

Nieuwsbrief oktober

Willemien Jobsen

Praktijk voor verlies- en rouwtherapie



Beste {{voornaam}},

Zo is ineens de herfst begonnen, althans zo lijkt het voor mij. Voor mijn gevoel zijn de kinderen net gestart op school. Misschien dat het komt doordat het nog lang in september mooi weer is geweest. 's Avonds is het al vroeg donker en de bladeren beginnen te vallen. Ik ben een mens van de seizoenen. Ik houd van de zomer met zon en lekker buiten zijn. Nu het vroeger donker wordt, kan ik er ook van genieten om 's avonds een puzzel van Jan van Haasteren te leggen en heerlijk te puzzelen. Ik geniet van de natuur die zich klaar maakt voor de winter. Bladeren die gaan verkleuren van groen, naar geel en rood en bruin. Ook de winter heeft zo zijn charme. Ik verwonder me er altijd weer over dat alles zo kaal is en dat er van binnen in de grond en de bomen zo veel gebeurt zodat in het voorjaar alles weer kan groeien en bloeien. Zo ervaar ik het ook in mijn praktijk. Mensen komen bij mij in het herfst moment. Tijdens de therapie lijkt het wel winter en lijkt het misschien wel of er niets gebeurt. Maar diep van binnen begint er iets te groeien. En als het moment daar is, de lente begint, komt er heel voorzichtig een knop die mag gaan groeien. De boekentip die ik deel sluit hier prachtig bij aan.

In deze nieuwsbrief deel ik prachtige songtekst van Veldhuis en Kemper over het missen door alle seizoenen heen.

Verder deel ik iets over wat er in ons lichaam gebeurt als we een heftige gebeurtenis meemaken. Dit komt voort uit de opleiding lichaamsgerichte trauma therapie. Ik geef je een sneakpreview van mijn nieuwe logo en flyer. Ook deel ik weer leestips.

Heb je zelf iets waar je graag wat meer over zou willen weten? Laat het me gerust weten, dan kan ik daar altijd aandacht aan geven in een nieuwsbrief of op social media.



Zelfs nu je zwijgt, hoor ik je nog
Zelfs nu je zweeft, voel ik je nog
Zelfs nu ik niets meer aan je vraag,
antwoord je toch
Zelfs nu het lijkt alsof je niet meer
naar mij kijkt, zie je me nog
Zelfs als ik huil, troost je me nog
Zelfs nu je dood, ben je er nog
Zelfs nu ik niet meer hoop op jou,
vind je me toch
Zelfs nu ik leef alsof ik hier niet
achterbleef, mis ik je nog.

Jij, jij bent bij mij
alle seizoenen gaan gewoon voorbij
Jij, jij bent bij mij
hoe verder weg je bent hoe dichterbij
Jij bent bij mij

Zelfs als ik val, vang je me nog
Zelfs als ik breek, heel je me nog
Zelfs nu ik alles niet meer zie, help jij
me toch
Zelfs nu ik leef alsof ik niet meer om
je geef, mis ik je nog

Jij, jij bent bij mij
alle seizoenen gaan gewoon voorbij
Jij, jij bent bij mij
hoe verder weg je bent hoe dichterbij
Jij bent bij mij

Luistertip

Deze maand deel ik muziek. Ik heb een spotifylijst gemaakt. Muziek kan troostend zijn. In deze lijst staan allemaal nummers die voor mensen troostend zijn geweest of een herinnering zijn aan iemand die ze zijn verloren.

Misschien kun jij ook troost halen uit deze nummers. Heb je een nummer dat ook op deze lijst zou passen? Laat het me weten, dan kan ik het nummer toevoegen.

