

Nieuwsbrief mei 2025



Beste {{voornaam}},

We zitten inmiddels al in de maand juni. In ons gezin betekent dit dat het schooljaar er bijna op zit. De oudste heeft zijn examen er op zitten en wacht op de uitslag op 12 juni. De jongste twee maken zich op voor de laatste toetsweek voor de vakantie. En ik? Ik krabbel op na een aantal weken last te hebben gehad van mijn rug. Erg vervelend en nog niet helemaal over. Jammer want dit is ook de tijd om aan het einde van de dag nog even wat in de tuin te doen. Dat zit er nu nog niet in. Ik probeer op een andere manier mijn rust en ontspanning te vinden.

In deze nieuwsbrief vind je weer boekentips, een stukje over Voice Dialogue en een prachtig stukje van Pooh en Knorretje over aanwezig kunnen zijn.

Moeilijke dag

“Vandaag was een Moeilijke Dag”, zei Pooh.

Er was een pauze.

“Wil je erover praten?” vroeg Knorretje.

“Nee,” zei Pooh na een tijdje. “Nee, ik denk niet dat ik dat wil.”

“Dat is oké,” zei Knorretje, en hij ging naast zijn vriend zitten.

Wat doe je nu?” vroeg Pooh.

“Niets eigenlijk,” zei Knorretje. “Maar ik weet wat Moeilijke Dagen zijn. En ik wil daar meestal ook niet over praten, op zo’n Moeilijke Dag.”

“Maar weet je,” vervolgde Knorretje, “Moeilijke Dagen zijn zoveel makkelijker wanneer je weet dat er iemand voor je is. En ik zal er altijd voor jou zijn, Pooh.”

En Pooh zat daar zomaar wat te zitten, zijn Moeilijke Dagen door zijn hoofd te malen, terwijl stevige, betrouwbare Knorretje zwijgend naast hem zat, te bengelen met zijn korte beentjes....

En Pooh bedacht dat zijn beste vriend overschot van gelijk had.

Ik wens je toe dat je op moeilijke dagen een knorretje in je buurt weet.



Boeken tip en kijktip

In deze nieuwsbrief tip ik een boek en een documentaire.

Boekentip: Van waanzin naar Wijsheid Iris van Zomeren

Dit boek kwam ik op LinkedIn tegen. Iris heeft in haar jonge leven behoorlijk wat meegemaakt. Een onveilige jeugd, misbruik en pesten op school zorgen er voor dat ze zichzelf beschermt door meerdere persoonlijkheden te ontwikkelen. Na twee heftige ervaringen zoekt Iris hulp. In het boek beschrijft ze haar reis en ervaringen met therapie. Een indrukwekkend boek. Voor mij was het mooi om te lezen dat de vorm van therapie (lichaamsgericht) en de wijze waarop de therapeut bij Iris aanwezig is zo helpend is.



Kijktip: Over leven

Al eerder deelde ik iets van Coen Verbraak, zie de foto. Coen Verbraak maakt mooie programma's. In de documentaire Over leven praat Coen met diverse mensen over het leven en wat het leven de moeite waard maakt. De aflevering met Jan Siebelink en Suzanne Bosman gaat over het leven na een groot verlies. Jan verliest na 60 jaar zijn vrouw en de partner van Suzanne komt door suicide om het leven. Niet alleen in dit seizoen maar ook in de eerdere seizoenen zijn er indrukwekkende, integrale interviews met mensen over het leven.

Een aanrader. Je kunt de serie hier terug vinden: <https://www.human.nl/over-leven>



Voice Dialogue



Wie zit er aan het stuur? Over Voice Dialogue en jouw innerlijke delen

Heb je de film Inside Out weleens gezien? In het hoofd van het meisje Riley wonen verschillende emoties, zoals Blijdschap, Verdriet, Angst en Woede. Ze zitten samen achter een bedieningspaneel en bepalen hoe Riley zich voelt en reageert. Soms neemt één emotie de leiding, terwijl de andere wat op de achtergrond verdwijnen.

Dat is precies hoe het in ons allemaal werkt. In Voice Dialogue noemen we dit je 'innerlijke delen'. Misschien heb jij ook zo'n innerlijke 'doordouwer', die altijd maar doorgaat, zelfs als je moe bent. Of een 'pleaser', die het iedereen naar de zin wil maken. Misschien is er een kritisch stemmetje, of juist een kwetsbaar, stil stukje dat zich vaak verstopt. Dit moet je niet verwarrend met persoonlijkheden. Dit gaat over de stemmetjes die we allemaal kennen en hebben. Zij vertellen ons vaak iets over ons zelf. Wanneer er sprake is van meerdere persoonlijkheden, hebben we het over een dissociatieve stoornis of persoonlijkheidsproblematiek.

Deze delen zijn ontstaan om je te beschermen en te helpen. Ze hebben je door moeilijke momenten geholpen. Maar soms raken ze uit balans. Dan staat er bijvoorbeeld altijd een streng deel aan het roer, en krijgt je zachtere kant geen ruimte meer. Of je innerlijke kind, dat ooit pijn heeft gevoeld, blijft onbewust bepalen hoe je reageert in contact met anderen.

