

# Nieuwsbrief december



Beste {{voornaam}},

De laatste weken van het jaar zijn aangebroken.

In deze nieuwsbrief aandacht voor de decembermaand vol feestdagen. Het gemis van een dierbaar iemand is er altijd en toch lijkt dat in deze tijd nog anders te voelen, extra binnen te komen. Hoe doe je dat als je iemand moet missen? Ik schrijf er over in deze nieuwsbrief. Ook is er een korte terugblik op Wereldlichtjesdag afgelopen 10 december.

Ik hoorde twee mooie nummers die ik graag deel. Twee verschillende nummers: een over verlies en een over lief zijn voor jezelf. Ik neem je mee in de metamorfose van mijn praktijk, voorzover je die nog niet zelf hebt gezien.

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.

De praktijk is van 25 december tot en met 7 januari gesloten.

## Kerstwens

Vorig jaar kwam ik deze tekst tegen en ik was geraakt door de mooie woorden. Het omvat precies wat ik zelf graag aan mensen wil laten weten zowel werk als privé.

Naast deze woorden geef ik aan mijn cliënten in de dagen voor kerst wat licht en warmte in de vorm van een kaars. Zo hoop ik dat de donkere dagen wat lichter en warmer mogen voelen als er veel verdriet en gemis is.

Ik wens iedereen dagen toe vol warmte en liefde. Waar gemis is wens ik toe dat fijne herinneringen je hart wat mogen verwarmen. Voor het nieuwe jaar wens ik veel gezondheid, liefde en warmte toe.



hoe wens je iemand  
een fijne kerst  
als ze verdrietig zijn  
hoe zeg je fijne dagen  
in een tijd van pijn  
hoe wens je een gelukkig jaar  
wanneer de tijd zo kostbaar is  
hoe wens je iemand een fijne tijd  
bij een groot gemis  
ik weet niet hoe dat moet  
maar met liefde stuur ik je  
mijn warme, simpele groet  
want juist in tijden van verdriet,  
van angst, eenzaamheid of pijn  
gaat het niet om woorden  
maar om het er zijn

## Luistertip

Vorige maand deelde ik een spotifylijst met veel verschillende nummers. Afgelopen weken hoorde ik een aantal nummers die me raakten. Ik deel een stukje van de songtekst. Het nummer kun je terugvinden in mijn spotifylijst. Het nummer van Rob de Nijs onderstreept voor mij de woorden dat je iemand op een andere manier mag leren vasthouden wanneer je afscheid moet nemen.

### Rob de Nijs Vandaag begraaf ik jou

Vandaag begraaf ik jou in mij  
Niet in de aarde, niet in die kist  
Niet bij die bomen in de ochtendmist  
Daar ben jij niet, jij bent veilig in mij.

Vandaag begraaf ik jou in mij  
Niet bij die steen daar in die lange rij  
Al die oude namen, daar hoor jij niet bij  
Nee vandaag begraaf ik jou in mij.

Dan kan ik met je praten en antwoord geven  
Dan blijf jij leven in mijn leven  
Hier neem m'n ogen en kijkt met mij  
Neem m'n voeten en loop met mij  
We gaan naar huis nu wij allebei  
Vanaf vandaag leef jij in mij.

Het andere nummer is **Gentle with myself** van **Karen Drucker**.

I will be gentle with myself.  
I will be gentle with myself  
and I will hold myself like a newborn baby child.

I will be tender with my heart.  
I will be tender with my heart  
and I will hold my heart like a newborn baby child.

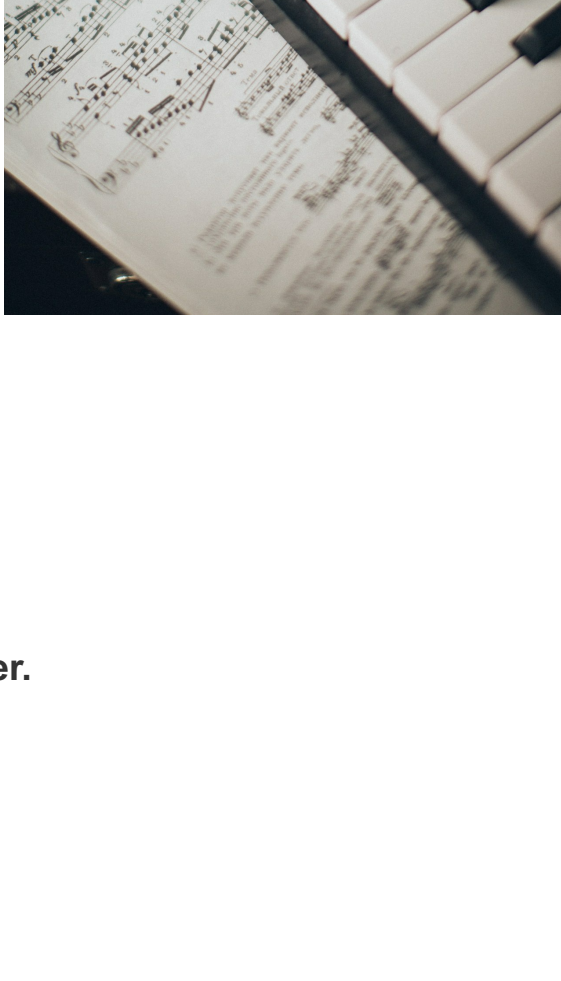
And I will only go as fast as the slowest part of me feels safe to go.

