

# Nieuwsbrief oktober

Willemien Jobsen  
Praktijk voor verlies- en rouwtherapie

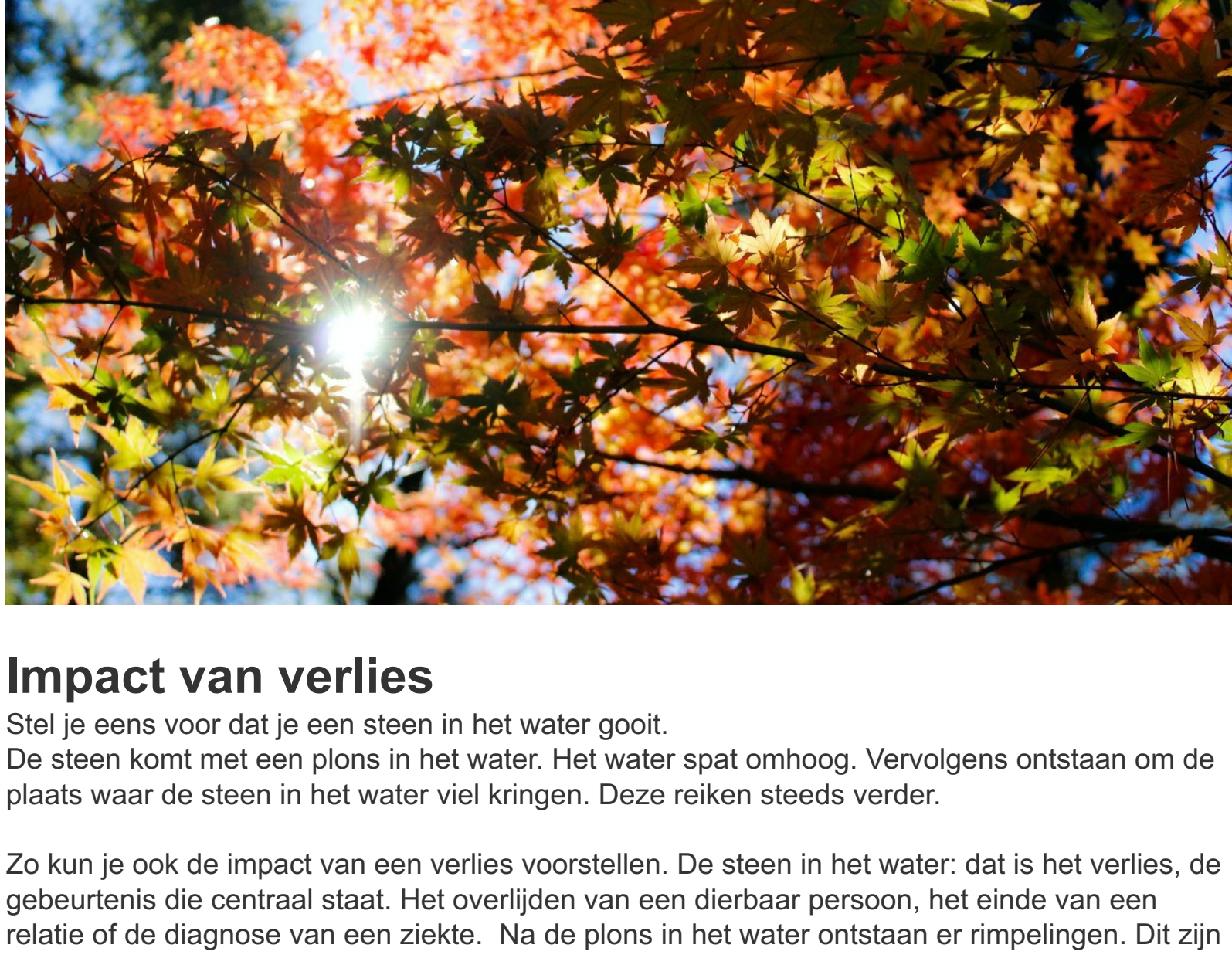


Beste {{voornaam}},

De herfst doet zijn intrede. De avonden worden korter, de blaadjes vallen van de bomen en de herfstzon kleurt de bladeren in de bomen prachtig rood, geel en goud. Zelf ben ik een mens van de seizoenen. Vol verwondering kijk ik in de lente als alles weer gaat groeien en bloeien. Ik kan genieten van de zomer met veel buiten zijn en lekker weer. Maar als de herfst begint, de avonden korter worden, vind ik het heerlijk om een puzzel neer te leggen en zo heerlijk te ontspannen.

Over ontspannen en niets doen heb ik een blog geschreven die je in deze nieuwsbrief kunt lezen.

