

Nieuwsbrief maart



Beste {{voornaam}},

Voorjaar

Wat was het afgelopen week heerlijk weer. Wat een bof dat ik een aantal dagen vrij was. Mijn lunch in de tuin eten, in de tuin werken. Ik heb er van genoten. Ik ben een mens van de seizoenen, ieder seizoen heeft iets. De zomer met lange avonden buiten zitten in de tuin. Ik kan genieten van de herfst die komt, kaarsjes aan, heerlijk puzzelen. De winter met korte dagen, koude dagen met een heerlijk zonnetje. En nu de lente. Genieten van het voorjaarszonnetje dat alles verwarmt, de knoppen die bijna opengaan, prachtige voorjaarsbloemen in de tuin en ook in huis. Het gekwetter van de vogels.

De seizoenen die komen en gaan is ook een prachtige metafoor voor een rouwproces. De herfststorm die over ons leven kan razen, waarna alles dor en dood en kil lijkt. Troosteloos. En toch na enige tijd, komt voorzichtig het zonnetje door. Niet gelijk heel warm maar wel een voorbode voor wat komend gaat.

Diep onder de grond is van alles gebeurd en als de tijd daar is, komen knoppen weer uit. Ik wens je toe dat hoe lastig het soms ook is, je ook mag durven vertrouwen dat de zon weer gaat schijnen en je mag verwarmen. Verderop in deze nieuwsbrief deel ik daar een mooi kort verhaal over.

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.



Het verhaal van de drie bomen

Er waren eens drie bomen. Tijdens een harde storm verloren ze alle drie een tak waarvan ze erg hielden. De bomen gingen alle drie op een andere manier met hun verlies om. Een paar jaar later ging ik op zoek naar de bomen en heb ik ze weer gevonden.

De eerste boom rouwde nog steeds om zijn verlies en ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien, zei hij: "Nee, dat kan ik niet want ik mis een belangrijke tak". Deze boom was klein gebleven en stond in de schaduw van andere bomen. De zon kon er niet meer bij. De wind waar de tak was afgebroken kon je goed zien; het was het hoogste punt van de boom gebleven. De boom was na het verlies niet meer verder gegroeid.

De tweede boom was zo geschrokken van de pijn dat hij had besloten om het verlies te vergeten. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Hij was bij een voorjaarsstorm omgewaaid omdat zijn wortels geen houvast meer hadden in de aarde. De plek van de wind was moeilijk te vinden. Deze zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren.

De derde boom was ook geschrokken van de pijn en de leegte in zijn lijf. Hij had gerouwd om zijn verlies. Het eerste voorjaar toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had hij gezegd: "Dit jaar nog niet, het is te vroeg." Toen de zon het tweede voorjaar weer terugkwam met de uitnodiging had hij gezegd: "Ja zon, verwarm mij maar. Mijn wond heeft warmte nodig, zodat ze weet dat ze erbij hoort." Toen de zon het derde voorjaar weer terugkwam, sprak de boom: "Ja zon, kom maar, ik wil weer groeien. Ik weet dat er nog veel te groeien is."

De derde boom was moeilijk te vinden want hij was groot en sterk geworden, dat had ik niet verwacht. Gelukkig kon ik hem herkennen aan de dichtgegroeide wond die vol trots in het zonlicht stond."

Deze tekst hoorde ik voor het eerst uit de mond van rouwdeskundige Manu Keirse tijdens een van zijn lezingen. Het verhaal raakte mij direct omdat het zo mooi onderbouwt hoe eenieder anders omgaat met rouw. Er is geen goed of fout in rouw, maar er zijn wel helpende en niet-helpende manieren van omgaan met rouw.

