

Nieuwsbrief mei



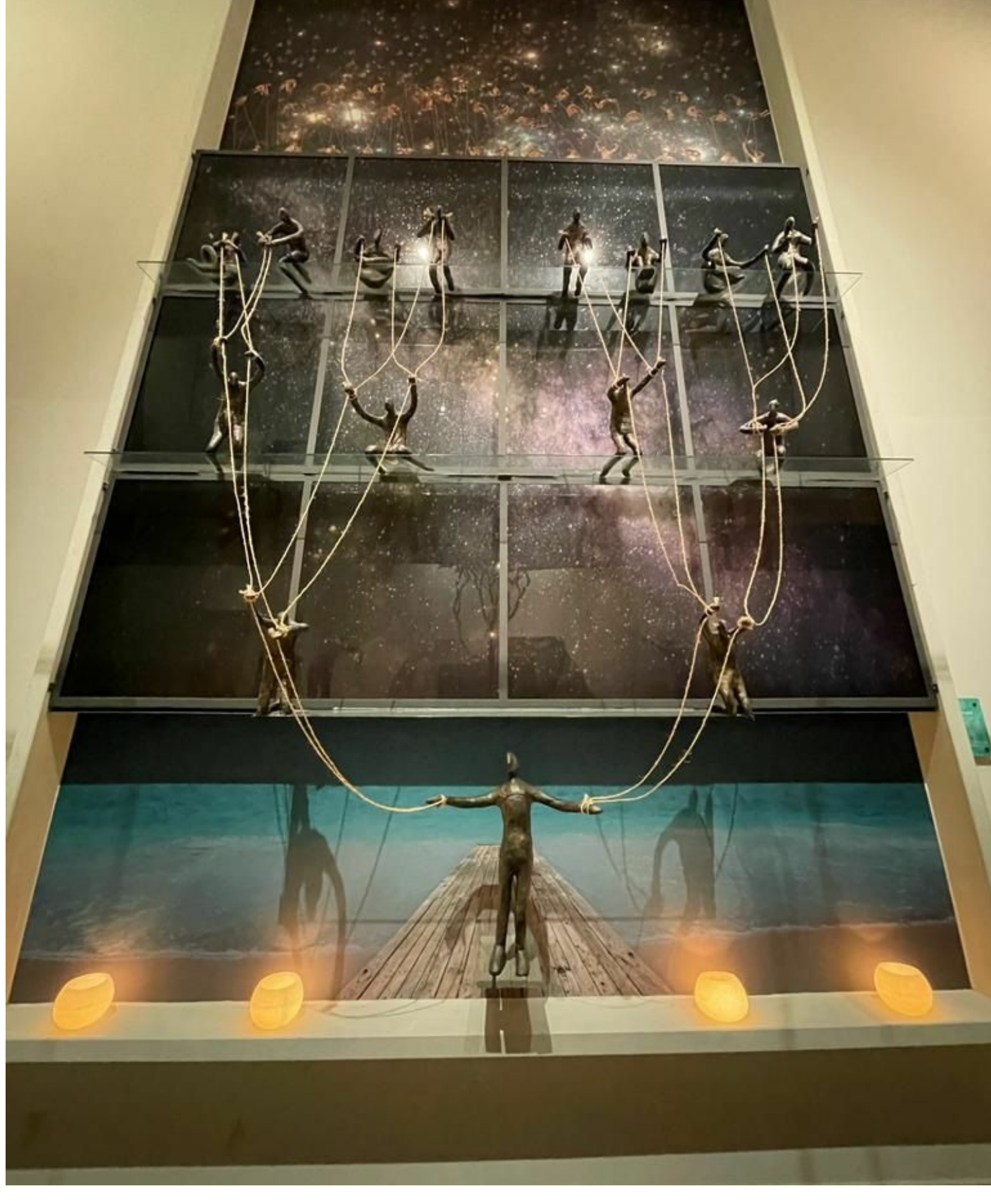
Beste {{voornaam}},

We zitten inmiddels midden in het voorjaar. Nu de temperatuur hoger wordt en de zon vaker te zien is, is dat ook echt te voelen. De afgelopen dagen heb ik vaak in de tuin gewerkt om deze onkruid vrij te maken. Heerlijk met mijn handen in de aarde en gedachten even op nul.

