Nieuwsbrief december

Beste {voornaam}},

Het voorjaarswoer laat nog even op zich wachten. In de natuur is het voorjaar al wel merkbaar. De temperatuur is in februari nog nooit zo hoog geweest. In mijn tuin bloeien de narcissen en hyacinten volop. Daar kan ik echt van genieten. Ook in huis haal ik het voorjaar al naar binnen. De geur van hyacinten maakt me erg blij. Dat is voor mij een echte glimmer. Verderop in deze nieuwsbrief deel ik meer over dit glimmers en triggers en hoe glimmers je kunnen helpen.
Daarnaast sta ik stil bij het 5 jarig jubileum van mijn praktijk, deel ik een mooie oefening en heb ik ook weer tips om te kijken en lezen.

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.

Leestip

Deze keer in de nieuwsbrief een aantal interessante boeken over het thema verlies en rouw en trauma.
Als eerste **Stad vol balonnen van Femke van der Laan**, de vrouw van Eberhart van der Laan, oud burgemeester van Amsterdam. Femke verloor haar man in 2017. In Stad vol balonnen staan korte verhalen (columns) die ze heeft geschreven in het eerste jaar na zijn overlijden. Hoe lukt het haar (en soms ook helemaal niet) om de draad weer op te pakken met haar drie kinderen? Ontroerend, soms ook grappig en vooral voor veel mensen herkenbaar.

Er zijn twee kleine interessante boekjes geschreven over trauma en hoe dit werkt in je brein en je lijf.
Wanneer de (alarm)bel rinkelt van Anne van den Ouweland geeft aan de hand van pictogrammen uitleg wat er gebeurt in je brein en in je lijf als er sprake is van een heftige gebeurtenis. Een handig boekje waarin eerst wordt uitgelegd hoe ons brein in een normale situatie werkt, vervolgens wordt uitgelegd hoe het brein werkt in een gevaarlijke situatie die een keer voorkomt of een gevaarlijke situatie die langere tijd aanhoudt. Verschillende plaatjes staan symbool voor delen van het brein: een belletje (amygdala), de ordner (de hypocampus), telefoon (spraakcentrum) en het wetboek (prefrontale cortex)

Trauma is iets wonderlijks van Steve Hains is ook een boek waar in de vorm van een stripverhaal wordt uitgelegd hoe trauma werkt. Het kan heel helpend zijn om ze te lezen welke processen zich in ons lijf voltrekken als we een heftige gebeurtenis meemaken. Met hulp van plaatjes, duidelijke metaforen worden de processen van vechten, vluchten en bevriezen uitgelegd. Het is fijn dat het geen dikke pil is om door te worstelen en je in duidelijke begrijpelijke taal iets ingewikkelds als trauma wat beter kunt leren begrijpen.

Glimmers en triggers

In ons dagelijks leven komen we allemaal momenten tegen die ons gelukkig maken en momenten die ons wat minder goed laten voelen. We noemen dit ook wel 'glimmers' en 'triggers'. Ik neem je graag mee wat deze begrippen inhouden en hoe 'glimmers' je kunnen helpen.

Glimmers zijn kleine lichtpuntjes dingen die ons blij maken en een glimlach op ons gezicht toveren. Dat kan van alles zijn: van een kop koffie in het voorjaarszonnetje, genieten van een warm bad tot samen zijn met dierbare mensen die je heen of het krijgen van waardering van anderen. Het zijn positieve momenten die ons leven verrijken en kleur geven.

Triggers zijn eigenlijk het tegenovergestelde van glimmers. Een trigger is een situatie, gebeurtenis, geluid, geur, herinnering of iets anders dat een sterke emotie of reactie bij je oproept. Vaak is dat gebaseerd op oerdere negatieve of minder fijne ervaringen.

Voor iedereen zijn glimmers en triggers anders. Afhankelijk van wat je meemaakt kan iets voor jou een glimmer of een trigger zijn.

Glimmers spelen een belangrijke rol in het reguleren van je emoties. Het is daarom heel helpend om te weten wat voor jou glimmers zijn. Wanneer je actief aan een glimmer denkt, kan dit er voor zorgen dat ons zenuwstelsel tot rust komt.
In de gesprekken in mijn praktijk noem ik het hulpbronnen en ga ik ook actief op zoek naar welke hulpbronnen cliënten hebben.

Dat kun je ook zelf doen. Denk eens terug aan een moment waarin je in goeden doen was en je je rustig voelde. Wanneer je iemand moet missen, is het helpend om een moment te kiezen waarin deze persoon niet perse een rol had. Want dan kan een glimmer ook een trigger worden. Ga in gedachten terug naar een moment waarop je je rustig voelde. Bijvoorbeeld met een kop koffie in het eerste voorjaarszonnetje.
Als je terug denkt aan dit moment, wat zag je toen allemaal? De voorjaarsbloemen die in bloei staan, blauwe lucht.
Wat hoorde je? Vogels kwetteren.
Wat voelde je (niet in emoties, maar in tastzin)? Het zonnetje op je gezicht, warmte van de koffiemok in je hand.
Wat rook je? De geur van hyacinten.
Welke gedachten kwamen bij je op? Heerlijk het eerste zonnetje na de winter.
Als je dit zo specifiek terughaalt, ga dan eens na wat je in je lijf opmerkt. Misschien ervaar je dezelfde rust. Voel je de ontspanning in je lijf.

