

# 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 8 december.

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.

## Kerstwens

De decembermaand is de tijd van de donkere dagen. Deze mooie woorden van de Belgische Kris Gelaude spreken mij aan. Naast deze woorden geef ik iedereen die in december bij mij een afspraak heeft 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 iedereen veel gezondheid, mooie momenten en liefde toe.



## Boekentip

Deze maand tip ik het boek **Rouw van Donald Niedekker**. Het is een boek dat past in deze tijd van het jaar waar we veel rituelen tegenkomen. Ik heb het boek zelf ook nog niet gelezen, maar het staat op mijn lijstje voor de kerstvakantie. De boekrecensie die ik vond zegt het volgende:

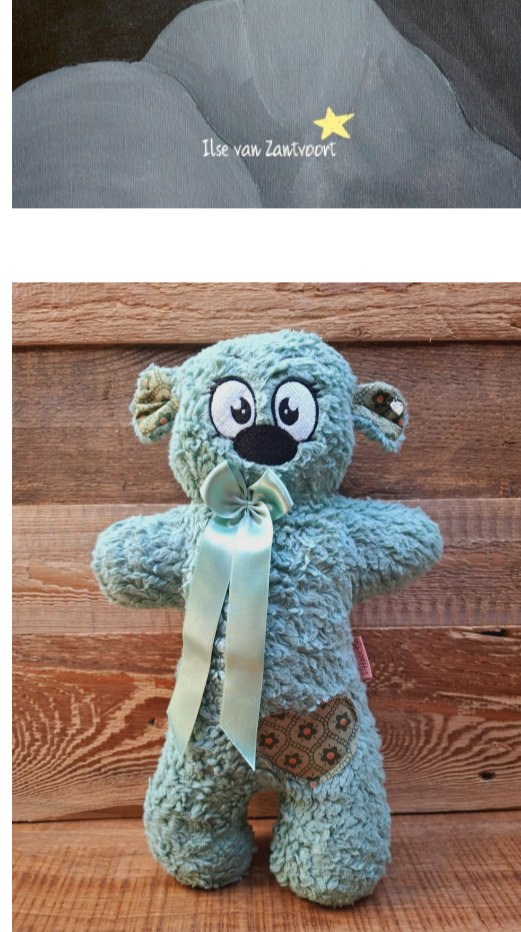
De moeder van Donald Niedekker overlijdt. De dag na haar dood zwemt hij in de zee waar zij dat ook vaak had gedaan. De dag erna luistert hij naar haar favoriete radioprogramma op de zondagmiddag, en op maandag leest hij een stukje in een roman waar zij van hield. En hij bedenkt: 'dit blijf ik doen' om, zoals hij zegt, de verbondenheid met mijn moeder intact te laten. Er ontstaat een vorm van ritueel gedenken die vijf maanden duurt en waarover hij aantekeningen maakt in zijn dagboek. Later ontstaat hier het boek 'Rouw' uit. Het dagelijks stilstaan bij een overleden dierbare door iets te doen 'namens haar/hem' of voor haar/hem' en het bijhouden van een dagboek daarover is voor Niedekker een vorm van rouwen in een seculiere tijd. Hij hoopt dat het mensen kan aansporen tot het vinden van een eigen, unieke vorm van het omgaan met hun verlies en hun verdriet. Het boek 'Rouw' vormt daarin absoluut een bemoedigende stimulans.

## Tips voor kinderen en rouw

In mijn praktijk komen hoofdzakelijk volwassenen. Een enkele keer een jongere en eigenlijk maar zelden hele jonge kinderen. Dat komt omdat ik in het werk de meeste affiniteit heb met (jong) volwassenen. Toch heb ik nu een aantal tips voor kinderen en rouw.

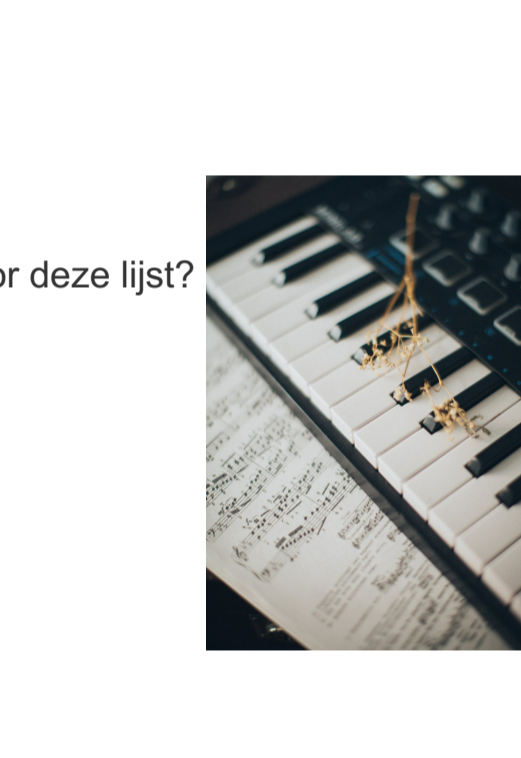
Allereerst een boekentip: **Een Ster van Ilse van Zandvoort**. Ilse heeft dit boek geschreven en geïllustreerd. Het boek gaat over elfje Nova en dinosaur Dibo die elkaar onder droevige stemming hebben ontmoet. De moeder van het elfje is overleden.

