

Nieuwsbrief september



Beste {{voornaam}},

De zomervakantie is weer voorbij. Inmiddels is het schooljaar zo'n drie weken oud. Het ritme van naar school gaan of werken en sporten is weer gevonden.

Uitgerust, vol inspiratie voor de komende tijd om dingen via de nieuwsbrief en social media te delen is het voor mij goed om na een heerlijke vakantie weer aan de slag te zijn. In deze nieuwsbrief deel ik een aantal boeken die ik zelf heb gelezen, films die ik heb gezien. Verder sta ik stil bij signalen die ons lichaam afgeeft als er iets gebeurt. Ik neem je graag mee in mijn planning voor de rest van dit jaar.

Je merkt dat de herfst in aantocht is. 's Morgens is het nog fris en is een jas nodig. 's Avonds is het al weer vroeger donker. Voor nu hoop ik dat je mag genieten van het fijne nazomer weer. Ik geniet er van om tussen de middag heerlijk in de zon te lunchen en zolang het kan 's avonds nog buiten te eten.

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

Voord mijn vakantie deed ik een oproep om mij te voorzien van boekentips. Dat heb ik geweten. Heel veel mooie titels kwamen voorbij. Ik heb veel gelezen in de vakantie: het was een mix van romans en werkgerelateerde boeken. Alle tips heb ik nog niet gelezen, die blijven staan op mijn verlanglijstje.

Deze keer deel ik de volgende boekentips:

Jezus Jeroen, de dood is niet het einde van Wout van Veen

Wout van Veen is iemand die ik via LinkedIn heb leren kennen. Hij reageerde op een post die ik schreef over de impact van verlies. Wout is in 2020 zijn zoon Jeroen verloren door een noodlottig ongeval. Wout schrijft in zijn boek over zijn gezin, over de plotselinge dood van Jeroen en over de zoektocht na het overlijden van Jeroen. Het leven van Wout, zijn vrouw en zijn gezin staat volledig op zijn kop. Ik werd geraakt door het verhaal, maar ook door de manier waarop Wout zijn rouwproces doorloopt. In het boek staan ook prachtige songteksten voor als je de woorden niet hebt. Voor veel mensen zal er herkenning zijn in het boek en kan het ook tot steun zijn.



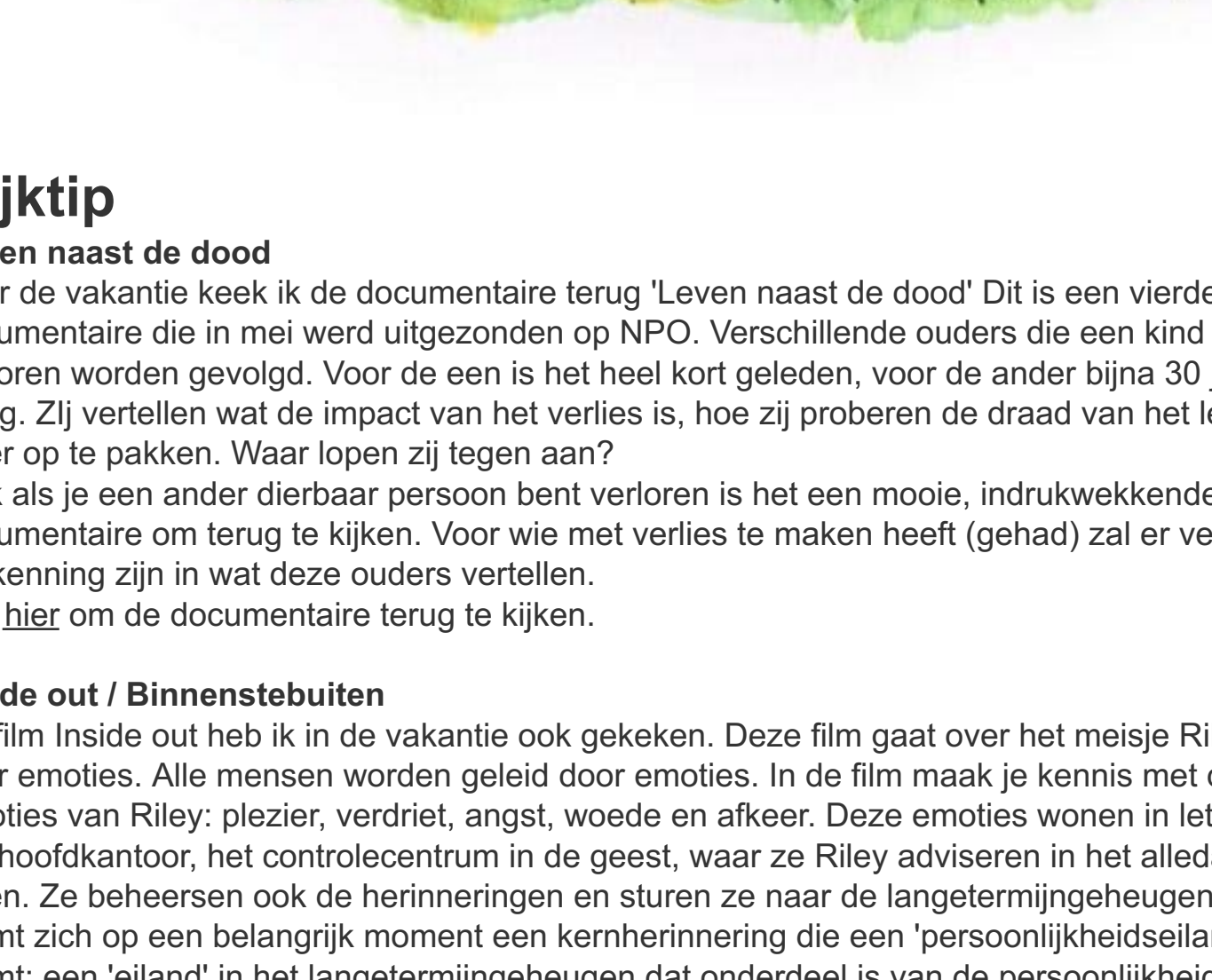
De telefooncel aan de rand van de wereld van Laura Imai Messina

