

# Nieuwsbrief mei



Beste {{voornaam}},

De zomervakantie staat voor de deur. Eind deze week krijgen mijn kinderen officieel vakantie. Eigenlijk zijn ze deze week al vrij, maar na vrijdag is het dan echt. Het duurt nog heel even voor wij zelf ook vakantie hebben. Traditiegetrouw gaan de kinderen de eerste week van de zomervakantie op scoutingkamp. Vanaf 4 augustus hebben we zelf vakantie. Dat betekent dat de praktijk van 4 augustus tot en met 27 augustus gesloten is. Het is niet voor iedereen vakantie en het roept ook niet bij iedereen een vakantiegevoel op. Deze periode kan ook weer extra het gemis oproepen omdat het raakt aan herinneringen van vakanties samen. Omdat missen geen vakantie kent voor iedereen dit kleine gedichtje als troost.

Ik wens iedereen toch een mooie zomer, met fijne momenten die een glimlach op je gezicht mogen toveren.



## Hoe vol is jouw rugzak?



Soms kan alles wat je hebt meegemaakt aanvoelen als een zware last. We lopen rond met een rugzak die vol zit. Riet Fiddelaers-Jaspers (uit het boek: Herberg van verlies), heeft hier een mooi verhaal over geschreven.

Hij was al lange tijd op weg, met op zijn rug een zware rugzak. Zoekend en dwalend trok hij door het land. De laatste tijd had hij soms de neiging de moed op te geven. Zou hij ooit vinden wat hij zocht? Hij vroeg zich af of hij verder moest gaan.

Hij was al zo lang onderweg en de rugzak was zo zwaar. In de loop van zijn tocht was er steeds meer ballast bij gekomen. Zorgvuldig had hij elke keer de gespen en de koordjes gesloten en ze daarna dichtgelaten.

Bang voor de onbekende inhoud die als zware stenen aanvoelde. Wat er het laatst bij was gekomen en bovenop lag, wist hij nog wel. Maar daaronder en vooral helemaal op de bodem ... nee, hij wilde er niet eens over nadenken. Opgeruimd staat netjes, dacht hij, terwijl hij stevig doorliep. Zo had hij het vroeger geleerd.

De tocht werd zwaarder en zwaarder. Het leek vaak of hij geen stap vooruit kwam. De bergen werden hoger, de ravijnen dieper, de rivieren al lastiger om over te steken omdat ze zo snel stroomden en kolkten. De weg werd steeds eenzamer, veel tochtgenoten waren onderweg afgehaakt.

Ze begrepen niet waarom hij telkens de zwaarste route koos. Waarom zo moeilijk, er moest toch een makkelijker weg zijn. Daar stond hij opnieuw in een dorre, hete woestijn waar geen einde aan leek te komen. Af en toe was er een kleine oase of liep er een waterstroompje maar dat was meestal van korte duur. Hij vroeg zich af of hij deze zware rugzak altijd moest dragen.

Was er dan geen andere manier? Nog een tijdje liep hij door zoals hij gewoon was. Toch was er iets veranderd.

Op dat moment zag hij in de verte een klein lichtje in het duister opdoemen. Hij besloot die richting op te lopen. Het was nog een hele tocht voor hij bij een herberg uitkwam en op de deur klopte. De vriendelijke herbergier liet hem binnen: 'Welkom, eindelijk ben je gekomen! Ik verwachtte je al zo lang. Kom, ik wijs je je kamer. Daar kun je je oprispen en wat rusten. Zet je rugzak maar in die hoek. Dan kun je hem straks bij het haardvuur openen. Dat is een fijne plek om een begin te maken'.

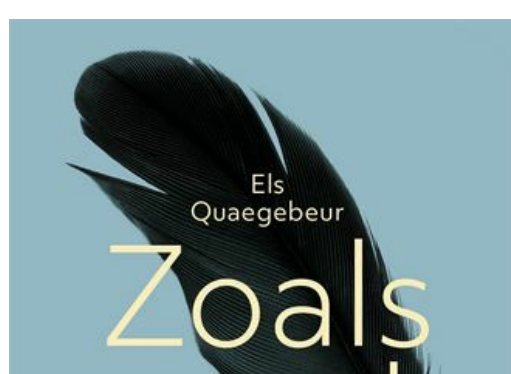
Verwonderd keek hij de herbergier aan: deze smerige, loodzware rugzak openen?! Toen hij fris en uitgerust weer beneden kwam, kon hij bij het knapperende haardvuur plaatsnemen.