I will be easy on myself.  
I will be easy on myself  
and I love myself like a new born baby child.

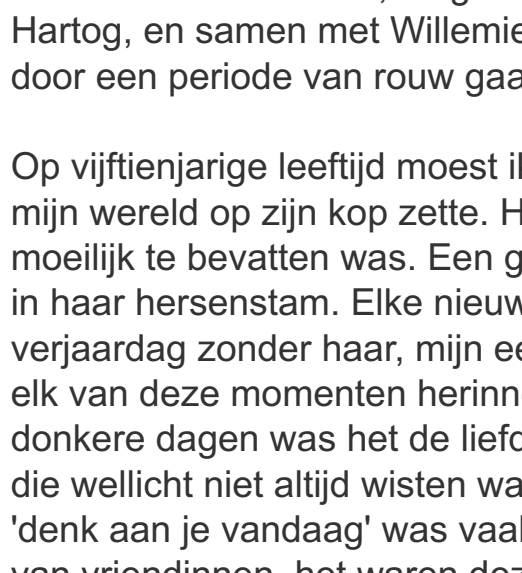
Dit nummer past meer bij het werken met trauma in mijn praktijk. Het gaat er over dat je zacht mag zijn voor jezelf. Dat je jezelf vast mag houden als een pasgeboren baby. En dat je maar zo snel kunt gaan als het langzaamste stuk in jou zich veilig voelt. Dat is best een opgave. We willen vaak sneller dat we kunnen. Dit lied vraagt ons om liefdevol en zacht voor onszelf te zijn als waren we nog een pasgeboren baby.

De link naar dit nummer <https://open.spotify.com/track/2l3hJ583U40cXNJaKUBxW>

De link naar de spotifylijst: ([https://open.spotify.com/playlist/3uCvrhHbkOY2OvVJQsdzjF?si=gcgFFC4\\_QNaaM\\_uRgVrtlig](https://open.spotify.com/playlist/3uCvrhHbkOY2OvVJQsdzjF?si=gcgFFC4_QNaaM_uRgVrtlig))



## Wereldlichtjesdag



Afgelopen zondag, 10 december, was het Wereldlichtjesdag. Dit jaar werd op de begraafplaats Onsenoort in Vijlmeeren een bijeenkomst gehouden. Ook dit jaar heb ik geholpen deze bijeenkomst vorm te geven. Helaas regende het en waaide het hard waardoor alle kaarsjes telkens uitwaaiden. Toch was het een mooie bijeenkomst waar door een moeder wiens zoon jaren geleden stil geboren is een prachtig gedicht werd voorgedragen. Er was muziek en zang. De verzamelde post is naar de Hemel gestuurd. Alle mooie woorden, brieven, kaarten en tekeningen die het afgelopen jaar zijn verzameld zijn symbolisch naar de hemel gestuurd. Fijn om dit om deze manier met elkaar te mogen beleven.

## Condole, app voor ondersteuning bij rouw

Deze keer wil ik jullie wijzen op de app van Condole. Ik ben ongeveer 2 jaar geleden in contact gekomen met Yvette en de app die zij heeft ontwikkeld. Condole is een app met informatie rondom rouw. In het onderstaande stuk stelt Yvette zichzelf voor en legt ze uit wat Condole te bieden heeft.

Lieve lezer,

Wanneer je deze nieuwsbrief leest, besef ik dat je mogelijk in een periode van gemis verkeert. Een fase waarin liefde, zorg en aandacht van onschatbare waarde zijn. Mijn naam is Yvette den Hartog, en samen met Willemien zet ik me in voor het welbevinden van jou en ieder ander die door een periode van rouw gaat.

