

Nieuwsbrief maart



Beste {{voornaam}},

Het is alweer maart. De dagen worden langzaam weer langer. 's Morgens weer wat eerder licht en 's avonds wat later donker zijn de eerste tekenen van de aanstaande lente. Net als de voorjaarsbloemen die in de tuin boven de grond komen. Heerlijk, het maakt dat ik mijn dagelijkse ochtendwandeling weer heb opgepakt. Tot in november liep ik iedere morgen voor ik mijn werkdag startte. In december en januari lag dat even stil. Niet echt gemotiveerd om in het donker een rondje te lopen. Maar nu heb ik het toch weer opgepakt. En dat geeft een heerlijk gevoel om de dag mee te starten.

In deze nieuwsbrief deel ik graag een aantal podcasts, een prachtige colum geschreven door Sander de Hosson. Misschien heb je wel eens van hem gehoord. Sander de Hosson is een longarts en zet zich daarnaast in voor goede palliatieve zorg. Ik deel ook iets over het hormoon oxytocine en rouw.

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.



Luistertip

Deze keer in de nieuwsbrief luistertips. Er zijn veel podcastseries gemaakt over het thema verlies en rouw en trauma. Graag neem ik je mee in een aantal interessante podcastseries. Als je op de titel klikt, kom je bij de link naar de verschillende podcastseries.

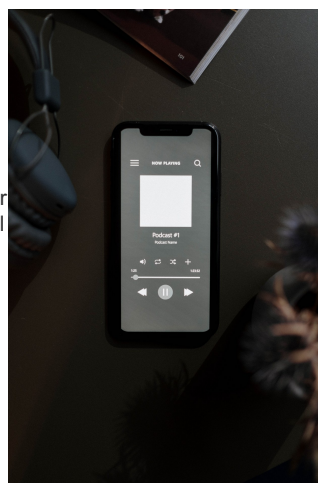
Podcast over rouw:

- [Rouw doet leven](#), de podcast serie maakt rouw en verlies in al zijn facetten bespreekbaar. Want rouwen is niet alleen maar verdrietig en pijnlijk, maar ook vaak heel mooi en intens en vol van leven.

- [Wat rouw je me nou?!](#) een podcast serie van en voor jongeren die te maken krijgen met verlies en rouw.

- [Dag voor dag](#), een podcastserie van Liesbeth Rasker die haar moeder is verloren. Ze gaat in gesprek met mensen die haar zeer dierbaar zijn, en die allemaal net als haar iemand verloren hebben. Ze hebben het over verlies, verdriet, huilen, pijn, doorleven, en nog veel meer. Deze serie is gemaakt als steun en houvast voor iedereen die iemand is verloren, maar ook voor degene die een rouwende vriend of vriendin hebben en beter willen begrijpen wat diegene doormaakt.

- [Rouw, je hangt het niet aan de kapstok](#). is een podcast van vakbond CNV over rouw en werk. In deze podcastserie van 12 afleveringen gaat Marijke Roskam om de week in gesprek met een professional of met een werknemer die te maken kreeg met de zwaarste arbeid die er bestaat: rouw. Ons doel? Zorgen dat we elkaar als werkend en rouwend Nederland veel beter kunnen helpen.



Trauma podcast

Voor meer informatie over trauma kun je naar de volgende podcast serie luisteren:

- [Trauma en het lichaam](#), Wat gebeurt er in het lichaam bij trauma? Hoe werkt dat door in het dagelijks leven en wat is er nodig om herstel mogelijk te maken? In deze Podium Podcast-aflevering vertelt Anne Marsman over de impact van trauma op lichaam en geest.

- [De podcast psycholoog, aflevering Trauma](#), Psycholoog en auteur dr. Yara Wingelaar bespreekt in deze aflevering wat trauma is en hoe het verwerkt kan worden.

Jan Bommerez is een Vlaming die zich bezig houdt met ontwikkelingstrauma. Hij heeft diverse gesprekken op youtube geplaatst over trauma. Je vindt deze terug op zijn website: <https://janbommerez.com/podcast/>.

Rouw is geen ziekte, column Sander de Hosson

(gepubliceerd voor Linda magazine)

Rouw wordt vaak beschreven als iets wat moet slijten, of zakken, of een plek moet krijgen of oplossen zelfs. Alsof het een blok ijs is dat je alleen maar lang genoeg op tafel hoeft te laten liggen en dat uiteindelijk vanzelf verdwijnt.