Aarzeland pakte hij zijn rugzak en begon de koordjes voorzichtig los te maken en de gespen te openen. Deze plek in de herberg schonk hem moed. Hij wist dat de tijd gekomen was. Tijd om zijn loden last uit te pakken en aan te kijken.

Tijd voor een nieuw begin.

## Leestip gevraagd

Deze keer deel ik niet alleen leestips maar vraag ik ook om leestips. Met de vakantie in het vooruitzicht ben ik mijn boekenlijst aan het vullen. Welke boeken neem ik mee om te lezen. Er zullen een of twee studieboeken mee gaan. Tijdens de vakantie heb ik nog meer tijd en ruimte om hier in te lezen. Maar ook andere boeken gaan mee, in ieder geval het laatste deel van de 7 zussen serie en het nieuwste boek van Santa Montefiore en de boeken hier op de foto. Ik heb gelukkig een e-reader waar ik veel boeken op kwijt kan want de hoeveelheid die ik lees is lastig mee te nemen als je gaat kamperen.

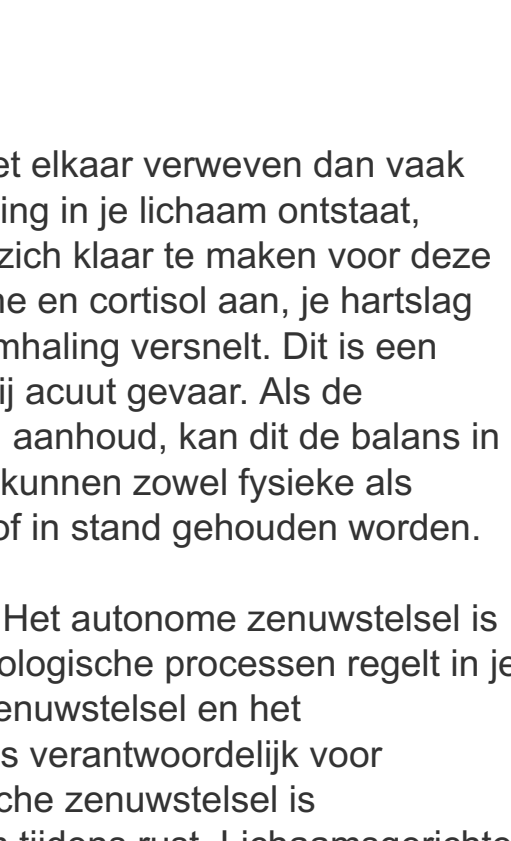


Heb je nog een boekentip voor mij? Ik hou me graag aanbevolen.

## Leestip

Deze nieuwsbrief deel ik weer twee boekentips: Een hart onder de riem en Zoals vogels vliegen.

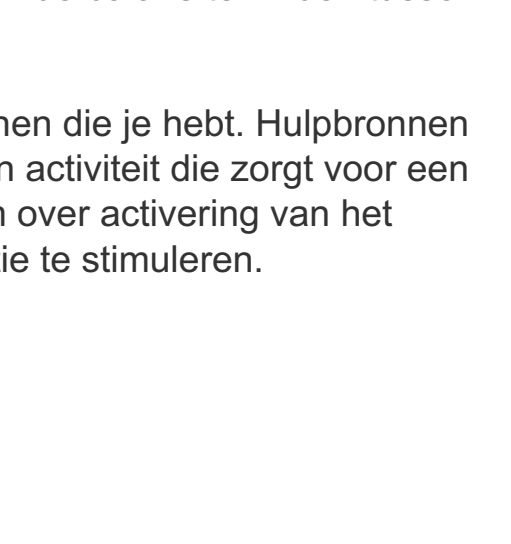
Ken je de dierenverhalen van Toon Tellegen? Ik hou van zijn manier van schrijven en van de dieren die van alles mee maken. Toon Tellegen schrijft op een lichte manier, die je toch ook aan het denken zet.