De Japane Yui verliest bij de tsunamivan 2011 haar moeder en haar dochtertje. Ze hoort van een man die in zijn tuin een kapotte telefooncel heeft neergezet waarmee je kunt bellen naar de hemel.

Yui reist naar de tuin, maar durft niet te bellen. Er komen steeds meer mensen naar de tuin om zo te bellen met hun dierbare die overleden is. In de tuin ontmoet Yui Takeshi wiens vrouw is overleden. Het dochtertje van Takeshi heeft sinds het overlijden van haar moeder niet meer gepraat. Samen met Takeshi gaat Yui vaak naar de tuin. Langzaam groeit er iets moois tussen Yui en Takeshi.

Dit boek laat zien hoe je je na een verlies betekenis kunt geven aan wie je mist. Hoe je door middel van prachtig ritueel verbondenheid kunt blijven voelen met wie gemist wordt. En hoe je na een verlies opnieuw je leven kunt vormgeven en een vorm van geluk kunt vinden.

"If there ever comes a day when we can't be together, keep me in your heart. I'll stay there forever."



Kijktip

Leven naast de dood

Voor de vakantie keek ik de documentaire terug 'Leven naast de dood' Dit is een vierdelige documentaire die in mei werd uitgezonden op NPO. Verschillende ouders die een kind zijn verloren worden gevolgd. Voor de een is het heel kort geleden, voor de ander bijna 30 jaar terug. Zij vertellen wat de impact van het verlies is, hoe zij proberen de draad van het leven weer op te pakken. Waar lopen zij tegen aan?

Ook als je een ander dierbaar bent verloren is het een mooie, indrukwekkende documentaire om terug te kijken. Voor wie met verlies te maken heeft (gehad) zal er veel herkenning zijn in wat deze ouders vertellen.

Klik [hier](#) om de documentaire terug te kijken.

Inside out / Binnenstebuiten

De film Inside out heb ik in de vakantie ook gekeken. Deze film gaat over het meisje Riley en haar emoties. Alle mensen worden geleid door emoties. In de film maak je kennis met de emoties van Riley: plezier, verdriet, angst, woede en afkeer. Deze emoties wonen in letterlijk in het hoofdkantoor, het controlecentrum in de geest, waar ze Riley adviseren in het alledaagse leven. Ze beheersen ook de herinneringen en sturen ze naar de langetermijngheugen. Soms vormt zich op een belangrijk moment een kernherinnering die een 'persoonlijkheidsleiland' vormt: een 'eiland' in het langetermijngheugen dat onderdeel is van de persoonlijkheid. Plezier is een dominante emotie waardoor Riley erg vrolijk is. Verdriet wordt niet gezien door de andere emoties. Ook mag ze nergens aan komen want dan 'besmet' ze de herinneringen met verdriet.