In mijn praktijk werk ik met Voice Dialogue om deze delen beter te leren kennen. Niet om er vanaf te komen, maar juist om ze te begrijpen. We nodigen ze uit om in een veilige setting hun verhaal te vertellen. Wat willen ze? Waar beschermen ze je tegen? Wat hebben ze nodig?

Door in gesprek te gaan met jouw innerlijke delen ontstaat er ruimte. Ruimte om niet alleen automatisch te reageren, maar om bewust te kiezen: wie wil jij aan het stuur zetten?

Voice Dialogue kan helpen als je:

- vaak innerlijke strijd voelt
- moeite hebt met keuzes maken of jezelf uitspreken
- last hebt van angst, perfectionisme of zelfkritiek
- het gevoel hebt dat je jezelf kwijt bent geraak
- nieuwsgierig bent naar jezelf en je patronen

Je ontdekt meer zachtheid en zelfcompassie. Niet door je gedrag te willen 'fixen', maar door jezelf te leren begrijpen. Elk deel heeft een reden, een functie, een verhaal. Je hoeft niet perfect te zijn. Wel heel.

Post naar de Hemel

Schrijf jij nog wel eens een brief? Ik stuur graag een kaartje naar iemand voor een bijzondere gelegenheid. Een brief schrijven doe ik niet zo heel erg vaak.

Toch kan het wel helpen om te schrijven. Door te schrijven orden je je gedachten en maakt het ook weer ruimte vrij in je hoofd. Sinds de brievenbussen zijn geplaatst op de algemene begraafplaatsen in Drunen, Heusden en Vlijmen, schrijf ik ieder jaar een brief. Voor Lichtjesdag schrijf ik een brief aan mijn moeder.



De brievenbussen staan er inmiddels al 3 jaar en gelukkig wordt er nog steeds vaak gebruik gemaakt. Iedere week vindt de beheerder van begraafplaats wel een of meerdere brieven in een van deze brievenbussen. Ook als je niet uit de gemeente Heusden komt, ben je welkom om jouw post in een van deze brievenbussen te stoppen. Net als voorgaande jaren zullen we ook dit jaar op Wereldlichtjesdag tijdens een bijzondere bijeenkomst de post letterlijk naar de hemel sturen door deze te verbranden zodat alle woorden, tekeningen en boodschappen zo omhoog kunnen opstijgen. Ieder jaar is dit weer heel erg bijzonder. Deze week start ik samen met Marco Muskens weer met de eerste voorbereidingen.

Nieuws uit de praktijk

Een tijdje geleden had ik contact met Marielle Eggenkamp. Ik ken haar van een vrouwen netwerk waar ik een aantal jaar geleden bij aangesloten was. Marielle werkt als NEI therapeut en wilde met mij sparren over een aanbod wat met verlies en rouw te maken heeft. In haar werk gebruikt Marielle ook etherische olie. Ik kreeg van haar ook een roller met olie.

Dat wekte mij interesse en inmiddels heb ik zelf ook olie aangeschaft. In mijn praktijk staat een diffuser en tussen afspraken door zet ik deze aan zodat er vernevelde olie in de ruimte verspreid wordt.

Ik ben aan het experimenteren met het maken van olie die je kunt gebruiken. Denk bijv. aan lavendelolie die rustgevend is. Ik kan een roller met olie op maat maken bijv. voor meer rust, ontspanning of beter slapen.

Mocht je interesse hebben, dan hoor ik het graag.



Oefenfilmpjes

In de vorige nieuwsbrief deelde ik een link naar wat filmpjes met oefeningen. Ik ben druk bezig met het opnemen van nog meer filmpjes. De bedoeling is dat deze op een besloten gedeelte van mijn website geplaatst worden. Alleen met een link kun je deze bekijken. Heb je interesse? Laat het me dan weten. Dan zorg ik dat je de link krijgt.

Rouwgroep

De tweede rouwgroep loopt al een tijdje. We zijn inmiddels met 4 dames. Opnieuw een fijne manier om met elkaar in gesprek te gaan over rouw en gemis. De dames delen met elkaar hoe zij hun rouwproces ervaren. Ze zien herkenning. Het leuke is dat deze dames buiten de rouwgroep om ook contact hebben met elkaar.

De bedoelin is om in het najaar (oktober/ november) een nieuwe rouwgroep te starten. Heb je interesse of ken je iemand voor wie dit fijn zou zijn? Neem gerust contact met me op.

Vakantie sluiting

In de zomervakantie is de praktijk gesloten van 17 juli tot en met 10 augustus. In deze periode is mijn collega Carla de Jong (Praktijk Verder na verlies uit Dongen) mijn waarnemer. Als er iets is, wat niet kan wachten, kun je altijd contact met haar opnemen.

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 en rouw. 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 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.