Boekentip



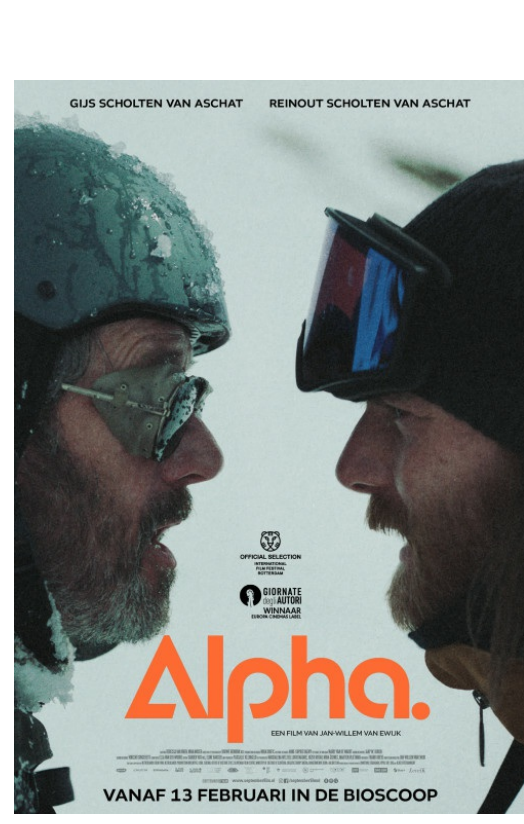
Rouwen is hard werken en dat doe je niet alleen in of met je hoofd maar je hele lijf rouwt mee. Het boek **Van missen krijg je het koud** van Sandra Jongeneelen en Wouter van der Toorn gaat hierover. Hoe werkt rouw? En wat doet rouw met je lijf? zijn vragen die in dit boek aan bod komen. Een boek dat vrij makkelijk leest en herkenning geeft in verschillende lichamelijke klachten / symptomen die je kunt voelen na een verlies.

Kijktip

Afgelopen week ben ik naar de Verkadefabriek geweest en heb daar de film Alpha gezien. De film speelt zich af in Zwitserland. Zoon Rein is daar naar toe gegaan na het overlijden van zijn moeder. Vader Gijs komt hem daar na een aantal maanden opzoeken omdat ze elkaar na de uitvaart niet meer hebben gesproken.

Vader en zoon gaan ieder op hun eigen manier om met hun rouw. Interessant om te zien hoe hun processen verlopen. Ik geef wel een spoiler alert: de film loopt niet goed af.

In eerste instantie wist ik niet goed wat ik van de film moest vinden, maar nu een paar dagen later kijk ik terug op een mooi maar verdrietig verhaal.



Ik rouw van jou is de titel van een documentaire gemaakt door Nellie Benner. Ze verloor op 28 jarige leeftijd haar moeder. In deze documentaire praat zij o.a. met Manu Keirse over de vraag hoe je moet rouwen.

NPODoc heeft meerder prachtige documentaires over verlies, rouw en de dood. Zie hier de link naar [NPODoc](#).

Leer luisteren naar je lichaam voor het begint te schreeuwen.

Ons lichaam heeft ons veel te vertellen. Wat doe jij als je hoofdpijn hebt? Neem je een paracetamol en ga je verder? Of kijk je wat verder en sta je stil bij wat de hoofdpijn veroorzaakt kan hebben. Ik doe soms het eerste en soms het tweede. De afgelopen jaren heb ik steeds beter geleerd om te luisteren naar de signalen die mijn lichaam geeft.

Emotionele herinneringen

Emoties spelen een grote rol in hoe herinneringen worden opgeslagen. Wanneer je iets beleeft, werken je hersenen en je lichaam samen. Je hersenen slaan de informatie op, maar je lichaam voelt wat erbij hoort. Dit gebeurt door het zenuwstelsel dat lichaam en hersenen met elkaar verbindt. Als je een fijne ervaring hebt, voelt je lichaam zich ontspannen en gelukkig. Maar als je iets engs of verdrietigs meemaakt, kan je lichaam dit opslaan als spanning. Dit gebeurt vooral als je veel stress hebt of een traumatische gebeurtenis meemaakt.

Hoe je lichaam weer kan voelen dat het veilig is

Als je iets spannends of verdrietigs hebt meegemaakt, kan je lichaam zich onveilig voelen. Misschien merk je dat je spieren gespannen zijn, je ademhaling hoog zit of je hart sneller klopt. Dit is een teken van je lichaam om je te beschermen. Maar als het gevaar voorbij is, kan je lichaam soms blijven hangen in deze spanning. Gelukkig zijn er manieren om je lichaam weer te laten voelen dat het veilig is.

Waarom voelt je lichaam zich onveilig?