Daarna lekker in de zon een kopje thee drinken. Voor mij zijn dit de momenten om even op te laden. Dat had ik ook wel nodig na de roerige weken die ik achter de rug heb. Verderop in deze nieuwsbrief vertel ik er meer over.

Wat heb jij nodig om even op te laden? Wat nieuwe energie op te kunnen doen?

In deze nieuwsbrief ook aandacht voor een podcast en film over rouw.



Blog: We are family

Dit mooie kunstwerk hangt bij Spa One in Oosterhout. Elke keer als ik daar ben, blijf ik even kijken naar dit kunstwerk. Het stelt een familiesysteem voor. Jijzelf onderaan, daarboven jouw ouders en daarboven hun ouders enz. Allemaal met elkaar verbonden.

Weet jij wat de invloed van jouw familie op jou kan zijn? Weet je dat nare/ heftige gebeurtenissen die ooit hebben plaatsgevonden in jouw familie tot wel drie generaties lang kunnen worden doorgegeven? En dat jij nu nog last kunt hebben van iets wat veel eerder in jouw familie is gebeurd?

Je erft niet alleen uiterlijke kenmerken van je ouders, maar ook normen en waarden en overtuigingen en patronen neem je vanuit je familiesysteem mee.

Jouw fundament is ontstaan op de plek waar je bent geboren. Hoe het was in je gezin van herkomst, heeft jou gevormd. Veel van de dingen die je doet, je patronen, komen voort uit wat je is geleerd in je gezin van herkomst.

In de gesprekken in mijn praktijk gaat het ook over jouw gezin van herkomst. Waar kom je vandaan? Wie horen er bij jouw gezin van herkomst? En wat heb jij of wat heeft jouw familie meegemaakt? Ben je liefdevol opgevoed? Of was het in jouw gezin minder fijn?

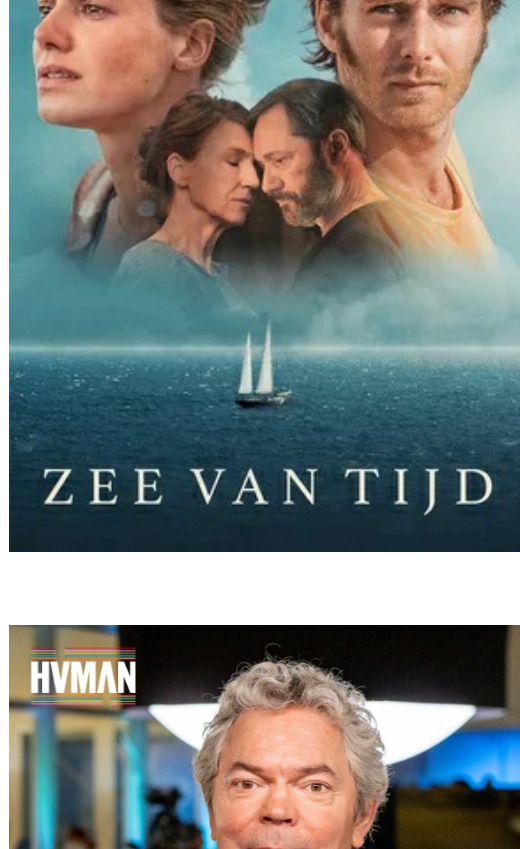
Hoe je opvoeding ook was, je hebt patronen ontwikkeld die je in het hier en nu nog steeds toepast. Door hier bij stil te staan en er over te praten, maar ook door het neer te zetten met poppetjes, kun je veel informatie krijgen. Zo kun je beter begrijpen welke patronen helpend zijn en welke je in de weg zitten. Informatie die je verder kan helpen en inzicht kan geven bij verlies en rouw of trauma.