Verder kun je in deze nieuwsbrief lezen over de impact van verlies, geef ik ook weer boekentips en deel ik een oefening om meer rust in je lijf te kunnen voelen.



## Impact van verlies

Stel je eens voor dat je een steen in het water gooit.

De steen komt met een plons in het water. Het water spat omhoog. Vervolgens ontstaan om de plaats waar de steen in het water viel kringen. Deze reiken steeds verder.

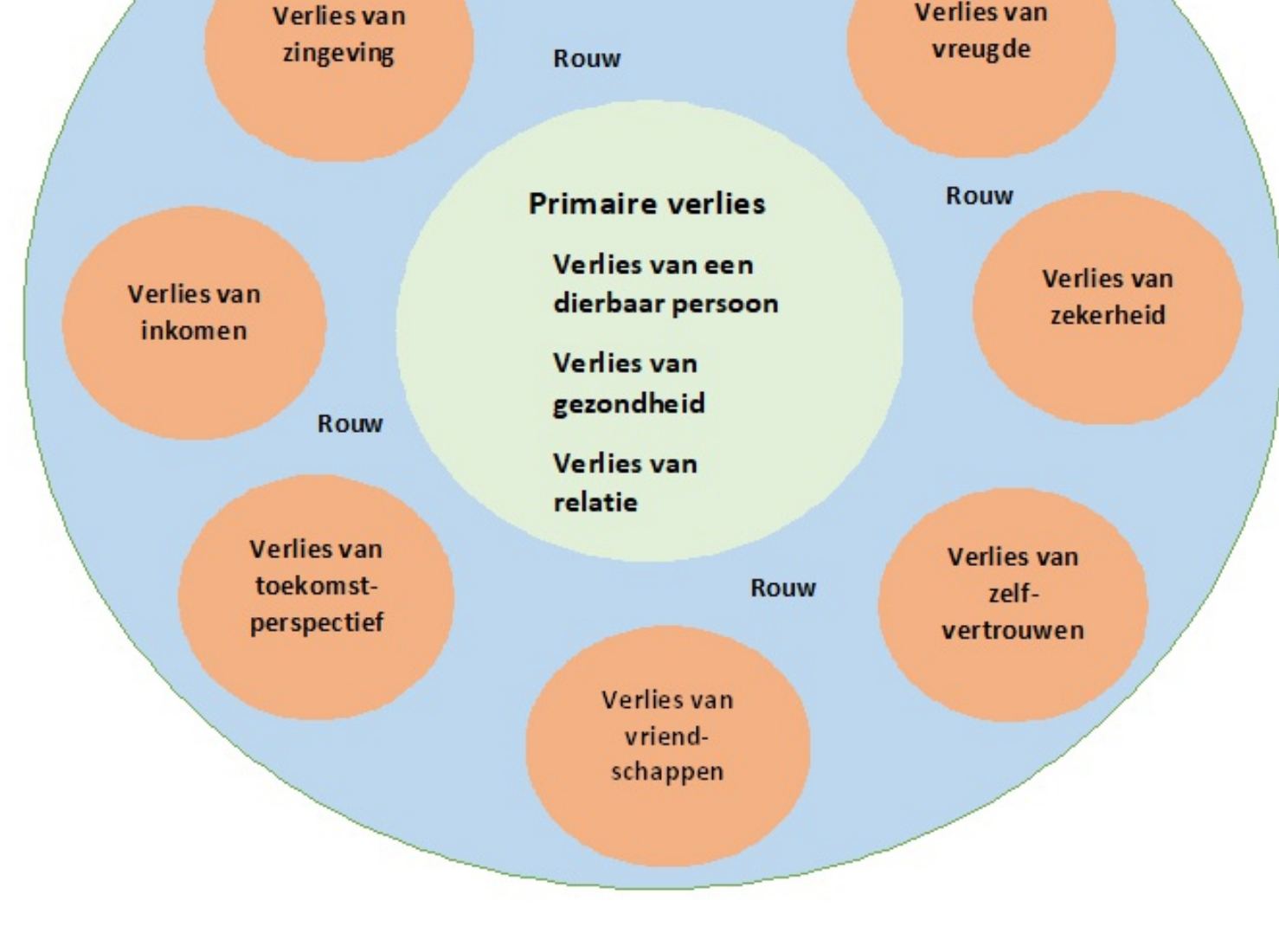
Zo kun je ook de impact van een verlies voorstellen. De steen in het water: dat is het verlies, de gebeurtenis die centraal staat. Het overlijden van een dierbaar persoon, het einde van een relatie of de diagnose van een ziekte. Na de plons in het water ontstaan er rimpelingen. Dit zijn de gevolgen van het verlies. Deze kunnen net als de kringen in het water ver reiken.