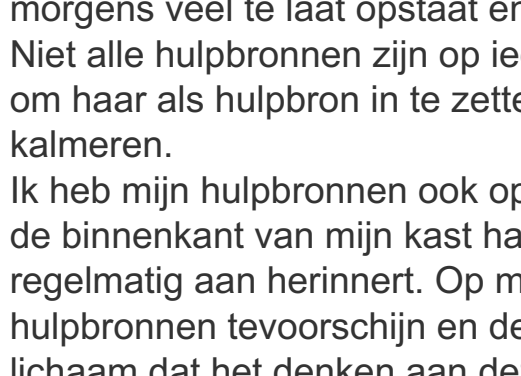
Een hart onder de riem is een boekje over troost. Bijvoorbeeld over het aardvarken. Zijn verjaardagstaart mislukt en daarom viert hij zijn verjaardag niet. Als de dieren toch iets willen geven, dan iets bemoedigends. En dat doen de dieren.

Dit boek gaat over twee zussen die hun ouders en broer en een vriend verliezen door de MH17 ramp. Zij vertellen over de periode kort na de crash van het vliegtuig. Het boek laat zien dat verdriet en gemis veel vormen heeft en dat er geen goed of fout is in rouw.

De zussen vertellen op welke manier zij omgaan met hun rouw, maar ook dat ze zich soms afvragen of dat de juiste manier is. Een indrukwekkend boek. Maar ook troostend om te ervaren dat er niet een manier is om te rouwen en dat je daar ook zoekend in mag zijn.



## Hulpbronnen



Lichaam en geest zijn meer met elkaar verweven dan vaak gedacht wordt. Zodra er spanning in je lichaam ontstaat, reageert je lichaam hierop om zich klaar te maken voor deze dreiging. Je lijf maakt adrenaline en cortisol aan, je hartslag en bloeddruk stijgen en je ademhaling versnelt. Dit is een positieve en gezonde reactie bij acuut gevaar. Als de spanning (onbewust) langdurig aanhoudt, kan dit de balans in je lichaam versstoren. Hierdoor kunnen er fysieke als psychische klachten ontstaan of in stand gehouden worden.

In dit proces speelt je autonome zenuwstelsel een belangrijke rol. Het autonome zenuwstelsel is een deel van het zenuwstelsel dat automatisch en onbewust fysiologische processen regelt in je lichaam. Dit systeem bestaat uit twee delen: het sympathische zenuwstelsel en het parasympathische zenuwstelsel. Het sympathische zenuwstelsel is verantwoordelijk voor het activeren van het lichaam tijdens stress en het parasympathische zenuwstelsel is verantwoordelijk voor het kalmeren en herstellen van het lichaam tijdens rust. Lichaamsgerichte therapie helpt je om het autonome zenuwstelsel te ontspannen en de balans te vinden tussen het sympathische en het parasympathische deel van dit systeem.

Je kunt jezelf daarin helpen door op zoek te gaan naar hulpbronnen die je hebt. Hulpbronnen zijn elke positieve herinnering of beleving, persoon, plaats of een activiteit die zorgt voor een kalmerend gevoel in je lichaam. Deze hulpbronnen gebruik je om over activering van het zenuwstelsel te verminderen en een ontspannen ontladingsreactie te stimuleren.

- \* Voorbeelden van hulpbronnen kunnen zijn:
  - \* een fijne vakantie waar je je heerlijk ontspannen voelde
  - \* een bepaalde plaats in de natuur waar je graag bent
  - \* een bepaald ritueel wat je rust geeft

Ik heb ook een lijst met hulpbronnen die ik op kan roepen als het sympathisch deel van mijn zenuwstelsel wat geactiveerd wordt. Als ik voor een grote groep een presentatie moet geven, denk ik aan mijn moeder. Haar onvoorwaardelijke vertrouwen in mij helpt mij om rustig te blijven. Vaak doe ik dan ook een ring om die van haar is geweest. Dan kan ik haar bijna letterlijk voelen.