Op vijftienjarige leeftijd moest ik afscheid nemen van mijn moeder, een onverwacht verlies dat mijn wereld op zijn kop zette. Haar plotselinge overlijden liet me achter met een leegte die moeilijk te bevatten was. Een gezonde vrouw, plotseling weggevalven door een hersenbloeding in haar hersenstam. Elke nieuwe maand bracht een golf van verdriet met zich mee. Mijn eerste verjaardag zonder haar, mijn eerste gala, haar eerste verjaardag zonder fysieke aanwezigheid - elk van deze momenten herinnerde me aan haar aanwezigheid en de impact op mijn leven. In die donkere dagen was het de liefdevolle steun van mijn omgeving die het verschil maakte. Mensen die wellicht niet altijd wisten wat te zeggen, maar er gewoon waren. Een simpel berichtje met 'denk aan je vandaag' was vaak al genoeg. Verhalen over mijn moeder, oude foto's, en afleiding van vriendinnen, het waren deze gebaren van zorg en liefde die me troost boden wanneer ik dit het hardst nodig had.

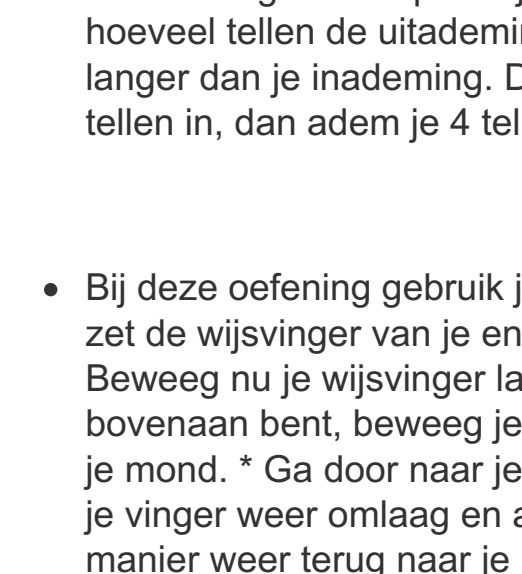
Naarmate de tijd verstreek, ervaarde ik meer verliezen. Elke vorm van verlies bleek uniek, afhankelijk van de persoon, relatie, levensfase en het begripsniveau. En ook mijn behoeften per verlies waren verschillend. Voor mij een reden om een app te ontwikkelen om iedereen in rouw ondersteuning te kunnen bieden. En zo ontstond Condole, een rouwapp die troost, herkenning en informatie biedt aan iedereen die met verlies te maken krijgt. Een plek met ruimte om op jouw eigen manier te rouwen.

Als je behoefte hebt aan een luisterend oor, gedeelde ervaringen, of simpelweg aan een plek van troost, dan is Condole er voor je. Gebruik de app gratis en lees, luister, kijk, of kom in contact met lotgenoten of een ervaringsdeskundige. Ik hoop dat Condole een bron van troost en steun voor kan zijn voor jou of een naaste in rouw. Sterkte met je verlies.

-Meer weten over Condole, bekijk [hier](#) de brochure-

Warme groet,  
Yvette

## Rouw en feestdagen



In overvloed zien we in deze dagen reclames voorbij komen over samen die liefhebben, lekker eten gezellig samen zijn met de mensen die je liefhebt.

Er zijn genoeg mensen voor wie kersten om het gevoel oproept van gezellig samen zijn met je dierbaren om je heen. Misschien is er aan tafel een lege plek van iemand die ontzettend gemist wordt. Of is er onzekerheid wat het nieuwe jaar je gaat brengen omdat een baan op de tocht staat, gezondheid niet vanzelfsprekend meer is, je andere wensen had die je nu moet bij stellen of omdat er een naderend verlies is.

Het lijkt wel of deze dagen gezellig en fijn moeten zijn. Maar als je te maken hebt met verdriet en/of rouw dan kunnen feestdagen dagen waarin je misschien het gevoel hebt te moeten overleven.

Hoe kun je aan deze dagen dan invulling geven? Probeer je verwachtingen bij te stellen. Alshet je lukt, laat deze dagen over je heen komen zonder al te veel verwachtingen. Bovenal mag je je voelen zoals je je voelt. Misschien wil je niet alleen zijn en is het voor jou voldoende om in gezelschap te zijn van mensen die je dierbaar zijn en begrijpen hoe jij je voelt. Of wil je juist alleen zijn. Onderzoeken wat jij in deze dagen nodig hebt en dat ook delen met de mensen om je heen. Misschien wil je juist stilstaan bij het gemis of verdriet door degene die je mist een bijzondere plek / aandacht te geven tijdens deze dagen. Of zoek je de afleiding om er even niet aan te hoeven denken. Bedenk dat er geen goed of fout is Het is vooral belangrijk dat je bij jezelf blijft en doet wat voor jou op dat moment goed voelt.

## Ademen om tot rust te komen

In de vorige nieuwsbrief heb ik uitgelegd hoe het autonome zenuwstelsel werkt. Het zenuwstelsel kan onder andere gereguleerd, tot rust gebracht worden door de ademhaling.