Luister- en kijktip

In deze nieuwsbrief tip ik een film en een podcast om te kijken en te luisteren.

Op Netflix en ook via Pathe thuis kun je de film Zee van Tijd kijken. Lucas en Johanna zeilen met hun 5-jarige zoon Kai over de wereld als het noodlot toeslaat. Hun zoon Kai raakt vermist op zee. In deze film is te zien hoe Lucas en Johanna op hun eigen manier opgaan met hun verdriet. Verdrietig is ook om te zien hoe ze elkaar daarin niet kunnen vinden. Jaren later komen ze elkaar weer tegen.

In de film is de verliedriehoek terug te zien. Wat is de impact van het verlies? Welke support heb je tot je beschikking? En op welke manier ga jij met het verlies en de situatie om? Wat is jouw coping?



Op LinkedIn kwam ik deze podcasttip tegen. In het programma De Publieke Tribune praat Coen Verbraak met drie mensen die alledrie hun partner verloren.

Esther was 44 toen haar man plotseling overleed aan een aandoening aan zijn hartspier. Klaas verloor zijn vrouw na een kort ziekbed aan alvleesklierkanker. Hij bleef achter met drie jonge kinderen.

De partner van Marieke overlijdt drie weken voor hun bruiloft. Marieke (25 jaar) gaat van trouwen naar rouwen.



Alliedrie vertellen ze hun verhaal, staan stil wat rouw voor hen betekent en hoe zij hun leven opnieuw vorm hebben gegeven na dit verlies.

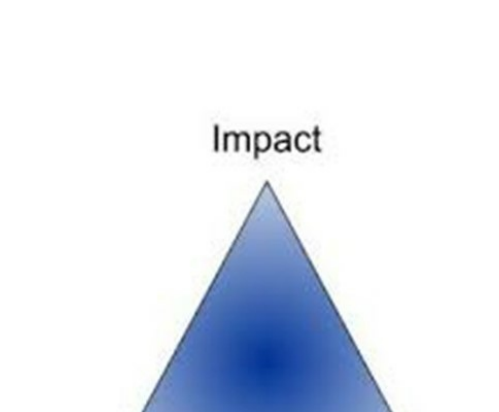
"Met het overlijden van partner komt een einde aan gezamenlijke toekomst. Je bent niet alleen je maafje kwijt maar ook je toekomstperspectief. Je leven ligt ongevraagd weer open en je kan nieuwe keuzes maken. Dat biedt mogelijkheden maar daar zit je ook niet op te wachten."

Een mooie integere podcast om te luisteren. Het zal herkenning geven en ook bemoediging.

Luister hier de uitzending terug: [De Publieke Tribune](#) met Coen Verbraak.

Er is ook nog een podcast uit 2019 terug te luisteren. Deze podcast is gemaakt met drie bekende Nederlanders: Frits Spits, die zijn vrouw Greetje verloor aan kanker, de man van Clair Polak kreeg Alzheimer en overleed daar uiteindelijk aan en Tim Overdiek: zijn vrouw werd aangereden door een agent toen ze een zebraapad overstak.

Verliedriehoek



In het leven, en dan vooral bij heftige en ingrijpende gebeurtenissen gaat het altijd om een balans tussen belasting en belastbaarheid. Herman de Monnik beschrijft in zijn boek 'Verlieskunde' dat er een balans is als de verliesimpact (belasting) niet groter is dan de verliescoping en verliesupport (samen belastbaarheid). Zodra ofwel de verliesimpact groter is ofwel de verliescoping en/of de verliesupport zwakker is ontstaat er een disbalans. Dan heeft iemand hulp nodig om de balans weer te herstellen naar de goede kant.

In de film Zee van tijd (zie hierboven) zie je ook de verliedriehoek terug.