Als Plezier en Verdriet verdwalen in Rileys geest lopen de dingen mis. Riley verandert van een vrolijk kind in een depressief en emotieloos meisje.

Door het verdwalen van Plezier en Verdriet komen de persoonlijkheidsleilanden onder druk te staan.

In hun zoektocht weer terug te komen naar het hoofdkantoor leren Plezier en Verdriet dat ze beiden nodig zijn in het leven van Riley. Plezier leert dat Verdriet nodig is en Verdriet leert dat er niet alleen maar verdriet is.

Een mooie manier om in te zien dat we alle emoties die we voelen, nodig hebben in ons leven. Een waardevol inzicht dat heel bruikbaar is in mijn werk.

Inmiddels is deel 2 van deze film ook uit. Ik ga binnenkort met mijn kinderen deel 2 ook zien.

Lichaamsbewust

Spanning in je lichaam voelen als je iets nieuws gaat doen, een kriebel in je buik op je eerste dag bij je nieuwe baas of in je nieuwe klas. Vaak moeten plassen voor je...? Plotseling zweethanden krijgen of ineens misselijk worden in bepaalde situaties.

Als ik gespannen ben, voel ik dat in mijn buik of in mijn benen. Word ik tijdens een gesprek emotioneel dan voel ik dat vaak ook in mijn gezicht.

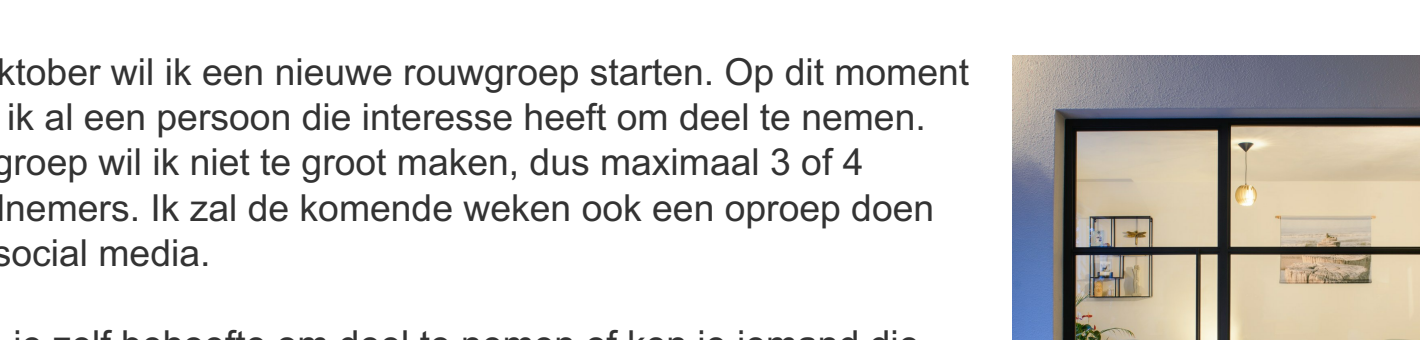
Het zijn allemaal signalen die het lichaam afgeeft en ons op deze manier laat weten dat er iets aan de hand is. Deze signalen kunnen zowel fysiek als emotioneel zijn. Fysieke lichaamssignalen kunnen bijvoorbeeld zijn: versnelde hartslag, zweten, beven, of een knoop in je maag. Emotionele lichaamssignalen kunnen gevoelens van angst, verdriet, of boosheid zijn. Deze signalen zijn natuurlijke reacties van het lichaam op stressvolle of gevaarlijke situaties en helpen je om alert te blijven. Voor mensen met trauma kunnen deze signalen echter ook optreden in situaties die niet werkelijk bedreigend zijn, wat kan leiden tot constante spanning en angst.

Lichaamsbewustzijn is het vermogen om te voelen wat er in, jouw lichaam gebeurt. Het gaat om het bewust zijn van fysieke sensaties zoals spanning, pijn, ontspanning en energie. Het helpt je om in contact te komen met je gevoelens en om te herkennen hoe jouw lichaam reageert op verschillende situaties. Als je trauma hebt meegemaakt, kan het moeilijk zijn om contact te blijven met jouw lichaam. Je hebt je aangeleerd om emoties en lichamelijke sensaties te blokkeren om jezelf zo te beschermen.

Wanneer je je meer bewust wordt van jouw lichaam, kun je beter herkennen wanneer je getriggerd wordt en hoe jouw lichaam daarop reageert. Door lichaamsbewustzijn te ontwikkelen, kun je leren om vroegtijdig op lichaamssignalen te reageren, zodat je niet overweldigd wordt door je emoties. Dit bewustzijn kan je helpen om je reacties te beheersen en om kalmer en veiliger te blijven, zelfs in stressvolle situaties.