Ik deel een aantal oefeningen die je kan helpen om meer rust in het lijf te ervaren.

- Een eerste oefening is het observeren van je eigen ademhaling. Ga in een stoel zitten met je beide voeten op de grond. Neem de tijd om te ervaren hoe je ademhalend is. Is deze snel of langzaam? Diep of oppervlakkig? Soepel of schokkerig? Zonder er iets aan te veranderen, merk op hoe je ademhaling gaat.

- Een oefening die gemakkelijk is om te doen is om de uitademing een tel langer te maken dan de inademing. Merk op hoe je ademhaling gaat. Hoeveel tellen is de inademing? En hoeveel tellen de uitademing? Als je dit hebt gedaan, maak dan je uitademing een tel langer dan je inademing. Dus adem je 4 tellen in, dan adem je 5 tellen uit. Adem je 3 tellen in, dan adem je 4 tellen uit etc.

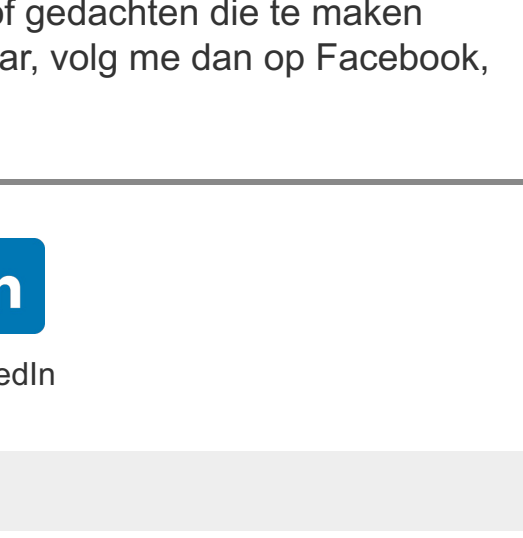
- Bij deze oefening gebruik je naast je ademhaling ook je hand gebruikt. Sluit je ogen en zet de wijsvinger van je ene hand aan de basis van de duim van je andere hand. \* Beweeg nu je wijsvinger langzaam omhoog terwijl je rustig inademt door je neus.\* Als je bovenaan bent, beweeg je je wijsvinger weer naar beneden terwijl je rustig uitademt door je mond. \* Ga door naar je ringvinger; beweeg je wijsvinger omhoog en adem in, beweeg je vinger weer omlaag en adem uit. \* Als je alle vingers gehad hebt, ga je op dezelfde manier weer terug naar je pink.\* Herhaal zo vaak als je wilt.

- Tot slot een wat ingewikkeldere oefening die helpt om rustiger te worden is een ademhaling die ook gebreikt wordt in de yoga en heet Nadi Shodhana Pranayama. Breng je aandacht naar je voorhoofd.Plaats je rechterwijs- en middelvinger tussen je wenkbrauwen. Je duim en je ringvinger rusten elk op een neusvleugel. Sluit je rechter neusgat en adem diep in door je linker neusgat. Houd je adem even vast. Sluit dan met je ringvinger je linkerneusgat en haal je duim weg om uit te ademen via je rechter neusgat. Adem vervolgens in door je rechterneusgat. Houd dan je adem kort vast en adem vervolgens uit door je linker neusgat. Adem weer in via je linker neusgat en herhaal bovenstaande stappen.Bouw deze oefening langzaam op. Voor het beste resultaat doe je de oefening 5 tot 10 minuten.

## Nieuws uit de praktijk

### Diploma en nieuwe inrichting praktijk

Het was een lange reis maar gisteren heb ik mijn diploma lichaamsgerichte traumatherapie in ontvangst mogen nemen. Wat ben ik blij en trots dat dit is gelukt! Op 6 december had ik een online examen. Afgelopen weekend kreeg ik het bericht dat ik daarvoor geslaagd ben met een 8,1. Gisteren heb ik een laatste presentatie gegeven over het verslag dat ik heb geschreven over het begeleiden van een cliënt in de praktijk. Heerlijk dat dit diploma in de pocket is!



De praktijk is daarmee dus volop in beweging. Eerder waren er al nieuwe foto's en nieuwe flyer. Afgelopen weken is de praktijkruimte ook aangepakt. Na bijna 5 jaar was het goed om nieuw meubilair aan te schaffen. Er zijn twee heerlijke fauteuils bezorgd. De indeling is daardoor ook veranderd. Er komt nog een mooi gedicht aan de muur dat past bij het werk wat ik doe. De komende jaren kan ik en de praktijkruimte er weer tegen. De foto is gemaakt door Evelien Ijpelaar Fotografie.

## 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.



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.