Wat verstaan we dan onder de impact, de verliedriehoek (coping) en de support.

Als eerste de impact die het verlies of een gebeurtenis op je heeft. Het verlies of de gebeurtenis brengt uit evenwicht. Vaak is de impact groter dan we denken. De ware verliesimpact wordt vaak later en op onverwachte momenten duidelijk. Soms zelfs pas na een paar jaar.

Zo sprak ik eens een mevrouw wiens partner overleden was. Hij regelde altijd alles rondom de aankoop van een andere auto. Jaren na het overlijden van haar man was het nodig om een andere auto te kopen. Deze mevrouw had hier ontzettend moeite mee. Opnieuw werd ze geconfronteerd met het verlies van haar man. Normaal gesproken was hij degene die al het voorwerk deed, dingen uitzocht etc. Bovendien was de auto die ze moest inruilen de auto die hij nog had uitgezocht.

Support gaat over de steun die je ervaart. Ik noem altijd dat er positieve en negatieve support bestaat.

Bij positieve support kun je denken aan de mensen die dichtbij je staan; vrienden en familie. Maar ook je werkgever, je collega's, buurtbewoners, de kerkgemeenschap, een geliefd huisdier.

Wordt er in je netwerk ruimte gemaakt voor het verlies? Mag het er zijn? Mag er over gesproken worden?

En is dat dan vooral de eerste paar weken, of is dit ook nog na een jaar?

Negatieve support kan zijn de mensen die direct beginnen over hun eigen ervaringen, goedbedoelde adviezen geven of mensen die je uit de weg gaan. Opmerkingen als: "als je het eerste jaar maar heb gehad", "gelukkig heb je nog andere kinderen", "je weet nu dat je zwanger kunt worden" kunnen aanvoelen als negatieve support.

Het ontbreken van een goed supportsysteem belemmert vaak het doormaken van een gezond rouwproces.

Als derde is er je eigen reactie op het verlies, ofwel je coping.

De basis hiervan ligt in de systeemtheorie en sluit ook aan bij de praktijk kon brengen. Familie. Wat heb je van huis uit meegekregen om om te kunnen gaan met verlies? Hoe ben je gehecht, en hoe kun je afscheid nemen van datgene of diegene waaraan je je hebt gehecht? Heb je dit geleerd?

Werd hierover gepraat in je gezin van herkomst?

Mocht je mee naar de afscheidsdienst toen je opa of oma overleed? Hebben je ouders uitgelegd wat dat nou betekent; doorgaan?

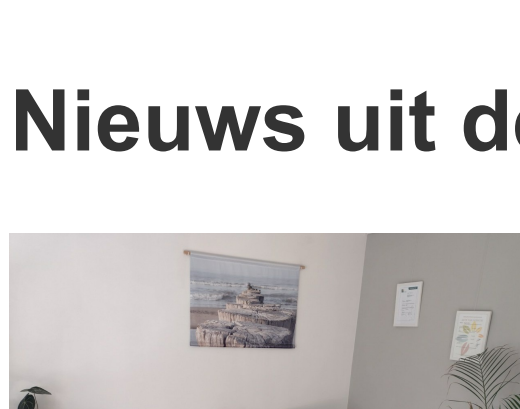
Heb je stou ervaren bij eerdere verlieservaringen? En hoe heb je deze doorgemaakt?

En mag je 'rouwen' van jezelf? Voel je je daar veilig genoeg voor? Of eigenlijk niet.

Het allerbelangrijkste van deze pijler is dat je het op je eigen manier doet, en doet wat werkt voor jou.

In de gesprekken in mijn praktijk verkennen we ook de impact, de coping en de support. Hoe is de balans tussen verlies en coping? En welke reactie wordt jou wel en welke niet om jouw weg te vinden in de verliesgebeurtenis?