Met dit boek hoopt Ilse het taboe over rouwen verbreken. Ze hoopt dat de kinderen over het verlies van ouder, oma, opa, broer of zus kunnen praten met iemand die belangrijk in hun leven is. Zie link [www.ilsevanzandvoort.nl](http://www.ilsevanzandvoort.nl) voor meer informatie of om het boek te bestellen.



### Zorgenknuffel Dhoortje

Ik kwam in contact met **Marcha Piggen**, de maakster van Dhoortje. Dhoortje is een zorgenknuffel voor kinderen. Veel kinderen hebben baat bij het verwerken van indrukwekkende gebeurtenissen, denk aan scheiding, trauma en rouw. Door gevoelens op te schrijven of te tekenen, kunnen kinderen deze delen en bij Dhoortje in haar rugzakje bewaren. Dhoortje biedt een kind een luisterend oor, oordeelt nergens over en vertelt niets door, omdat Dhoortje geen mondje heeft.

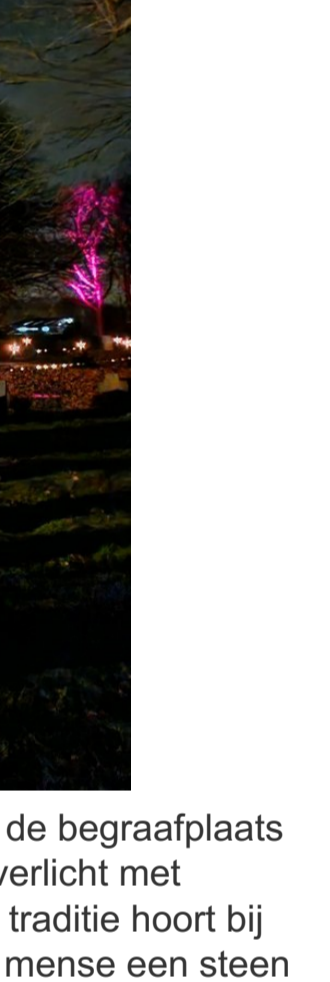


Dhoortje kan ook gemaakt worden van gedragen kleding van de dierbare die je zo mist. Jij levert zelf dat ene kledingstuk aan waarvan jij zeker weet dat je daarmee weer even terug kunt naar de tijd dat je elkaar nog kon zien. Daarmee kun jij alle mooie herinneringen weer boven halen. Zie de link: [www.dhoortje.nl](http://www.dhoortje.nl) voor meer informatie.

## Troostrijke muziek

In een eerdere nieuwsbrief heb ik deze lijst al eens gedeeld. Een lijst op spotify met troostrijke liedjes. Zo nu en dan voeg ik een nummer toe. Heb je een suggestie voor deze lijst? Laat het me weten.

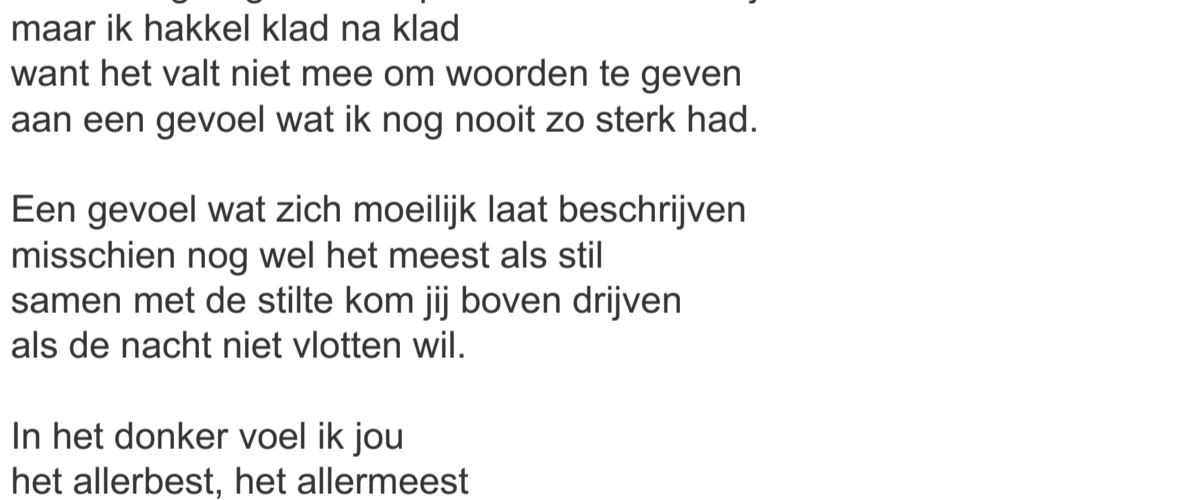
Je vindt de lijst via deze link: ([https://open.spotify.com/playlist/3uCvrrhHbkOY2OvVJQsdzjF?si=gcqFFC4\\_QNaqM\\_uRGVrlg](https://open.spotify.com/playlist/3uCvrrhHbkOY2OvVJQsdzjF?si=gcqFFC4_QNaqM_uRGVrlg))