Op dat moment zorg je ervoor dat je je zenuwstelsel kalmeert. Je hartslag zal wat vertragen, de ademhaling wordt wat langzamer en/ of wat dieper. Er is wat meer rust.
Zo kun je op zoek gaan naar meer van dit soort momenten en deze op verschillende momenten van de dag oproepen. Telkens wanneer je dit doet, zal je lijf een moment van rust ervaren en komt het zenuwstelsel even tot rust.

Wil je hier meer over weten? Of wil je hulp bij het onderzoeken van je eigen glimmers? Laat het dan vooral weten.

Blazen maar!

In de vorige nieuwsbrief heb ik een aantal ademhalingsoefeningen gegeven die je kunnen helpen om je zenuwstelsel rustiger te krijgen. In deze nieuwsbrief deel ik een oefening die daar ook bij kan helpen: het blazen van ballen.
Hoe kan dat nou helpen zul je je misschien afvragen?
In de nieuwsbrief van oktober heb ik uitleg gegeven over het zenuwstelsel.
Het zenuwstelsel kun je zien als een mega network van communicatielijnen in ons lijf. Het zenuwstelsel is onderverdeld in een verschillende delen. Een deel is het autonome zenuwstelsel. Dit is een belangrijk deel dat diverse onbewuste processen aanstuurt zoals ademhaling, lichaamstemperatuur en de hartslag. Dit autonomezenuwstelsel is onder te verdelen in een sympatisch deel (het gaspedaal) en een parasympatisch deel (het rempedaal). Het sympatisch deel zorgt ervoor dat je klaar bent voor actie, bijv. om te sporten, maar ook om te vechten of te vluchten als er gevaar dreigt.
Het parasympatisch deel zorgt voor rust en ontspanning.
Wanneer we in goede doen zijn werken deze delen goed samen. Net als het gaspedaal en het rempedaal van een auto. Soms is er wat meer gas nodig en soms moet je wat afremmen.

Als het zenuwstelsel van slag is, werken deze twee delen minder goed samen. Dat kan bijvoorbeeld doordat je lange tijd stress hebt ervaren.

Je kunt het zenuwstelsel helpen om weer tot rust te komen.
Pak dan een bellenblaas erbij, maak een soap en blazen maar!
Wanneer je erg geactiveerd bent, het gaspedaal is ingedrukt, helpt het om zo groot mogelijke bellen te blazen. Je hebt hier je aandacht bij nodig en een rustige adem. Wanneer je te snel blaast gaat de bel kapot.

Wanneer je juist niet geactiveerd bent, weinig contact met jezelf hebt, help je jezelf door het blazen van veel kleine bellen actief te maken. Hierdoor wordt je lijf weer wat actiever gemaakt.

Kijk maar eens of je merkt wat het verschil is tussen zo groot mogelijke bellen blazen of zo veel mogelijk kleine belletjes.

Nieuws uit de praktijk

5 jarig jubileum

Op een zonnige donderdagmiddag in februari heb ik in 2019 mijn praktijk begonnen. Afgelopen 21 februari was dat dus precies 5 jaar geleden. Een dag die ik me nog goed kan herinneren. Al even speelde het idee in mijn hoofd om een praktijk te starten. Die dag was ik vrij en was ik bezig uit te zoeken wat er allemaal nodig was om een praktijk te kunnen starten.Zoekend op de site van de Kamer van Koophandel zag ik dat er die middag nog ruimte was om een afspraak te maken. Met een krabel in mijn buik heb ik de afspraak gemaakt.
Super trots stapte ik naar buiten. En supertrots ben ik nog steeds.

Wat hebb ik in die 5 jaar veel geleerd, veel mooie en bijzondere ontmoetingen en gesprekken gehad.
Dankbaar ben ik voor jullie mijn (oud) cliënten die mij het vertrouwen geven om een tijdje met jullie mee te lopen en te ondersteunen.
Ik heb in de 5 jaar niet stil gestaan. Inmiddels is mijn aanbod uitgebreid met EMDR en schaamgerichte traumatherapie. Het project Post naar de Hemel hebb ik samen met de gemeente Heusden mogen vorm geven. Daar kijk ik met trots op terug. Evenals de bijdrage die ik lever aan Wereldlichtjesdag.
Nieuwe cliënten weten mij gelukkig te vinden. Er is een mooie stroom van aanmeldingen via diverse wegen. En er staan nog nieuwe dingen te gebeuren. Je leest er hieronder meer over.

Afgelopen week vierde ik dit feestje met de cliënten in de praktijk. Ik had wat lekkers en voor iedereen een klein (symbolisch) cadeautje.
Ik kijk met vertrouwen naar de toekomst en naar het volgende jubileum.

Rouwgroep

Begin januari kreeg ik de vraag of ik ook rouwgroepen begeleid. Daar had ik al eerder over nagedacht maar nog niets meegedaan.
Na wat rondvragen en publicitet zoeken kan ik meilden dat op 14 maart een eerste rouwgroep van start gaat.
Voor fijn is het als je met mensen kunt praten die in dezelfde situatie zitten. Herkenning, erkenning en steun zijn belangrijk en waardevol. De rouwgroep is bedoeld voor volwassenen die een partner hebben verloren. Het maximum aantal deelnemers is 6. Op dit moment zijn er 3 deelnemers. Er is nog ruimte voor deelnemers. Mocht je interesse hebben of iemand weten voor wie dit interessant kan zijn, neem gerust contact met me op.
In het najaar wil ik opnieuw een rouwgroep plannen. Meer informatie wordt hierover ook op mijn website gezet.

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 verstuurd 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 contact@willemienjobsen.nl toe aan uw adresboek.
Laposta