Je lichaam en hersenen werken samen. Als je stress of angst ervaart, geeft je brein een seintje aan je lichaam: *let op, er is gevaar!*. Dit kan gebeuren door:

- Een nare ervaring uit het verleden.
- Te veel spanning en stress in het dagelijks leven.
- Een omgeving die druk of onvoorspelbaar voelt.

Soms blijft je lichaam in de *vecht-of-vluchtmodus*, ook als er geen echt gevaar meer is. Dit kan zich uiten in gespannen spieren, een snelle ademhaling, slaapproblemen of het gevoel dat je altijd alert moet zijn.

Hoe kan je lichaam weer veiligheid voelen?

Je lichaam kan leren om zich weer veilig en ontspannen te voelen. Dit gebeurt stap voor stap. Hier zijn enkele manieren die helpen: ademhalingsoefeningen, beweging en aanraken, rustige omgeving en vertrouwen opbouwen. Een simpele oefening die veiligheid kan vergroten is de volgende:

Leg je handen gekruist op je bovenlichaam (aan de voorkant boven je borstgebied). Tik afwisselend met je handen op je lichaam. Dat doe je in een tempo dat voor jou prettig is. Je kunt dit net zo lang en vaak doen als voor jou fijn is.

Een andere oefening die je zenuwstelsel kan helpen herstellen (stress loslaten) is de volgende oefening:

Ga rustig zitten en draai je hoofd heel rustig naar links, doe dit tot zover je nek dat kan. Draai terug naar het midden en draai vervolgens je hoofd zo ver mogelijk naar rechts. Leg nu je handen in je nek. Houdt je hoofd stil en draai met je ogen helemaal naar rechts. Je merkt dat er een zucht, geeuw of iets dergelijks komt. Je komt met je ogen terug in het midden. Vervolgens kijk je met je ogen helemaal naar rechts. Ook nu wacht je tot er iets van ontspanning komt. Daarna kijk je terug vooruit.

Haal je handen weg en draai vervolgens je hoofd opnieuw naar links. Merk op of je wat verder kunt draaien dan net. Herhaal dit aan de rechterkant.

Via [deze link](#) kom je bij een filmpje waar ik beide oefeningen voor doe.

Nieuws uit de praktijk

Afgelopen week heb ik genoten van een aantal vrije dagen. Ik probeer in de schoolvakanties een aantal dagen vrij te zijn.

Deze keer was het niet alle dagen. Maar in het kader van luisteren naar je lijf, is een aantal dagen vrij zijn voor mij heerlijk om op te kunnen laden.

De vrije dagen zijn naast genieten van het prachtige weer ook nuttig besteed met het lezen van vakliteratuur, het schrijven van de nieuwsbrief en het op orde maken van mijn nieuwe cliëntsysteem.

Sinds eind vorige maand ben ik overgestapt naar een nieuw systeem. Misschien heb je het al gezien aan de herinneringsmails die je hebt gekregen of aan de andere lay out van facturen. Dit systeem is voor mij nog praktischer. ik kan meer dingen automatisch regelen en dat scheelt mij een hoop tijd.

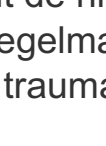
Zoals je in deze nieuwsbrief kunt zien, heb ik een aantal oefeningen opgenomen. De komende tijd zal ik nog wat meer oefeningen opnemen en ook delen. Je kunt de filmpjes terugvinden op [Youtube](#).



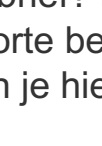
Nieuwsbrief delen

Mocht je dan gerust in je omgeving ook wijzen op de mogelijkheid de nieuwsbrief zelf te ontvangen. Via [mijn website](#) kan iemand zich aanmelden om de nieuwsbrief te ontvangen.

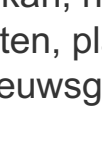
Wil je zelf reageren op iets uit de nieuwsbrief? Dat kan, neem gerust via de mail contact met me op. Op social media deel ik regelmatig korte berichten, plaatjes of gedachten die te maken hebben met verlies, rouw en trauma. Ben je hier nieuwsgierig naar, volg me dan op Facebook, Instagram of LinkedIn.



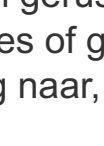
Facebook



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 toe aan uw adresboek.