Ben jij je bewust van de signalen die jouw lichaam afgeeft?

I KNOW WHAT LIVES HERE :

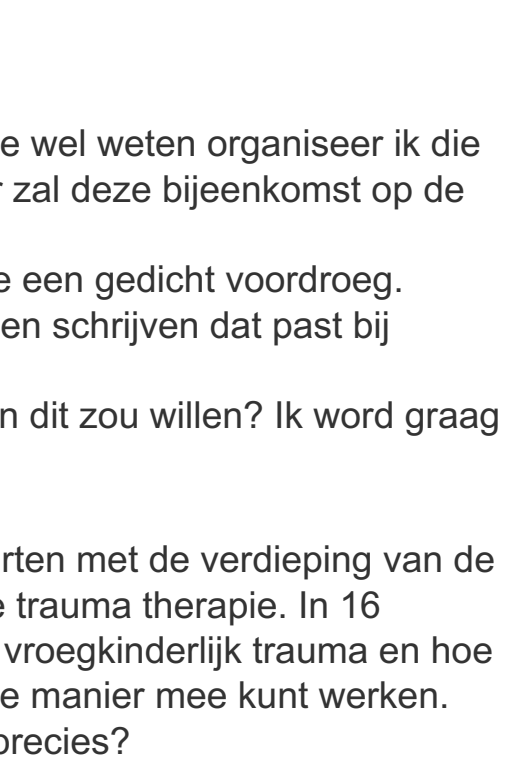


Nieuws uit de praktijk

Rouwgroep

In oktober wil ik een nieuwe rouwgroep starten. Op dit moment heb ik al een persoon die interesse heeft om deel te nemen.

De groep wil ik niet te groot maken, dus maximaal 3 of 4 deelnemers. Ik zal de komende weken ook een oproep doen via social media.



Heb je zelf behoefte om deel te nemen of ken je iemand die dat zou willen? Neem contact met me op voor meer informatie.

Gezocht

In december is het Wereldlichtjesdag. Zoals de meesten van jullie wel weten organiseer ik die dag samen met de gemeente Heusden een bijeenkomst. Dit jaar zal deze bijeenkomst op de begraafplaats in Heusden plaatsvinden.

Tijdens de bijeenkomsten afgelopen jaren hadden we iemand die een gedicht voordroeg. Voor dit jaar ben ik op zoek naar iemand die een gedicht zou willen schrijven dat past bij Wereldlichtjesdag en dat ook zou willen voordragen.

Ken je iemand uit de gemeente Heusden die goed kan dichten en dit zou willen? Ik word graag in contact gebracht met een dichter.



Eind van deze maand ga ik starten met de verdieping van de jaaropleiding Lichaamsgerichte trauma therapie. In 16 lesdagen leer ik van alles over vroegkinderlijk trauma en hoe je leren om traumatische gebeurtenissen lang mee kunt werken. Wat is vroeg kinderlijk trauma precies?

Een vroegkinderlijk trauma is een traumatische gebeurtenis die heeft plaatsgevonden tijdens de kinderjaren of zelfs nog voor de geboorte. Je kunt denken aan mishandeling, verwaarlozing, vluchten uit een oorlogsgebied of getuige zijn van geweld in het gezin. Iets wordt gezien als vroegkinderlijk trauma als de traumatische gebeurtenis lang heeft aangehouden, regelmatig voorkwam en de normale ontwikkeling beperkt heeft.

Hechtingstrauma is een vorm van vroegkinderlijk traum en ontstaat als je als kind niet bent tegemoet gekomen in je behoeften aan veiligheid, nabijheid, troost, warmte en liefde.

Als er sprake was van ernstige emotionele, fysieke en seksuele trauma's, scheiding, het verliezen van een belangrijke hechtingspersoon, verlaten en afwijzing. Hechtingstrauma heeft invloed op je relaties met anderen en het kunnen voelen van veiligheid in en buiten jezelf. Deze vorm van trauma is dieprijgend en zit verweven in ons hele systeem (cognitief, emotioneel en fysiologisch). Het vraagt veel tijd en geduld om hiervan te helen en er mee te leren omgaan op de momenten dat het weer geraakt wordt.

Voor mij fijn en belangrijk om hier meer handvatten voor te krijgen zodat ik ook deze mensen in mijn praktijk kan begeleiden.

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 toe aan uw adresboek.