Je mist na het overlijden niet alleen je partner; in de opvoeding van de kinderen sta je er alleen voor. Wanneer je na de diagnose van een ziekte merkt dat je je werk niet meer kunt doen zoals je dat gewend was te doen. Door de scheiding is het inkomen veranderd en moet je verhuizen.

Dit zijn allemaal effecten die merkbaar zijn en die (opnieuw) emoties met zich meebrengen. We noemen dit ook wel de secundaire verliezen. Sommige van die effecten zijn gelijk zichtbaar. Denk bijvoorbeeld aan de lege plek aan tafel, in huis. Sommige effecten zijn pas later zichtbaar.

Zo vertelde iemand dat ze een aantal jaar na het overlijden van haar man een andere auto moest kopen. Daar miste ze haar man zo ontzettend bij. Hij was altijd degene die het voorwerk deed en zich verdiepte in de voorwaarden waaraan de nieuwe auto moest voldoen. Nu moest ze dit zelf doen en kwam het gemis in alle hevigheid boven.

Herken je dit? Dat je niet alleen kort na het verlies de effecten van het verlies voelt, maar ook nog lange tijd daarna?

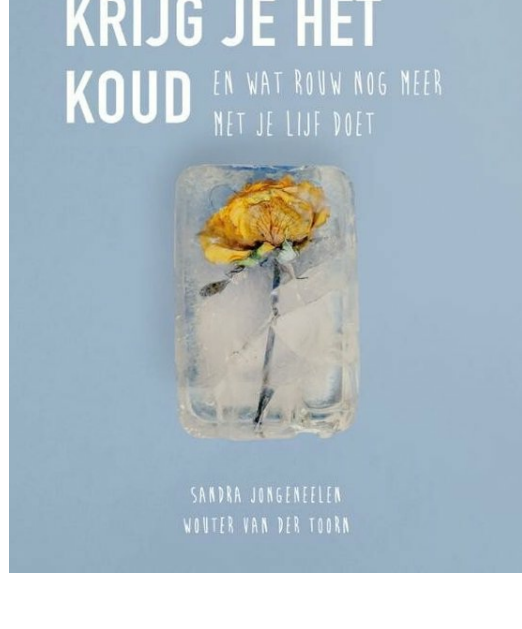


## Boekentips

Alles lijkt zoals het was van Frits Spits vind ik een bijzonder boek. Aan de hand van muziek die voor hem belangrijk is, neemt hij je mee in zijn herinneringen en gebeurtenissen uit zijn leven. De tekst van het nummer van Veldhuis en Kemper raakte mij en is wat voor veel cliënten in mijn praktijk herkenbaar zal zijn. Prachtig hoe Frits de muziek en persoonlijke verhalen aan elkaar weet te koppelen.