Nieuws uit de praktijk



De afgelopen weken waren voor mij privé nogal trubbelig. Schreef ik in februari dat ik halverwege mijn opleiding was, kort daarna werd deze on hold gezet.

Door allerlei problemen bij het instituut waar ik de opleiding volgde, stopten drie docenten met lesgeven.

Een hele onzekere periode volgde. Er kon geen les meer worden gegeven. Onduidelijk of de opleiding door zou kunnen gaan en op welke manier en in welke vorm.

Het zorgde voor behoorlijk wat stressmomenten. Momenten waar ik de oefeningen die ik tijdens de opleiding heb geleerd zelf ik de praktijk kon brengen.

Begin april besloot ik om me te gaan oriënteren op een andere opleiding. Dat was best een zoektocht die niet van harte ging, want deze opleiding is/ was me toch echt op het lijf geschreven. Vorige week kwam er onverwacht bericht. Een ander opleidingsinstituut biedt ons de mogelijkheid om de opleiding toch af te ronden. Inmiddels is het duidelijk dat ik de opleiding in september kan afmaken. Daar kijk ik erg naar uit!

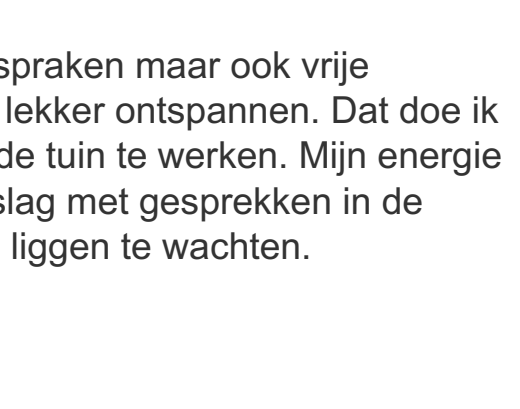
Daarnaast kreeg ik in mijn familie te maken met een overlijden. De zus van mijn vader overleed eind maart toch nog plotseling. Ze was al geruime tijd ziek, we wisten dat er geen genezing meer mogelijk was, maar uiteindelijk kwam het overlijden toch nog heel snel.

De tante waar ik als kind veel heb gelogeerd, aan wie ik fijne en dierbare herinneringen heb. Speciaal is ze ook. Hun zoon, mijn neef, overleed op 20 jarige leeftijd samen met zijn vriend heel plotseling als gevolg van een auto ongeluk. Zelf was ik ook 20 en was het een eerste harde confrontatie met de dood. Deze gebeurtenis had veel impact in hun gezin en in onze familie.

In de mei vakantie heb ik het rustiger aan gedaan. Een aantal afspraken maar ook vrije (mid)dagen. Even heerlijk niets doen. Tijd voor mijzelf nemen en lekker ontspannen. Dat doe ik door spelletjes te spelen met mijn kinderen, te lezen of lekker aan de tuin te werken. Mijn energie is weer terug en ik voel me uitgerust. Ik kan weer lekker aan de slag met gesprekken in de praktijk en het lezen van een aantal studieboeken die nog op me liggen te wachten.

Post naar de Hemel

Vorig jaar is er een brievenbus geplaatst op de drie algemene begraafplaatsen in Drunen, Heusden en Vlijmen. Er wordt nog steeds vaak gebruik gemaakt van deze brievenbussen. Iedere week vindt de beheerder van begraafplaats wel een of meerdere brieven in een van deze brievenbussen. Ook als je niet uit de gemeente Heusden komt, ben je welkom om jouw post in een van deze brievenbussen te stoppen. Net als vorig jaar zullen we ook dit jaar op Wereldlichtjesdag tijdens een bijzondere bijeenkomst de post letterlijk naar de hemel sturen door deze te verbranden zodat alle woorden, tekening en tekeningen zo omhoog kunnen opstijgen. Deze week zal ik samen met Marco Muskens weer met de eerste voorbereidingen.



Nieuwsbrief delen

Mocht je iemand in je mag omgevend 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 bericht 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.