## Wereldlichtjesdag



Afgelopen zondag, 8 december, was het Wereldlichtjesdag. Dit jaar werd op de begraafplaats Buytenhove in Heusden een bijeenkomst gehouden. De begraafplaats was verlicht met honderden waxinelichtjes en paars licht. De kleur die volgens de Christelijke traditie hoort bij rouw. Er was muziek, Annika de Rooij van Stenen van Anniak was er zodat mense een steen konden beschijderen en Marieke Vriends van Kriekschrijft schreef dit gedicht speciaal voor deze avond. De bijzondere verhalen waarmee mensen komen zijn indrukwekkend om te horen.



Stil

Ik zou zo graag mooi en poëtisch willen schrijven maar ik hakkel klad na klad want het valt niet mee om woorden te geven aan een gevoel wat ik nog nooit zo sterk had.

Een gevoel wat zich moeilijk laat beschrijven misschien nog wel het meest als stil samen met de stilte kom jij boven drijven als de nacht niet vloten wil.

In het donker voel ik jou het allerbest, het allermest en ik besef me plots dat ik je niet zo erg zou missen als er niet zo ontzettend veel liefde was geweest.

ja het klinkt gek maar ik ben dankbaar dankbaar dat ik missen kan dat ik je zo ontzettend lief had ik brand vandaag een lichtje ter eren van deze liefde en ik blijf je schrijven klad na klad. Liefs van mij

Het was een bijzondere avond.

## Rouw en feestdagen



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

Er zijn genoeg mensen voor wie kerst niet 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 samen zijn en een volle tafel ineens bijzaak zijn en worden de feestdagen dagen waarin je misschien het gevoel hebt te moeten overleven.

Hoe kun je aan deze dagen dan invulling geven? Ik geef je graag wat tips die ook tijdens de bijeenkomst van de lotgenotengroep aan de orde zijn gekomen.

Als het je voelt, laat deze dagen over je heen komen zonder al te veel verwachtingen. Bovenal mag je je voelen zoals je je voelt. Voel waar je behoefte aan hebt. Wil je alleen zijn of juist mensen om je heen hebben?

Maak ruimte voor jezelf. Als je met mensen samen bent, zorg dat je een moment hebt om te wandelen of om je even terug te trekken.

Onderzoek wat jij in deze dagen nodig hebt en deel dat met de mensen om je heen. Wil je een actieve rol hebben in de voorbereiding van de feestdagen of juist helemaal niet. Het kan helpend zijn om dingen op een andere manier te doen dan je gewend was. Dat is iets heel persoonlijk. Het kan ook fijn zijn om iets op dezelfde manier als altijd te doen.

Bedenk dat er geen goed of fout is. En dat de manier waarop je iets dit jaar doet, niet hoeft te betekenen dat het voor altijd zo hoeft te gaan. Het is vooral belangrijk dat je bij jezelf blijft en doet wat voor jou op dat moment goed voelt.

## Dit is een losse titelregel

## Nieuws uit de praktijk

### Opleiding vroegkinderlijk trauma

Vorig jaar in december rondde ik de trauma opleiding basic af. Een opleiding die gericht is op ondersteuning bij trauma, met name shock trauma. Je kunt dan denken aan een mishandeling, verwaarlozing, vluchten uit een oorlogsgebied of getuige zijn van geweld in het gezin. We spreken van een vroegkinderlijk trauma als de traumatische gebeurtenis lang heeft aangehouden, regelmatig voorkwam en de normale ontwikkeling beperkt heeft. Met deze opleiding krijg ik nog meer handvatten om ook deze vorm van trauma te kunnen behandelen.



### Vakantie

De praktijk is rondom de kerstperiode gesloten. Vanaf 20 december tot en met 6 januari heb ik vakantie.

## 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.williemienjobsen.nl](http://mijn.williemienjobsen.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.