Maar wie rouwt, weet dat dit niet klopt. Rouw lost niet op. Rouw verandert van vorm. Misschien is rouw niet zozeer het gat dat iemand achterlaat, maar de plek die blijft bestaan. Toen hij er nog was, vulde hij ruimte in je leven: een stoel aan tafel, een stem in de gang, zijn geur in het kussen. Toen zij er nog was, vulde zij de toekomst, met plannen die nooit uitgesproken hoefden te worden omdat ze zo vanzelfsprekend waren. En dan is er ineens stilte. De plannen verdwijnen. De stoel blijft onaangeroerd.

Rouw is geen ziekte. Het is ook geen taak die je moet afronden. Het is een relatie die van vorm verandert. Filosofen noemen het soms de afwezig aanwezig: wat weg is, dringt zich toch op. Vaak in kleine dingen, op de meest onverwachte momenten. Dat ene liedje dat je ineens in de supermarkt hoort. Een zinnetje dat je jezelf hoort zeggen en waarvan je schrikt omdat het precies zijn of haar zinnetje is. De lege plek in het bed die nog altijd bezet lijkt.

Rouw is het bewijs dat een relatie niet wordt beëindigd door de dood, maar een andere vorm krijgt. Jij blijft het gesprek voeren, alleen is het antwoord veranderd. We hebben de neiging rouw te willen oplossen. Je moet het een plek geven, zeggen we. Maar misschien is het precies omgekeerd. Misschien geeft rouw óns een plek. Het herinnert ons eraan wie wij waren in relatie tot de ander en markeert wat er werkelijk toe deed.

Ik vergelijk het wel eens met een rivierbedding die zichtbaar blijft, ook als het water zakt. Er zit iets paradoxaals in rouw. Ze toont ons zowel de kwetsbaarheid als de diepte van liefde. Je rouwt niet om alles; je rouwt om dat wat van betekenis was. Rouw is dus niet alleen pijn, maar ook een compliment. Een stille onderscheiding aan degene die gemist wordt: jij was het waard om van te houden. Daarom hoeven we rouw niet te genezen of te overwinnen. We hoeven haar alleen te leren dragen, als een litteken dat soms trekt in koud weer. Je wordt er niet minder mens van. Integendeel, je wordt mens mét verleden.

Er bestaat een hardnekkige verwachting dat rouw rechtlijnig is: eerst schrik, dan verdriet, dan verwerking, dan door. Maar rouw houdt zich zelden aan schema's. Ze loopt in cirkels, maakt onverwachte bewegingen, doet aan tijdreizen. Je kunt lachen op maandagochtend en op donderdag in de auto ineens huilen om een sleutelbos waar zijn naam aan hangt. Dat betekent niet dat het misgaat. Het betekent dat je leeft met iets dat groter is dan tijd. Rouw is de manier waarop liefde blijft bestaan zonder lichaam. Er komt geen moment waarop het klaar is. Er komt wel een moment waarop je merkt dat je kunt omkijken zonder direct te breken. Dat herinneringen je niet alleen neersabelen, maar je soms ook zacht optillen.

Rouw is de prijs van verbondenheid. En als dat waar is, dan is rouw niet alleen donker, maar ook een bewijs. Dat je hebt liefgehad. Dat je nog altijd liefhebt. En dat je dat altijd zult blijven doen.

Oxytocine & Rouw — waarom je lichaam zo intens reageert op verlies

Wanneer je een partner verliest, verandert er niet alleen iets in je leven, maar ook in je **lichaam**. Rouw is niet alleen emotioneel — het is ook biologisch. Eén van de hormonen die hierin een grote rol speelt, is **oxytocine**, ook wel bekend als het “knuffelhormoon”.

Oxytocine wordt aangemaakt door aanraking, nabijheid, liefdevolle blikken, samen slapen, fijne gesprekken, intimiteit en verbondenheid. Het is het hormoon dat je zenuwstelsel helpt te kalmeren. Het dempt stress, verlaagt angst en geeft een gevoel van veiligheid.

In een liefdevolle relatie wordt oxytocine voortdurend geproduceerd. Je lichaam raakt afgestemd op de ander. Je zenuwstelsel *leunt* op die verbinding.

Wanneer die verbinding wegvalt, ontstaat er een **plotseling tekort aan oxytocine**.

Tegelijkertijd stijgt het stresshormoon **cortisol** door verdriet, onzekerheid en het wegvallen van dagelijkse steun.

