

Nieuwsbrief oktober 2025



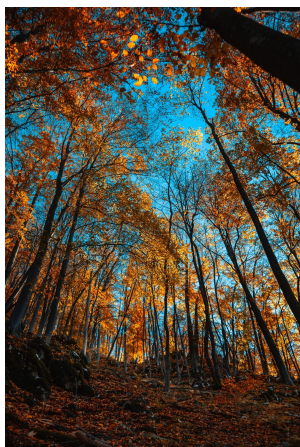
Beste {{voornaam}},

De herfst is aangebroken. Deze week geniet ik van een vrije week. Ik schrijf nu alleen de nieuwsbrief en verder doe ik het rustig aan. De afgelopen weken waren druk. Niet met werkgerelateerde dingen of in mijn gezinssituatie. Onverwachte verandering in het vrijwilligerswerk wat ik doe, slokte veel van mijn vrije tijd en energie op. Hierdoor heb ik de afgelopen weken wat minder goed naar mijn lijf geluisterd dan mij lief was. Deze week gebruik ik dus om bij te komen en op te laden. Ik zoek daarbij naar mijn eigen hulpbronnen die mij helpen om de rust weer te vinden. Gelukkig doen wandelen en puzzelen mij er goed.

Voor mij is de herfst een fijne periode. Wie al langer mijn nieuwsbrieven leest, weet dit misschien wel. De natuur is prachtig, een mix van groen, geel, rood, goud en bruin aan de bomen. Ik geniet er van als ik iedere ochtend mijn rondje wandel. Nu ik vrij ben, is het al licht als ik aan het wandelen ben. En zie ik al het moois van de natuur. De herfst betekent ook: vroeger donker, langere avonden. Voor mij betekent dit heerlijk een puzzel leggen na het eten of kaarsjes aan en een boek lezen.

Niet iedereen vindt de herfst een fijne periode. Als je je alleen voelt, kunnen de avonden lang zijn als het vroeger donker wordt. Onderzoek dan eens wat jou kan helpen om het thuis toch zo aangenaam mogelijk te kunnen maken.

In deze nieuwsbrief vindt je weer boekentips, deel ik een aantal ademhalingsoefeningen, vertel ik iets over het congres waar ik vorige week ben geweest.



Bij de herfst past dit lied van Veldhuis en Kemper: Zelfs nu je zwijgt.

Zelfs nu je zwijgt hoor ik je nog
Zelfs nu je zweeft voel ik je nog
Zelfs nu ik niets meer aan je vraag antwoord je toch
Zelfs nu het lijkt alsof je niet meer naar mij kijkt zie je me nog
Zelfs als ik huil troost je me nog
Zelfs nu je dood ben je er nog
Zelfs nu ik niet meer hoop op jou vind je me toch
Zelfs nu ik leef alsof ik hier niet achterbleef mis ik je nog

Jij jij bent bij mij
Alle seizoenen gaan gewoon voorbij
Jij jij bent bij mij
Hoe verder weg je bent hoe dichterbij
Jij bent bij mij

Zelfs als ik val vang je me nog
Zelfs als ik breek heel je me nog
Zelfs nu ik alles niet meer zie help jij me toch
Zelfs nu ik leef alsof ik niet meer om je geef mis ik je nog

Jij jij bent bij mij
Alle seizoenen gaan gewoon voorbij
Jij jij bent bij mij
Hoe verder weg je bent hoe dichterbij
Jij bent bij mij

Boeken tip en luistertip

In deze nieuwsbrief tip ik een aantal boeken.

Het vuurvliegje is een boek dat ik een aantal jaar geleden heb gekocht. Onlangs is er een tweede deel uitgekomen. De verhalen doen me denken aan Toon Tellegen. Dieren in het bos en vooral het vuurvliegje staan centraal. Hieronder deel ik een kort verhaal dat in een van de boeken te vinden is. Een verhaaltje met een knipoog maar ook vaak met een bemoediging, troostend woord.



In de zomervakantie heb ik het eerste boek van Mélissa Da Costa gelezen: Al het blauw van de hemel. Dit boek had ik mijzelf in de boekenweek al cadeau gedaan maar was er nog niet aan toe gekomen. Nu in mijn vakantie ben ik er aan begonnen. Wat een prachtig boek. Het gaat over Amade die een groot verlies heeft meegemaakt. Ze vertrekt uit haar woonplaats en gaat op het platteland wonen. Ze vindt daar haar weg in haar rouwproces. De manier waarop Mélissa Da Costa schrijft is fijn. Net als haar vorige roman is het een indringend verhaal. Dit verhaal is ook rauw en troostend tegelijk. Hoe kun je weer houvast vinden na zo'n ingrijpende gebeurtenis.



Muzieklijst

Ik deel deze keer ook muziek. Muziek kan heel troostend zijn. Ik heb een lijst samengesteld met troostende muziek.

De songtekst die hierboven staat vind je hier ook terug.

De lijst is te vinden op Spotify door [hier](#) te klikken.

Of te kopiëren: <https://open.spotify.com/playlist/3uCvvhHbkOY2OvVJQsdzjF?si=d78fd676d4874003>.

Heb je zelf een nummer dat je graag hoort en past in deze lijst? Laat het me weten, dan voeg ik het nummer toe.