Dit is de link naar de spotifylijst:
https://open.spotify.com/playlist/3uCvrhHbkOY2OvVJQsdzF?si=gcqFFC4_QNaqM_uRGVrlig



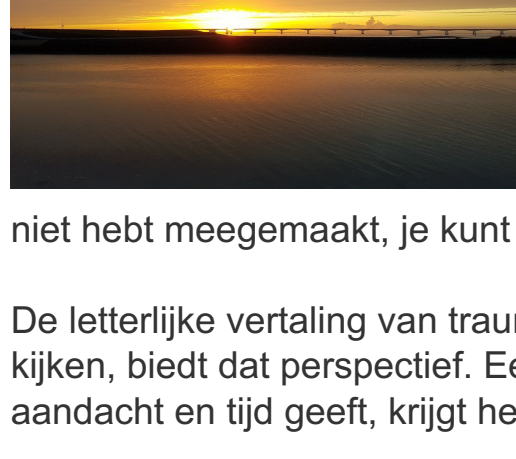
Leestip

Het boek Grote Panda & Kleine Draak van James Norbury is een soort prentenboek met prachtige tekeningen en mooie teksten. Grote Panda en Kleine Draak gaan samen op reis door de seizoenen en ontdekken allerlei emoties en gedachten die ze met elkaar delen. Persoonlijk vind ik het een prachtig boek want het laat ook het verloop van de seizoenen zien en hoe je daar ook weer troost uit kunt halen als je het moeilijk hebt.

Een inspirerend en tegelijk troostend boek wat je in een keer kunt lezen maar ook telkens opnieuw kunt pakken en doorheen kunt bladeren.



Wat is trauma?



In het woordenboek staat trauma omschreven als: *psychisch letsel als gevolg van een schokkende ervaring of een periode van zeer schokkende belevissen.* Een schokkende gebeurtenis kan zijn een ongeluk, misbruik, plotseling verlies.

Maar trauma is niet altijd de gebeurtenis. Dat zou geen goed nieuws zijn. Een gebeurtenis kunnen we niet ongedaan maken. Je kunt er namelijk niet voor zorgen dat je het ongeluk niet hebt meegemaakt, je kunt niet zorgen dat je niet mishandeld bent.

De letterlijke vertaling van trauma vanuit het Grieks is verwonding. Als we zo naar trauma kijken, biedt dat perspectief. Een verwonding kan genezen. Als je een wond goede verzorging, aandacht en tijd geeft, krijgt het de kans om te genezen. Zo is het ook met trauma.

Trauma gaat lang niet altijd over een concrete gebeurtenis, maar kan ook gaan over stress en onveiligheid. Trauma gaat over overweldiging en overspoeling van je zenuwstelsel. Het gaat over dingen die er waren, maar er niet hadden moeten zijn, zoals oorlog, ongeluk, mishandeling, plotseling verlies. En het gaat ook over dingen die er hadden moeten zijn, maar er juist niet waren zoals steun, veiligheid.

Gabor Maté heeft het mooi en duidelijk omschreven: **trauma is niet wat er mét je gebeurt, maar wat er in je gebeurt als gevolg van wat er met je is gebeurt.**

Trauma ontstaat vanuit overweldiging en onveiligheid en het zorgt voor fragmentatie en een verbroken verbinding met jezelf, je lijf, je gevoel en de ander. Trauma laat zijn sporen dus niet alleen psychisch na, maar ook in het lijf.

Hoe werkt dit dan precies?

Om dit te begrijpen, is het belangrijk te begrijpen hoe ons autonome zenuwstelsel werkt. Dit stelsel regelt alle automatische processen in ons lijf zoals hartslag, ademhaling en lichaamstemperatuur. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen: het sympatisch zenuwstelsel, wat je ook kunt zien als het gaspedaal en het parasympatisch zenuwstelsel, het rempedaal.

Als het sympatisch zenuwstelsel actief is gaat de hartslag omhoog en gaat er meer bloed naar de spieren. Je bent klaar voor actie. Het parasympatische zenuwstelsel zorgt voor rust en ontspanning. Als dit deel actief is, gaat de hartslag omlaag en worden we rustiger(er).

Deze twee werken goed samen in een veilige situatie. Soms is er meer gas nodig, en soms moet er wat meer op de rem worden getrapt. Je ziet dit bijvoorbeeld bij sport. Om te kunnen sporten moet het sympatisch zenuwstelsel actief worden. Je hartslag gaat omhoog, spieren zijn gespannen. Na het sporten wordt het parasympatisch zenuwstelsel actief. De hartslag kan omlaag en je mag weer in de rust en ontspanning.