Die combinatie — **veel stress, weinig oxytocine** — kan leiden tot:

- somberheid of depressieve gevoelens
- angst en onrust
- slaapproblemen
- een gevoel van leegte
- moeite met reguleren
- lichamelijke spanning
- een zenuwstelsel dat “overall op reageert”

Dit is geen teken dat je het niet goed doet. Het is een teken dat je lichaam zoekt naar iets wat ooit vanzelfsprekend was: **verbondenheid**.

Ook mensen die in hun jeugd weinig sensitieve zorg of onveilige hechting hebben ervaren, kunnen sneller last hebben van oxytocinetekorten. Hun systeem heeft minder ervaring met veilige nabijheid, waardoor verlies nóg dieper kan inslaan.

Wat helpt je zenuwstelsel reguleren?

Gelukkig kun je je lichaam ondersteunen. Kleine, zachte handelingen kunnen al helpen om oxytocine aan te maken en je zenuwstelsel tot rust te brengen:

- **Knuffelen** — met dierbaren of met dieren
- **Een verwaringsknuffel of verwaringsdeken**
- **Warme douche of bad**, liefst met een geur die je fijn vindt

- **Fijne, betekenisvolle gesprekken**
- **Muziek die je raakt**
- **Aanraking** — een hand vasthouden, een arm om je heen
- **Een liefdevolle blik**
- **Omarmingsoefeningen**

Dit zijn geen "trucjes". Dit zijn manieren om je lichaam te laten voelen dat het niet alleen is. Dat er nog steeds bronnen van veiligheid zijn. Dat je zenuwstelsel mag zakken, beetje bij beetje. Rouw vraagt tijd. Maar je lichaam kan wél ondersteund worden in dat proces. Ben je benieuwd welke oefeningen kunnen helpen? Neem contact met me op en ik deel graag een aantal oefeningen met je.

Nieuws uit de praktijk

7 jarig jubileum



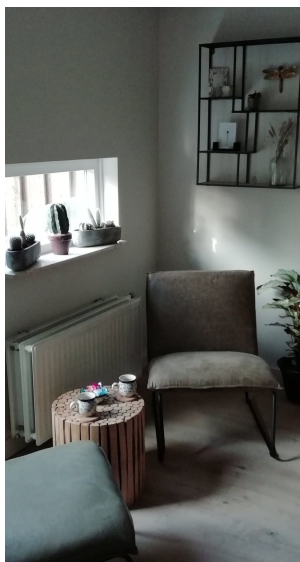
Ik deelde het al op Facebook, mijn praktijk bestond 19 februari 7 jaar.

Een mooi moment om terug te blikken naar hoe het was. Eerder kreeg ik op mijn telefoon een herinnering hoe de praktijkruimte er 7 jaar geleden uit zag. Ik deel de foto graag met jullie.

Niet alleen de ruimte is veranderd, ik ben zelf ook veranderd. Veranderd door alle opgedane kennis, door alle mooie, ontroerende en bijzondere gesprekken die ik heb (gehad). Het maakt me dankbaar voor wat ik mag doen. En dat blijf ik voorlopig graag doen. Er is ook tijd om vooruit te kijken. Wat wil ik met de praktijk? De praktijk is inmiddels uitgebreid met trauma therapie en lichaamsgericht werken. Een opleiding die me nog meer handvatten geeft, rond ik in juni af. Daarnaast heb ik een aanvullende training, of uitbreiding op mijn EMDR training. Hiermee kan ik EMDR nog meer lichaamsgericht inzetten. Ik schreef daar al eerder over: het lichaamsgericht

werken past me goed.

Dat zijn mooie dingen om verder mee aan de slag te gaan.



Een kleine stap terug in de tijd. Zo zag de praktijk er in 2019 uit. Wat een verschil met hoe het nu is. Lichter, meer aangekleed en huiselijker. Een fijne plek om in te werken en mensen te ontvangen. Ter vergelijking: hieronder zie je een foto van hoe het nu is.



In 2024 ben ik begonnen met een rouwgroep. Het afgelopen jaar heb ik een tweede rouwgroep begeleid. Het mooie van de laatste groep is dat deze dames elkaar hebben gevonden en elkaar zijn blijven zien.

Mooi om te zien hoe waardevol lotgenotencontact kan zijn. Voor komend jaar ga ik kijken of het lukt om opnieuw ene lotgenotengroep te starten. Ergens is er ook het idee om een lotgenotengroep te starten voor jongeren.

Mocht je er meer over willen weten, 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, rouw en trauma. 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