Stille troost

Gedicht van José Al uit Ik rouw van jou

Het lijkt soms wel
of we verleerd zijn
om met lege handen
maar met een
vol warm hart
Samen met een luisterend oor
woordeloos
naast iemand
kunnen zitten
OM in stilte
te laten komen
wat zich wil ontfouwen
Want juist de
warme stille troost
en laten voelen
dat je er bent,
geeft steun en vertrouwen.



Ademhalingsoefeningen



Ademhalingsoefeningen kunnen helpen bij rust, meer in het lijf komen. Ik deel graag een aantal oefeningen die je hierbij kunnen helpen.

Oefeningen om meer te kunnen ontspannen:

Oefening 1:

- Adem 3 tellen rustig in door je neus.
- Adem 3 tellen rustig uit door je neus.
- Wacht 4 tellen voordat je weer inademt.
- Herhaal dit ritme een paar minuten.
- Blijf met je aandacht bij de ademhaling en voel wat er verandert.

Oefening 2:

- Ga liggen of zitten in een rustige houding.
- Adem in door je neus, ongeveer 3 tellen.
- Adem uit door je mond met een zachte zucht, zo lang als prettig voelt.
- Laat je schouders zakken bij elke uitademing.
- Pauzeer een tel voordat je weer inademt.
- Herhaal dit 10 keer. Voel het verschil na afloop.

Je uitademing is je natuurlijke loslaatknop. Hoe langer je uitademt, hoe meer je lichaam het signaal krijgt dat het mag ontspannen. Daarom is zuchten ook zo ontzettend fijn en helpend.

Oefeningen om in het nu te komen, van hoofd naar lijf.

Oefening 1:

- Ga zitten of liggen op ene plek waar je je veilig voelt.
- Leg je hand op je buik of hart.
- Adem langzaam in naar de plek onder je hand en voel hoe deze meebeweegt.
- Adem uit en laat op elke uitademing iets los.
- Herhaal dit in een rustig ritme, 5 minuten lang.

Soms is het al genoeg om je eigen hand te voelen. Je lichaam te laten weten: ik ben hier, en het is veilig.

Oefening 2:

- Ga zitten in een comfortabele houding. Leg je handen op je buik.
- Adem 4 tot 6 tellen in en blaas je buik op als een ballon.
- Houd de adem even vast.
- Adem 4 tot 6 tellen uit en laat je buik weer zacht worden.
- Ontspan je rug, schouders en kaken bewust.
- Herhaal dit 5 tot 10 minuten op je eigen tempo.

Ademen naar je buik brengt je terug bij je basis. Het herinnert je eraan dat het veilig is om te voelen.

Post naar de Hemel & Lichtjesdag

In mijn vorige nieuwsbrief deelde ik over de brievenbussen. Deze keer alvast een uitnodiging om op 14 december aanwezig te zijn op Wereld Lichtjesdag. Dit jaar wordt de bijeenkomst voor Wereld Lichtjesdag gehouden op de begraafplaats in Drunen. Opnieuw is er muziek en zang. Annika de Rooij is aanwezig zodat je een steen kunt beschilderen. Meer informatie over tijden volgt nog. Weet je welkom om aanwezig te zijn



Nieuws uit de praktijk



Voor de herfstvakantie had ik twee trainingsdagen. Een congres in Leuven en een dag over 1 op 1 opstellingen. Het congres in Leuven ging over Delen in verlies. En dan bedoel ik niet dat je je verlies kunt delen met iemand. Maar het ging over de delen in ons. Ik heb daar al eerder over geschreven: Voice Dialogue.

Welke delen komen we tegen wanneer we te maken hebben met verlies en rouw. En mogen deze delen er ook allemaal zijn, ook al zijn ze soms tegenstrijdig.

Bijvoorbeeld:

Wanneer je je partner verliest is er veel verdriet. Als je dan een moment hebt waarop je van iets kunt genieten, kun je je daar ook schuldig over voelen. Hoe kan ik van iets genieten terwijl er ook zo veel verdriet is. Dat zijn twee verschillende delen die naast elkaar kunnen bestaan.

Door op deze manier te kijken, kun je voor jezelf soms ook iets zachter zijn. Het was voor mij een waardevol congres waar ik veel dingen heb gehoord die bruikbaar zijn in mijn praktijk.

De dag over 1 op 1 opstellingen was een dag met praktische oefeningen en werkvormen die direct in de praktijk toe te passen zijn. In de gesprekken komen regelmatig poppetjes op tafel. Poppetjes zijn een mooie manier om dingen inzichtelijk te maken. Bij jezelf of in je systeem van herkomst. Het geeft inzichten, laat dingen weer stromen. Ook deze dag was heel fijn en krijgt in november nog een vervolg.

Met deze dagen haal ik studiepunten binnen die nodig zijn voor mijn beroepsvereniging. Hiermee zorg ik dat ik geaccrediteerd blijf en dus kan aantonen dat ik een zekere kwaliteit nastreef.

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

Op dit moment is er geen rouwgroep. Na de zomervakantie is de tweede rouwgroep gestopt. Deze dames hebben besloten om elkaar te blijven zien buiten de bijeenkomsten om. Voor nu is de planning om in het nieuwe jaar, rond februari een rouwgroep op te starten. Heb je interesse of ken je iemand voor wie dit fijn zou zijn? Neem gerust contact met me op.

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.



Laposta