegen. Toon Tellegen schrijft dierenverhalen waarin verschillende thema's, zoals afscheid nemen, vriendschap, troost op een prachtige wijze worden verteld. Dit verhaal gaat over de mier en de vlinder. Samen praten zij over rouw.

Het was avond bij het meer en de lucht kleurde alsof zijn leven ervan afhing. Er was overal paars en roze en geel en oranje, in woeste stille vegen. De mier en de vlinder keken ernaar alsof het de eerste keer ooit was. En eigenlijk was dat natuurlijk ook zo.

“Wat is rouw?” vroeg de mier. De vlinder keek naar de lucht. Hij schraapte zijn keel. “Rouw is stilstaan bij de pijn die je voelt om iets dat er niet meer is” zei de vlinder. “Rouw is het vieren van verdriet, aandacht voor iets dat je eigenlijk het liefst voor altijd zou vergeten, maar dat gewoon te erg en te groot en te belangrijk is om zomaar te verstoppen.” Hij stond op en vouwde zijn vleugels breed open. De zon keek toe en hield zijn adem in. De lucht keek mee. “Rouw is een periode waarin je jezelf helpt over iets heen te komen, door er helemaal in te gaan zitten. Op jouw manier.”

De mier dacht na. “Kun je rouw fout doen?” Hij keek ongemakkelijk. De mier wist niet zeker of hij er geschikt voor was want hij had het nooit gedaan, en zo ja, of er dan iets zou gebeuren. Het leek hem eng. “Oh nee” zei de vlinder, “oh nee zeg, ónmogelijk! Jouw rouw is jouw rouw. Er zijn geen regels voor iets dat zó persoonlijk is. Het is jòuw verwerking van jòuw gevoel van verlies, en dat moet je dus ook op jouw manier doen. Rouw is niet als een dansje met bepaalde passen die voor iedereen hetzelfde zijn. Rouw, is van jou.” Hij ging weer zitten en keek de mier aan. “Rouw is van niemand anders dan degene die het voelt.”

De mier keek naar de grond. Hij had ineens behoefte aan rouw. Zomaar. Voor alles wat hij ooit had weggestopt en toch altijd stiekem met hem meeleefde, waarheen hij ook ging. Het moment was daar. Hij keek naar de lucht, die op zijn manier rouwde. Het was misschien wel de mooiste rouw ooit. Uitbundig, kleurrijk, prachtig. En heel, heel persoonlijk. Terwijl het voorzichtig donker werd, had de mier voor het eerst in zijn leven tijd voor rouw. Hij sloot zijn ogen en zuchtte diep. Het was volkomen stil.”

Hoe is dit voor jou? Herken je je in de mier of misschien wel in de vlinder? Durf jij op jouw manier te rouwen? Hoe doe je dat?

Boekentips

Deze maand boekentips voor volwassenen en voor kinderen.

Voor volwassenen is Het Gouden rouwboek een mooi boek. Het is een boek om door heen te bladeren en af en toe wat in te lezen. Het boek bevat ervaringsverhalen, verschillende gedichten, informatie, inspiratie en herinneringskunst. Hoe kun je je herinnering aan je dierbare tastbaar maken?



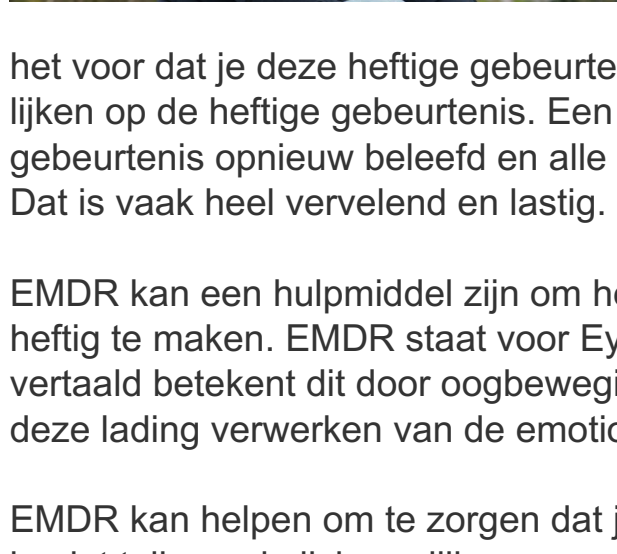
Voor kinderen zijn er heel veel boeken om te lezen. Het boek Alles wat was van Stine Jensen is een filosofisch boek voor kinderen over afscheid nemen. Kinderen vertellen hun eigen verhaal, er staan tips in en vragen om met elkaar over in gesprek te gaan.



