

Nieuwsbrief herfst 2026

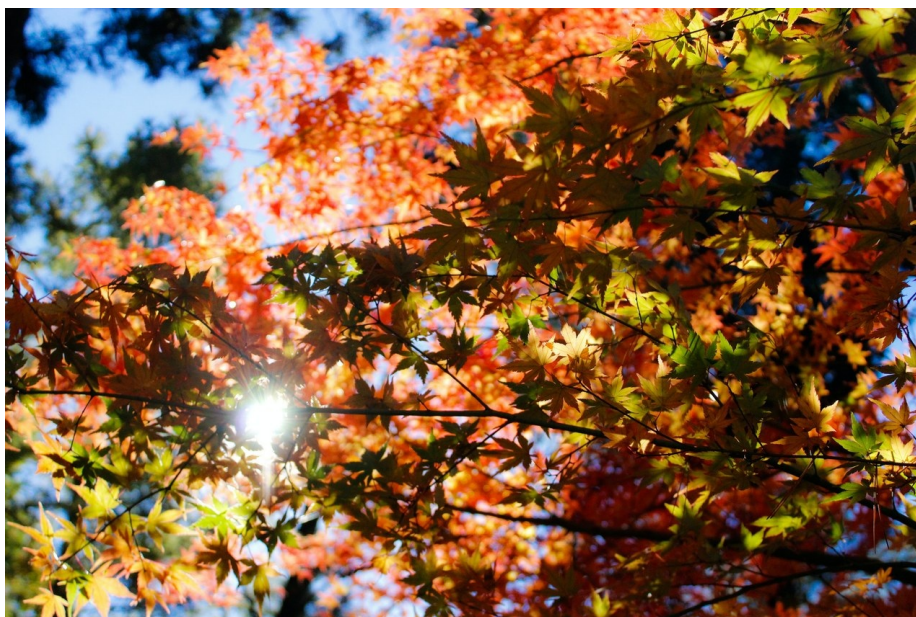


Beste {{voornaam}},

Na een snikhete zomer is het inmiddels september. De herfst is al in aantocht. Dat merken we vooral aan de ochtenden en avonden. 's Morgens later licht en 's avonds vroeger donker. Gelukkig trakteert de zon ons ook nog op een aantal mooie dagen in deze maand. Persoonlijk vind ik dat erg fijn. Voor mij is de maand september een maand die soms zo dubbel kan voelen. Deze maand staat voor mij voor herinneren. Op 20 september is het de sterfdatum van mijn moeder. Rondom deze datum komen er veel herinneringen naar boven. Fijne herinneringen en soms ook verdrietige. Het thema van deze nieuwsbrief is dan ook herinneren, herinneringen.

In de kijk, luister, leestip is dit ook terug te vinden. Een prachtig gedicht over een laatje vol herinneringen en uitleg over triggers raken allemaal aan dit thema. In deze nieuwsbrief vind je weer een aantal tips van mij.

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.



Als het laatje opengaat...

Komende zondag is het 20 september. Voor veel mensen is het een gewone dag. Voor mij is deze dag bijzonder, het is de sterfdag van mijn moeder.

Op zulke dagen merk ik hoe herinneringen hun eigen agenda hebben. Zonder uitnodiging

dienen ze zich aan. Een geur, een liedje, een opmerking van iemand. Soms onverwacht. Soms precies op het moment dat je het al zag aankomen.

Toen ik het gedicht Mijn laatje tegenkwam vond ik dat heel treffend. Je zou herinneringen voor kunnen stellen als een laatje. Een laatje dat altijd aanwezig is. De meeste dagen zit het rustig dicht. Maar rond bepaalde data schuift het vanzelf een stukje open. In dat laatje zitten geen grote gebeurtenissen. Juist de kleine dingen. Een bepaalde blik. Een manier van lachen. Woorden die ooit zo gewoon waren. Dingen waarvan je pas later beseft hoe kostbaar ze eigenlijk waren. Het mooie is dat herinneringen niet alleen verdriet brengen. Ze kunnen ook troost geven. Ze laten zien dat liefde niet ophoudt wanneer iemand er niet meer is. Ze verandert van vorm.

MIJN LAATJE

In mijn hoofd
zit een laatje
het mooiste plekje dat er is
Ik trek het open om te lachen
maar ook in tijden van gemis

Het zit vol
met momenten
met jouw eigen manier van doen
Door dat laatje kan ik altijd
even terug naar de tijd van toen

Het laatje
laat mij weten
dat ondanks dat je er niet meer bent
Jij nooit zal worden vergeten
doordat je daar zit ingeprent

ELLEN
MEIKE

Leestip

Passend bij het thema van deze nieuwsbrief is **De Keuze** van **Edith Eva Eger** een mooie leestip. Edith Eger is een van de overlevenden van de Holocaust. De Keuze is een indrukwekkend boek over trauma, veerkracht en hoe ons verleden altijd onderdeel van ons blijft, zonder dat het ons hoeft te bepalen. Ik heb het boek gelezen en vond het een zeer indrukwekkend boek. Afgelopen voorjaar is Edith Eger op 98 jarige leeftijd overleden.



Kijktip

Als kijktip heb ik deze keer de Netflix serie After live. Een prachtige serie over verlies, rouw en de zoektocht naar betekenis. Soms pijnlijk eerlijk, soms verrassend grappig. Juist die combinatie maakt zichtbaar dat verdriet en levenslust vaak dicht bij elkaar liggen dan we denken.

Luistertip

In het thema van deze nieuwsbrief passen ook de volgende podcast serie:

In de podcast **Over Leven** gaat Coen Verbraak in gesprek met mensen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt. Over verlies, liefde, veerkracht en de vraag hoe je verder leeft wanneer het leven anders loopt dan verwacht. Een podcast die raakt zonder

zwaar te worden.