In een veilige situatie werken deze twee werken goed samen. Soms is er meer gas nodig, en soms spannend vond. Een bezoek aan de tandarts, een presentatie geven of een examen doen. Je voelt je hartslag omhoog gaan, je ademhaling gaat sneller en je voelt je wat gespannen of gejaagd. Allemaal signalen dat het sympatisch zenuwstelsel actief is. Het zorgt er ook voor dat je kunt handelen.

Maar wat gebeurt er al iets te spannend, te bedreigend of te onveilig is? Als je niet meer kan vluchten of vechten is de kans groot dat je bevroren raakt. Het gaspedaal en het rempedaal worden als het ware tegelijk ingedrukt. Als dit gebeurt, raakt het zenuwstelsel overspoeld. Vergelijk het maar met de noodrem in een trein. Je lichaam houdt dit niet lang vol. Je raakt verlamd, wazig in je hoofd, je kunt je lichaam niet goed voelen en raakt het gevoel voor tijd en plaats kwijt.

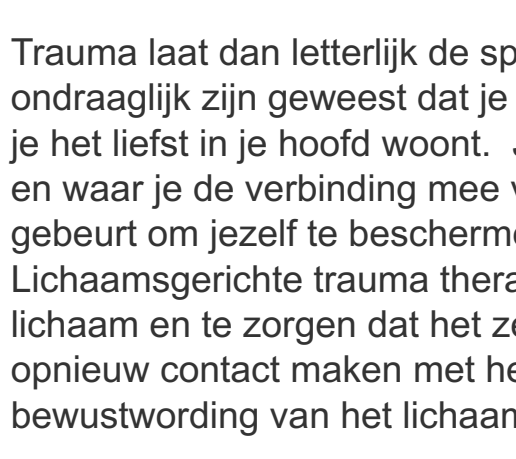
Wanneer je een nare ervaring meemaakt en het lijf aan de noodrem trekt heeft dit ook een functie. Het zorgt er voor dat je de nare ervaring overleefd. Bij dieren werkt dit ook zo. Een ander voordeel is dat je niet met je volle bewustzijn meemaakt wat er gebeurt en hoe dat voelt. De noodrem lijkt een ingenieus systeem dat ons in staat stelt om afschuwelijke dingen te overleven. Toch is dat niet helemaal waar. Aan de noodrem trekken, zorgt voor enorm veel energie en spanning in je lichaam. Het is belangrijk om deze spanning te kunnen ontladen. Dat kan door trillen, verhalen vertellen, in je steun krijgen. Als het niet of onvoldoende lukt om te ontladen, blijft de spanning vast zitten in je lijf. Het autonome zenuwstelsel raakt hierdoor ontregeld en wordt continue aangejaagd met alle gevolgen van dien. Je kunt hierdoor niet zo goed meer ontspannen en bij het minste of geringste wordt het gaspedaal ingedrukt. Dit kan ook gebeuren bij langdurige stress of chronische verwaarlozing. Dit heeft grote impact op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Er kunnen allerlei lichamelijke klachten ontstaan.

Trauma laat dan letterlijk de sporen na in het lichaam. Ervaringen kunnen zo overweldigend en ondraaglijk zijn geweest dat het lijf wordt een plek waar je niet meer wilt zijn, dat onveilig voelt en waar je de verbinding mee verberkt. Dit is niet iets wat je bewust doet maar dat is iets wat gebeurt om jezelf te beschermen en te kunnen overleven.

Lichaamsgerichte trauma therapie kan je helpen om weer opnieuw verbinding te maken met het lichaam en te zorgen dat het zenuwstelsel kan ontlaaten. Lichaamsgerichte therapie betekent opnieuw contact maken met het lichaam. Dat gebeurt niet door aanraken, maar door bewustwording van het lichaam.

