Nieuwsbrief nei

Willemien Jobsen
Praktijk voor verlies, rouw en trauma

Beste {voornaam!},

Alle bijzondere vrije dagen hebben we inmiddels achter de rug. Ik heb altijd een haat- liefde verhouding met deze dagen. Aan de ene kant is het fijn om lange weekenden vrij te zijn. Deze heb ik gevuld met museum bezoek, lekker niets doen en een dagje weg met mijn familie. Aan de andere kant is het met het plannen van afspraken niet altijd even handig.
In ons gezin maken we ons op voor de laatste sport naar de zomervakantie toe. De laatste toetsweek is in zicht en dus wegen de wekbekende laatste loodjes wat zwaar.
Voor mij is het een moment waarin ik juist wat rust ervaar na een besluit wat ik heb genomen. Je leest er meer over.
Verder sta ik in deze nieuwsbrief stil bij luisteren. Iets wat ik de hele dag door doe.

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

Ik ben fan van de boeken van James Norbury. Hij schreef al Grote Dingen en Kleine Draak en De reis van Grote Panda en Kleine Draak. Het zijn een soort prentenboeken met een mooie boodschap. Sinds kort is er een nieuw boek: De reis van de wijze kat. De kat gaat op reis omdat hij op zoek is. Op zoek naar innerlijke rust, acceptatie, een manier om wereld te begrijpen. Vriend rat stuurt de kat op reis naar een oude pijnboom. Wie binnenin de takken van deze boom zit, vindt rust. De kat gaat op reis en komt verschillende dieren tegen. Opnieuw een boek waar je af en toe in bladert, stukken leest en het weer wegleggt. Een boek dat je laat nadenken.

Een ander boek dat ik graag onder de aandacht breng is het nieuwe boek van Manu Keirse en Luuc Smit. ROuwen is liefde. Een boek met handvatten voor meer verbinding in tijden van verlies en verdriet staat er op de kaft. Het is een boek dat 32 herkenbare handvatten bevat hoe om te kunnen gaan met verlies en rouw.
Het leest heel fijn, is gemakkelijk geschreven en is bedoeld voor iedereen die te maken heeft (gehad) met verlies en rouw. Zowel Luuc als Manu delen ook persoonlijke verhalen over rouw.

Wanneer de alarmbel rinkelt

Hoe werkt ons brein in een veilige situatie? En wat gebeurt er met ons brein als we in een onveilige situatie terecht komen? Er is een klein boekje geschreven met de titel: Als de alarmbel rinkelt waarin dit wordt uitgelegd. Aan de hand van symbolen wordt vertelt wat het brein doet als er gevaar dreigt. Het zal herkenbaar zijn voor mensen die heftige gebeurtenissen hebben meegemaakt. Eigenlijk herkenbaar voor ieder van ons. Er is sinds kort ook een animatie gemaakt via deze link kun je dit filmpje kijken:
https://www.youtube.com/watch?v=_v2ronSb39U

Luisteren

Ik luister veel naar alle verhalen die door cliënten verteld worden. Luisteren is eigenlijk iets heel bijzonders. Echt luisteren is soms ook horen wat er niet gezegd wordt.
In het boek Rouwen is liefde is er een heel hoofdstuk gewijd aan luisteren. Daarin staat het volgende geschreven: *In het luisteren naar de ander staat de ontmoeting centraal. Het woord ontmoeten zegt het al: er moet niets, er is alleen verbondenheid en een voelbaar contact naar elkaar. Ontmoeten betekent openstaan voor de ander. Luisterenis op een verdiepende manier ontmoeten.Als iemand echt luistert, eerst aan de andere veiligheidsm zich te durven openen en het verlies dat hij ervaren heeft te benoemen. Luisteren gaat over aanwezig zijn. Echt aanwezig zijn in het hier en nu met aandacht voor jezelf en de ander. Luisteren zonder zelfvooringenomenheid. Luister zonder oordeel, zonder aan de dragen of eigen ervaringen te delen.*
Het gedicht van Leo Buscaglia past hier heel mooi bij.

Luisteren

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij adviezen te geven
dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij te vertellen waarom
ik iets niet zo moet voelen als ik het voel,
dan neem je mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij denkt dat je iets moet doen om
mijn problemen op te lossen,
dan laat je mij in de steek,
hoe vreemd dat ook mag lijken

Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar
me en probeer me te begrijpen.