Dit boek is geschreven door Sandra Jongeneelen en Wouter van der Toorn. Zij hebben het bedrijf Bright Elephant opgericht dat als missie heeft om de dood, verlies en rouw meer bespreekbaar te maken. In dit boek staan ze stil bij de fysieke gevolgen die rouw kan hebben. Een boek met voorbeelden van mensen die zelf verlies hebben meegemaakt en reflectie vragen voor jezelf.



Wat kun je doen om te zorgen dat de overprikkeling of stress gevoel afnemen?

Het is dus belangrijk om af en toe ook even niets te hoeven en af te kunnen schalen zodat het brein de tijd heeft om alle prikkels te kunnen verwerken en te kunnen herstellen.

Dat kun je doen door je te ontspannen en proberen zoveel mogelijk prikkels te beperken.

Mijn brain gaat uit als ik:

- Van een heerlijk warm bad geniet
- In de tuin aan het werk ben
- met een kop thee in de tuin zit
- Ontspannen op de yoga mat lig
- Ga wandelen in de natuur

Wat helpt jou om je brein even 'uit' te zetten en niets te doen?

## Wereldlichtjesdag 11 december

Het is nog ver weg, maar toch besteed ik er alvast aandacht aan. Op 11 december is het Wereldlichtjesdag. Op begraafplaats Duynhage in Drunen zal op deze dag aan het einde van de middag een bijeenkomst worden gehouden. De brieven, die in de brievenbussen op de begraafplaatsen zijn gepost, zullen tijdens deze bijeenkomst symbolisch naar de speciale worden gestuurd. Er is muziek en zang en er zal een gedicht worden voorgedragen dat speciaal voor deze gelegenheid is geschreven.

Wanneer je bij deze bijeenkomst aanwezig wilt zijn, wees welkom. De toegang is gratis. Houdt mijn Facebook pagina in de gaten voor meer informatie over de aanvangstijd.

## Blog: niets doen

De hele dag door komen er allerlei prikkels op ons af: geluiden en beelden, gedachten en verbindingen. Het is dus belangrijk om af en toe ook even niets te hoeven en af te kunnen schalen zodat het brein de tijd heeft om alle prikkels te kunnen verwerken en te kunnen herstellen.

Dat kun je doen door je te ontspannen en proberen zoveel mogelijk prikkels te beperken.

Overprikkeld zijn kun je vergelijken met gestrest zijn. In ons brein voltrekt zich bij overprikkeling een soortgelijk proces als bij stress. In het brein wordt de amygdala geactiveerd en ons lijf maakt zich klaar voor actie. Hormonen worden aangemaakt, spieren spannen zich aan, je hartslag gaat omhoog, je wordt alert: klaar om te vluchten of te vechten. Normaal duurt zo'n situatie van alertheid niet zo lang.

Onze hippocampus is als het ware de uitknop voor de aanmaak van stresshormonen. Wordt er teveel stresshormonen aangemaakt, zorgt de hippocampus voor het terugbrengen van de aanmaak van stresshormonen. Wanneer je te maken hebt met langdurige overprikkeling of stress, bijvoorbeeld in een situatie van verlies en rouw kunnen we een vicieuze cirkel terecht komen. Het lijf blijft stresshormonen aanmaken en de hippocampus raakt van slag.

Wat kun je doen om te zorgen dat de overprikkeling of stress gevoel afnemen?