In januari en februari heb ik een aantal artikelen op LinkedIn geplaatst over scheiden, wil je deze lezen, klik dan [hier](#). Het boek Kamil, de groene kameleon, is een prentenboek dat gaat over Kamil. Zijn ouders gaan scheiden en gaan ieder terug naar hun eigen wereld. Kamil vindt het lastig hoe hij hier mee om kan gaan.

Voor volwassenen is het boek "Aan alle gescheiden ouders" van Villa Pinedo een laagdrempelig boek dat je kunt lezen wanneer je gaat scheiden.

Nieuws uit de praktijk



Eind februari ben ik gestart met de opleiding EMDR therapie. De bedoeling is dat ik vanaf begin april deze vorm van therapie kan inzetten in mijn praktijk. Dit kan in combinatie met ondersteuning bij verlies en rouw, maar kan ook bij een op zich zelf staande vraag.

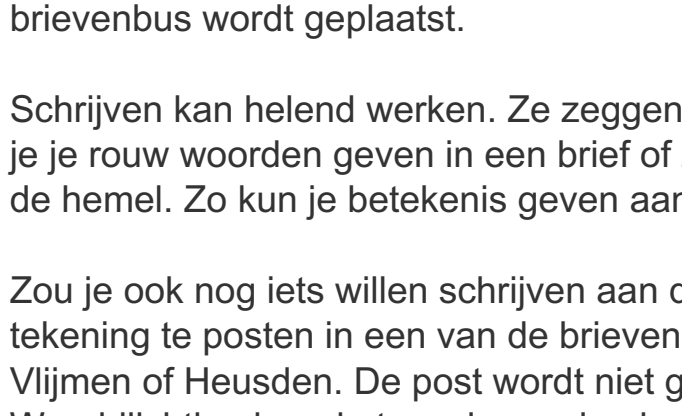
Wat is EMDR precies?

Een heftige gebeurtenis kan veel invloed hebben op je leven. Bij de meeste van ons verwerkt ons brein deze nare ervaring. Dat lukt niet altijd even goed. Dan komt het voor dat je deze heftige gebeurtenis (jaren later) telkens opnieuw beleefd in situaties die lijken op de heftige gebeurtenis. Een geluid, beeld, geur of plaats kan zorgen dat je de heftige gebeurtenis opnieuw beleefd en alle gevoelens en emoties en fysieke reactie opnieuw ervaart. Dat is vaak heel vervelend en lastig.

EMDR kan een hulpmiddel zijn om het herbeleven van de gebeurtenis in het hier en nu minder heftig te maken. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing: letterlijk vertaald betekent dit door oogbeweging opnieuw beleven van de ingrijpende gebeurtenis (sen), deze lading verwerken van de emotionele reacties.

EMDR kan helpen om te zorgen dat je brein de heftige gebeurtenis alsnog kan verwerken zodat je niet telkens de lichamelijke en emotionele reactie herbeleefd. Hoe dit precies werkt is het beste uit te leggen aan de hand van een metafoor. Stel je brein voor als een computer met een harde schijf. Al onze herinneringen zijn opgeslagen op deze harde schijf. Een heftige gebeurtenis die we hebben meegemaakt, wordt niet goed opgeslagen op de harde schijf. Het is eigenlijk als een soort virus in de computer. Hierdoor werkt de computer niet optimaal meer. Door EMDR, lees anti virus software, wordt de harde schijf schoongemaakt en werkt daarna weer goed en kan de computer ook weer functioneren.