Deze podcast kun je beluisteren via deze [link](https://npo.nl/luister/podcasts/832-over-leven) (<https://npo.nl/luister/podcasts/832-over-leven>)



Herinneringen, triggers en het laatste in ons brein

Rond bepaalde data kunnen herinneringen ineens veel sterker aanwezig zijn. Vaak denken we dat we daar bewust voor kiezen, maar ons brein werkt anders. Het slaat ervaringen niet alleen op als een verhaal, maar ook als beelden, geuren, geluiden, gevoelens en lichaamssensaties.

Een bepaalde geur kan je plotseling terugbrengen naar de keuken van vroeger. Een liedje kan je moeder, vader of geliefde weer even dichtbij laten voelen. Een datum op de kalender kan een gevoel van gemis oproepen nog voordat je bewust hebt bedacht waarom.

Dat noemen we ook wel een trigger.

Veel mensen denken bij een trigger direct aan iets negatiefs, maar eigenlijk is een trigger niets anders dan een herinneringssleutel. Iets in het hier en nu opent ongemerkt een laatste van toen.

Bij verlies, ingrijpende gebeurtenissen of trauma zijn die laatste vaak extra gevoelig. Ons brein heeft namelijk niet alleen onthouden wat er gebeurde, maar ook hoe het voelde. Soms reageert ons lichaam daardoor sneller dan ons verstand. Je hartslag versnelt, je voelt spanning, verdriet of onrust en pas later realiseer je je wat de aanleiding was. Dat kan verwarrend zijn. Zeker wanneer je dacht dat je iets al lang een plek had gegeven.

Toch betekent een trigger niet dat je terug bij af bent.

Integendeel. Vaak laat een trigger zien dat er iets belangrijks wordt aangeraakt. Een herinnering, een behoefte, een verlies of een deel van jezelf dat gezien wil worden. Wat helpt, is niet om de trigger weg te duwen, maar om er met mildheid naar te kijken. Je zou jezelf bijvoorbeeld kunnen afvragen:
"Waar doet dit gevoel mij aan denken?"
"Wat werd er net geraakt?"
"Heb ik op dit moment iets nodig?"
Door nieuwsgierig te worden in plaats van te vechten tegen wat je voelt, ontstaat er ruimte.

Ook helpt het om jezelf bewust terug te brengen naar het hier en nu. Voel je voeten op de grond. Kijk om je heen. Noem vijf dingen die je ziet. Herinner jezelf eraan dat de gebeurtenis van toen voorbij is, ook al voelt ze even dichtbij. Bij trauma noemen we dat soms het verschil tussen **toen en nu**. Je lichaam reageert op een herinnering uit het verleden, terwijl je jezelf zachtjes helpt herinneren dat je nu veilig bent. Gelukkig bevatten die laatjes niet alleen pijnlijke herinneringen. Ze bewaren ook warmte, liefde, verbondenheid, veerkracht en alles wat iemand ons heeft meegegeven. Juist daarom kan een herinnering soms tegelijkertijd verdriet én troost oproepen.

Ik merk dat zelf ook rond 20 september, de sterfdag van mijn moeder. Het laatste gaat open en daarin vind ik niet alleen gemis, maar ook haar lach, haar manier van kijken, woorden die ze vaak gebruikte en kleine dingen die nog steeds onderdeel zijn van wie ik ben.

Misschien is dat wel het bijzondere van herinneringen: ze laten zien dat iemand er niet meer is, maar ook dat iemand nog altijd met ons meedraagt.

Oefening: Open je eigen laatste

Neem deze week eens vijf minuten de tijd.
Denk aan iemand die belangrijk voor je was of is.
Pak pen en papier en schrijf drie dingen op:

- een herinnering die je laat glimlachen;
- iets wat je van die persoon hebt meegekregen;
- iets wat je vandaag nog steeds doet waarin die persoon voortleeft.

Lees het daarna rustig terug.
Misschien merk je dat gemis en dankbaarheid prima naast elkaar kunnen bestaan.

Nieuws uit de praktijk



De afgelopen jaren heb ik behoorlijk wat opleidingen gedaan rondom trauma. Voor het komende jaar staan er geen grote opleidingen gepland. Om aan mijn accreditatie bij de beroepsvereniging te voldoen, zal ik korte trainingen of workshops volgen. Hiermee voldoe ik aan de vereiste om mijn kennis op niveau te houden.

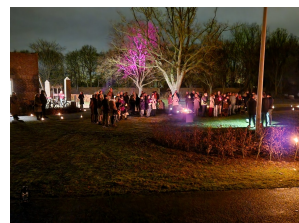
Ik ben wel gevraagd door een oud docent om haar te assisteren bij een trauma opleiding die zij geeft. De bedoeling is dat ik een aantal maanden naar Scherpenzeel ga om daar de ondersteunen bij de lessen. Daar heb ik super veel zin in. Op een andere manier zal ik zo ook nog weer dingen leren die ik mee kan nemen in de

praktijk.
Dat betekent dus wel dat er een aantal maanden zijn waarop ik niet aan het werk ben.

In de herfstvakantie ben ik een aantal dagen vrij. Van 20 oktober t/m 23 oktober ben ik vrij.

Wereld Lichtjesdag

Op 13 december is het Wereld Lichtjesdag. Net als voorgaande jaren organiseer ik samen met Marco Muskens van de gemeente Heusden weer de Lichtjesavond. Dit jaar wordt de avond gehouden op de begraafplaats in Heusden. Je bent van harte uitgenodigd om bij deze avond aanwezig te zijn. Voor deze avond zijn we ook op zoek naar vrijwilligers die met ons alle lichtjes willen klaarzetten en aansteken. Zou je willen helpen? 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