En als je wilt praten, wacht dan even en
ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou
zal luisteren.

by Leo Buscaglia

Luisteren naar je lijf

Luisteren gaat niet alleen over luisteren naar verhalen, maar ook over luisteren naar je lijf. Ook hier gaan gesprekken over. Wat merkt je op in / aan je lijf? Dat dit niet gemakkelijk is heb ik afgelopen tijd zelf ook ondervonden.
Zo ergens in maart kreeg ik wat last van mijn arm. Vervelend maar het zou wel overgaan. De last bleef en werd zelfs wat pijnlijk. Ik had niets bijzonders gedaan, geen blessure met volleybal of iets dergelijks. Toen ik bij de fysio kwam vroeg deze of ik het misschien druk had gehad de afgelopen tijd. En daar viel het kwartje. Het was de afgelopen maanden druk met nieuwe aanmeldingen. De voertuige maanden werkte ik vijf dagen in de week.
Toch wat te druk misschien? Het liefste werk ik vier dagen om zo een dag de ruimte hebben om administratie te kunnen doen en vakliteratuur lezen, posts schrijven voor social media. Dat schoof er de afgelopen tijd bij in.
Tijd dus om te checken bij mijzelf wat er nodig is. Rust, rust in het lijf. Ik heb onderzocht hoe ik die rust kan krijgen. Energiëds meer bewegen dus ga ik nu wekelijks naast het volleyballen samen met mijn man naar de sportschool. Anderzijds heb ik besloten mij volledig op mijn praktijk te richten. De afgelopen twee jaar was ik een dag per week ook in Eindhoven. Daar was ik als ZZP verlies- en rouwtherapeut aan het werk. Erg leuk om te doen in een team met collega's. Maar ook een belasting.
Wekelijks go en neer naar Eindhoven, soms voor een gesprek, soms voor meerdere gesprekken.
Na lang wikken en wegen heb ik besloten om na de zomervakantie daar te stoppen. Zo kan ik van maandag tot en met donderdag in mijn praktijk werken en heb ik de vrijdag voor administratie en daarna voor mijzelf.
Best een lastige keuze, maar mijn lijf geeft nu al aan dat dit een goede keuze is. De pijn in mijn arm wordt minder en ik ervaar meer rust in mijn hoofd.
Voor mij opnieuw een goede les hoe belangrijk het is om goed te blijven luisteren naar mijn lijf.

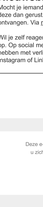
Luisteren naar je lijf, hoe doe je dat dan?
Allereerst helpt het om op vaste momenten bijv. 's morgens of 's avonds een moment te nemen en in te checken in je lijf. Dat kan door een korte meditatie of een bodycheck. Hoe zit je er bij?
Wat voel je in je lijf? Kun je daar met je aandacht bij zijn.
Ook overdag kun je bij jezelf checken hoe het met je is.
Wanneer je spanning in je lijf voelt, kun je met bijvoorbeeld je adem deze weer wat laten zakken.
Een hele fijne oefening om aan het einde van de dag te doen is met je benen tegen de muur omhoog gaan liggen. Zo kan spanning uit je lijf terugzakken.

Wil je wat meer weten over hoe je spanning kunt herkennen en kunt reguleren, laat het me dan weten.

Nieuws uit de praktijk

Rouwgroep

In mijn vorige nieuwsbrief schreef ik over de rouwgroep die in maart zou starten. Met een klein groepje zijn we gestart en op dit moment hebben we 4 bijeenkomsten gehad. Wat ik van de deelnemers terug krijg is dat ze het heel waardevol vinden.
Het is fijn om met elkaar uit te wisselen en ervaringen te delen.
Dit past ook bij een van de handvatten die in het boek Rouwen is liefde wordt genoemd: rouwen doe je het best samen.
Het maakt dat ik na de zomervakantie een nieuwe groep wil gaan starten.
Heb je zelf behoefte om deel te nemen of ken je iemand die dat zou willen? Neem contact met me op voor meer informatie.



Het einde van het schoojaar komt in zicht. Dat betekent voor mij het afronden van de jaaropleiding in Antwerpen. Nog twee lesdagen en dat zit de opleiding trauma werken er op. Voor volgend schooljaar staat er nog een keer een lange opleiding op de planning. De verdieping van de lichaamsgerichte trauma opleiding. In dit jaar wordt ik verder opgeleid hoe ik kan werken met vroeg kinderlijk trauma. Zeer bruikbaar in mijn praktijk.
Daarna is het even genoeg met lange opleidingen. Voor mijn werk en klimaatschap van de beroepsvereniging is het altijd nodig om mijzelf te blijven bijscholen. Maar dat kan dan ook met een korte training van een of meerdere dagen. Zo blijft mijn kennis ook actueel.

Mijn kennis op peil houden deed ik ook vorige week. Ik was op een practische locatie in Huissen, het Dominicanen klooster waar een middag werd georganiseerd voor (oud) studenten van de Sociale Academie Utrecht en de HZ University of Applied Siences Vlissingen. Ik schreef al over het boek Rouwen is liefde van Manu Keirse en Luuc Smit dat die middag werd gepresenteerd. Beide heren gaven ook een lezing over rouw. Hoe kun je omgaan met verlies die rouw? Wat kan helpend zijn en wat juist niet? De middag werd muzikaal omlijst met prachtige nummers live gezongen en gespeeld. Geïnspireerd ging ik met een nieuw boek weer naar huis.

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 ik 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 verstuurd aan {Email!}. • Als u geen jaaropleiding meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u prinelka@willemienjobsen.nl toe aan uw adresboek.

Laposta