Nieuws uit de praktijk

Lichaamsgerichte traumatherapie



Eerder dit jaar deelde ik al dat het allemaal erg onzeker was rondom de opleiding lichaamsgerichte traumatherapie die ik volgde. Gestopt, mogelijk toch verder, toch niet en uiteindelijk geheel onverwacht kwam in mijn zomervakantie goed bericht! We kregen ons lesgeld gedeeltemij terug en de opleiding kon bij een ander instituut afgemaakt worden.

Super fijn! Inmiddels ben ik bijna klaar, de laatste 4 lesdagen staan gepland in november. Begin december heb ik een examen en presentatie en dan ben ik klaar.

Omdat het allemaal erg onzeker was, heb ik me in de tussentijd ook aangemeld voor de opleiding traumawerken in Antwerpen. Deze opleiding kon ik niet zo gemakkelijk meer afzeggen dus betekent het dat ik tot december een dubbele opleiding volg. Tot de zomervakantie ga ik iedere maand ga ik één keer naar Antwerpen toe. Deze opleiding geeft nog weer een andere manier van kijken naar trauma dan het lichaamsgerichte. Dat is een waardevolle aanvulling. Dat betekent wat het voor mij in de maanden oktober en november wat drukker is. Gelukkig is het maar tijdelijk en levert het me waardevolle kennis op die te gebruiken is in mijn werk.

Nieuw logo en nieuwe flyer

Voor de zomer liet ik al weten dat ik nieuwe foto's heb laten maken. Misschien heb je in mijn posts op LinkedIn, Facebook of Instagram wel iets voorbij zien komen. Mijn flyer was ook aan een update toe. Helemaal nu het lichaamsgerichte traumawerk ook onderdeel van mijn praktijk is. Mijn schoonzus Annie de Boer heeft een bedrijf waar ze allerlei verschillende creatieve dingen ontwerpt, **The mama routine**. Zij heeft in 2019 ook mijn logo ontworpen. Ik heb haar gevraagd om mijn logo aan te passen en een nieuwe flyer te ontwerpen. Met trots kan ik hier mijn aangepaste logo en de flyer laten zien.

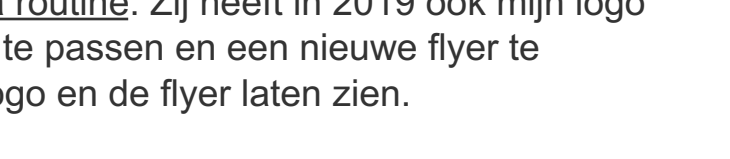


Benieuwd wat ik voor jou zou kunnen betekenen? Neem dan contact met mij op 06-39485727 | praktijk@willemienjobsen.nl | willemienjobsen.nl

Door jezelf rust en ruimte te geven en stil te staan bij wat er is, kun je weer op adem komen.

Herkenbaar? Je wordt boos om kleine dingen, of je voelt je intens verdrietig. Je geheugen is een vergiet, je energiepijl is laag, er zit spanning in je nek en schouders en slapen gaat slecht. Misschien heb je last van sombere of depressieve gevoelens of ervaar je veel stress.

Dit zijn zomaar wat klachten die je kunt hebben nadat je een heftige ervaring of verlies hebt mee gemaakt.



Heb je last van stress, kan je slecht slapen of voel je je somber?



Ik ben Willemien Jobsen. In mijn praktijk bied ik hulp en ondersteuning als je een verlies of andere heftige ervaring hebt meegemaakt. Dit kan voor klachten zorgen waarbij je het gevoel hebt vast te lopen in je leven.

Je kunt bij mij terecht voor ondersteuning bij verlies en rouw verwerking, trauma en EMDR behandeling.

Benieuwd wat ik voor jou zou kunnen betekenen? Neem dan contact met mij op 06-39485727 | praktijk@willemienjobsen.nl | willemienjobsen.nl

Kosten voor verlies- en rouw therapie kunnen gedeeltemij vergoed worden uit de aanvullende zorgverzekering

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.willemienjobsen.nl 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 toe aan uw adresboek.