Post naar de hemel



In mei van vorig jaar werd ik door LINDA.nl gevraagd om te reageren op het initiatief van een brievenbus op de begraafplaats in Driehuis. Nabestaanden kunnen post naar hun overleden dierbare hier posten. Dit initiatief sprak mij erg aan en hierdoor geïnspireerd heb ik in november contact opgenomen met de beheerder van de begraafplaats in Drunen. Ik wilde graag dat in de gemeente Heusden op de begraafplaats een brievenbus geplaatst zou worden.

De beheerder van de begraafplaats was direct enthousiast en stond open voor een gesprek. Ik mocht een voorstel indienen en nadat we in januari alles hebben doorgesproken kan ik trots melden dat eind maart op de drie algemene begraafplaatsen in de gemeente Heusden een brievenbus wordt geplaatst.

Schrijven kan helend werken. Ze zeggen wel eens: “rouw is liefde die zijn adres kwijt is.” Nu kun je je rouw woorden geven in een brief of zichtbaar in een tekening en adresseren: naar de hemel. Zo kun je betekenis geven aan jouw verdriet.

Zou je ook nog iets willen schrijven aan degene die jij zo mist? Voel je vrij om jouw brief, kaart of tekening te maken. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing: letterlijk vertaald betekent dit door oogbeweging opnieuw beleven van de ingrijpende gebeurtenis (sen), deze lading verwerken van de emotionele reacties.

Blog: Muziek en emoties

Regelmatig schrijf ik een blog, hieronder vind je het blog dat ik heb geschreven over muziek en emoties.

Van welk nummer kun jij geen genoeg krijgen? Welk nummer brengt je terug naar je jeugd? Welk nummer draai je vaak omdat het je herinnert aan degene die je zo mist?

Hoe komt het dat muziek en emoties zo met elkaar zijn verbonden?

Muziek activeert het hele brein. Als we naar muziek luisteren worden tegelijkertijd allerlei verschillende hersengebieden geactiveerd. Muziek prikkelt de motorische gebieden, dit maakt dat we moeilijk kunnen stilzitten als we bepaalde muziek horen. Ook het gedeelte van de hersenen dat met emoties te maken heeft wordt door muziek geactiveerd. Niet zo vreemd dat muziek je zo kan raken.

Wanneer we naar muziek luisteren, kan dat herinneringen en / of emoties oproepen. Fijne herinneringen aan een tijd uit je leven, gebeurtenis of persoon, blijf emoties of juist verdrietige emoties. We worden bijna letterlijk geraakt door muziek doordat het gevoelens oproept en gevoelens kan aanwakken waardoor bepaalde hormonen vrij komen. Als je naar muziek luistert die je mooi vindt, maken je hersenen dopamine aan. Dat is dezelfde stof die vrijkomt als je iets lekkers eet of als je verliefd bent en dat zorgt voor een gelukkig gevoel.

Muziek kan ook troostend werken. Een droevig gevoel, dat ook aangewakkerd kan worden door muziek zorgt voor hormoonproductie in onze hersenen. Doordat we verdriet en pijn voelen, maken we endorfine aan. Endorfine heeft als eigenschap dat het pijn en stress onderdrukt.

Funcities van muziek en rouw

In een rouwproces vervult muziek verschillende functies. Zo kan muziek bepaalde herinneringen oproepen. Herinneringen aan een bepaald moment of gebeurtenis met je dierbare. Het kan er voor zorgen dat je weer even teruggaat naar die herinnering. Muziek kan ook troostend zijn omdat de muziek of de tekst van een bepaald nummer herkenning geeft in de gevoelens je ervaart. In de periode na het overlijden van mijn moeder was “Zo stil” van BLØF voor mij heel troostend. Het raakte me hoe de woorden zo treffend weergaven hoe ik me voelde. Verslagen en ongeloof en geen woorden om te omschrijven hoe het is.

Muziek kan helpen om emoties die we niet in woorden kunnen vatten tastbaar te maken. Zo heb ik na het overlijden van mijn moeder regelmatig verdrietige muziek, maar ook de muziek die gedraaid werd op haar begrafenis, opgezet, om dan te kunnen huilen en zo alle emoties die ik voelde te kunnen ontladen.

Welke muziek is voor jou belangrijk? Waar luister je naar om herinneringen op te halen of om troost te ervaren?

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.