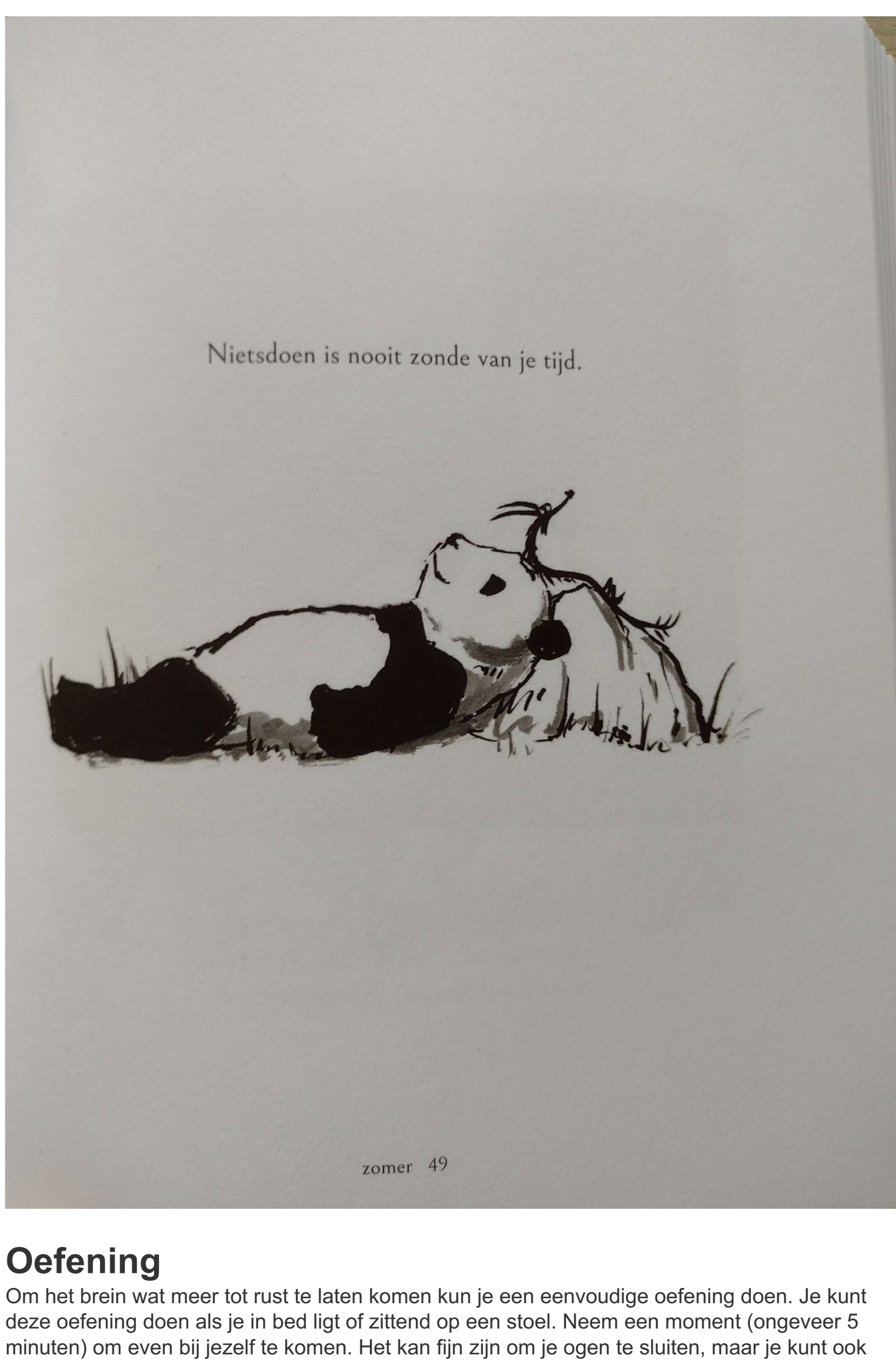
Het is dus belangrijk om af en toe ook even niets te hoeven en af te kunnen schalen zodat het brein de tijd heeft om alle prikkels te kunnen verwerken en te kunnen herstellen.