Denken aan de vakantie, waar ik voor de vouwwagen zit met een boek zorgt voor een ontspannend gevoel. Hier aan denken helpt mij bijvoorbeeld als een van mijn puberzonen 's morgens veel te laat opstaat en vervolgens om alles boos is.

Niet alle hulpbronnen zijn op ieder moment even helpend. Als ik mijn moeder mis, helpt het niet om haar als hulpbron in te zetten. Dan heb ik andere hulpbronnen die mij kunnen helpen en kalmeren.

Ik heb mijn hulpbronnen ook opgeschreven en een lijst achter in mijn agenda gestopt. Ook aan de binnenkant van mijn kast hangt een lijstje met mijn hulpbronnen. Op deze manier word ik er regelmatig aan herinnerd. Op momenten dat ik geen stress voel, haal ik mijn lijst met hulpbronnen tevoorschijn en denk ik aan een of twee van deze hulpbronnen. Zo leert mijn lichaam dat het denken aan deze hulpbronnen fijne gevoelens oproept. Het zorgt voor de aanmaak van geluksmomenten en die zijn de tegenhanger van stresshormonen.

Op momenten van stress is hulpbronnen aanboren, helpt de stresshormonen wat te reduceren en helpt je om je wat rustiger en beter te kunnen voelen.

Kijk eens of het je lukt om voor jezelf een lijstje te maken met jouw hulpbronnen. Als het je niet lukt, laat het me weten ik help je graag verder.

## Nieuws uit de praktijk

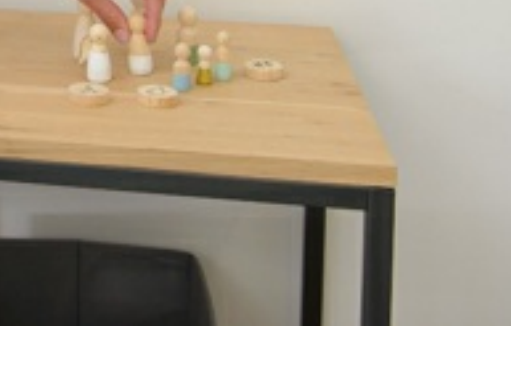
### Vakantie periode



Van 4 t/m 27 augustus is de praktijk gesloten vanwege mijn vakantie. Mocht je tijdens mijn vakantie toch behoefte hebben aan een gesprek, kun je terecht bij mijn vervanger: collega rouwtherapeut Carla de Jong van praktijk Verder na verlies. Wij zitten samen in een intervisie groep en zijn elkaars vervangers tijdens vakantie en langdurige ziekte.

### Fotoshoot

Als je me ook volgt op Facebook, Instagram of LinkedIn heb je het misschien al gelezen en gezien. Ik heb nieuwe foto's laten maken. Iedere tweede donderdag van de maand is er in Waalwijk Open Coffee. Een ontmoetingsmogelijkheid voor ondernemers uit Waalwijk en de omgeving. Ik probeer hier iedere maand ook naar toe te gaan. Het is fijn om collega ondernemers te ontmoeten en te kunnen netwerken en sparren. Maandelijks is er ook een loterij. Als je wilt, kun je daar aan mee doen. Je mag iets weggeven en je kunt iets winnen. In mei was ik de gelukkigste om iets te winnen en iets weg te geven.



Nadat ik een kennismakingssessie met een collega ondernemer had weggegeven, won ik een fotoshoot van Evelien IJpelaar. Evelien wilde graag mijn werk vastleggen en heeft ook een paar foto's van mij gemaakt. Het voelt voor mij altijd wat ongemakkelijk om foto's van mijzelf te laten maken. Maar deze keer was ik zo enthousiast over de eerste foto's dat ik nog een vervolgsessie heb geboekt. Er zijn foto's gemaakt van werkvormen die ik gebruik zodat ik foto's kan gebruiken bij berichten op sociale media. In deze nieuwsbrief zie je al een aantal foto's voorbij komen.



### 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, rouw en trauma. Ben je hier nieuwsgierig naar, volg me dan op Facebook, Instagram of 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.