Dat kun je doen door je te ontspannen en proberen zoveel mogelijk prikkels te beperken.

Mijn brain gaat uit als ik:

- Van een heerlijk warm bad geniet
- In de tuin aan het werk ben
- met een kop thee in de tuin zit
- Ontspannen op de yoga mat lig
- Ga wandelen in de natuur

Wat helpt jou om je brein even 'uit' te zetten en niets te doen?



zomer 49

## Oefening

Om het brein wat meer tot rust te laten komen kun je een eenvoudige oefening doen. Je kunt deze oefening doen als je in bed ligt of zittend op een stoel. Neem een moment (ongeveer 5 minuten) om even bij jezelf te komen. Het kan fijn zijn om je ogen te sluiten, maar je kunt ook naar een vast punt kijken. Terwijl je dat doet, adem je in door je neus en uit door je mond. Dit doe je een keer of drie, vier achter elkaar. Terwijl je diep inademt, trek je tegelijkertijd de schouders omhoog. Op de uitademing, die je met een zucht door je mond naar buiten laat gaan, laat je je schouders in een keer zakken.

Als je dit gedaan hebt, ga je met je aandacht naar je voeten. Wordt jezelf gewaar of ze contact maken met de vloer (of het matras). Merk eens op of je je voeten/ tenen hebt aangespannen of niet. Van je voeten gaan we langzaam naar boven. Blijf met je aandacht even bij je kuiten en merk ook hier op of deze aangespannen zijn of niet. Je ademt ondertussen in je eigen tempo door.

Van je kuiten ga je naar je bovenbenen. Als je zit, voel je hoe de achterkant van je bovenbenen rusten op de zitting van de stoel. Als je ligt, voel je hoe de achterkant van je bovenbenen contact maken met het matras.

Van je bovenbenen gaan we naar je billen. Als je zit, voel eens hoe je billen contact maken met de zitting. Voel je hoe je zitknobbels in de zitting drukken? Als je ligt, voel hoe je billen contact maken met het matras. Als je zit, merk dan eens op hoe je handen in je schoot liggen of rusten op je bovenbenen. Wanneer je ligt, voel eens hoe je armen naast je lijf liggen of op je buik liggen. Leg een hand op je buik/ borst en voel hoe met iedere inademing je buik in en uit beweegt.

Van je buik verleg je de aandacht naar je rug. Hoe zit je tegen de leuning. Heb je je schouders gespannen? Hoe lig je op het matras? Maken je schouderbladen contact met het matras?

Van je rug gaan we naar je gezicht. Merk eens op of je je kaken op elkaar hebt. Als dat zo is, haal ze eens los van elkaar. Lig je tong los in je mond? En je voorhoofd? Is het aangespannen met een "denkfrens"? Laat die maar los en strijk je voorhoofd als het ware glad. Merk eens op of je je ogen hebt dichtgeknepen of zacht gesloten.

Tot slot: voel eens in je lijf wat er gebeurt. Voelt het anders dan aan het begin van de oefening? Je hoeft het alleen maar op te merken. Misschien is je ademhaling wel rustiger? Of heb je minder gedachten in je hoofd. Alles kan en alles is goed.

Het doen van deze oefening kan je helpen om wat meer rust in je hoofd te ervaren en wat meer te rusten op de zitting van de stoel. Heb je hier vragen over? Of wil je de oefening als audio bestand hebben. Neem gerust contact met me op.

## 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.



Facebook



Instagram

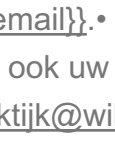


Website



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](mailto:praktijk@willemienjobsen.nl) toe aan uw adresboek.



Laposta