



# "De Levensboom"

## Nieuws en Informatie van Virtus Praktijk

---

Jrg.1, nr.4 December 2010

**Beste lezer,**

Het einde van het jaar nadert en dat is voor mij altijd een moment voor reflectie. Wat heeft dit jaar mij gegeven en wat heeft het genomen? Waar had ik wel of geen invloed op? Wat wil ik achter me laten en wat neem ik mee naar het nieuwe jaar? Dat nieuwe jaar ligt weer als een onbeschreven blad voor mij en dat betekent dat ik voor een groot deel zelf kan bepalen hoe dat blad beschreven wordt. Dat is een uitdaging en tegelijk ook hard werken! Want sommige dingen overkomen me maar andere dingen kan ik zelf bepalen en dat vraagt dat ik nadenk over wat ik wil, welke prioriteiten ik wil stellen en wat goed is voor mij en mijn gezin. In deze nieuwsbrief kun je lezen over hoe je die keuzes voor jezelf kunt maken, lees je mijn column over zingeving en beschrijf ik een aantal boeken en een film. Daarnaast is er het overzicht van workshops en trainingen.

*Ik wens een ieder een zinvol, gezond en zorgzaam 2011 toe!*

**Hoofdartikel**

### **Terugkijken en vooruitkijken**

Rondom de Feestdagen en de jaarwisseling ga je onbewust of juist bewust terugkijken naar wat er het afgelopen jaar gebeurd is in je leven. Er zullen leuke dingen gebeurd zijn maar er zijn misschien ook verdrietige, vervelende of saaie momenten geweest.

Terugkijkend op dit jaar in je leven kun je tot de conclusie komen dat je bepaalde dingen wilt veranderen, dat je sommige situaties niet meer wilt tegenkomen of dat je breekt met bepaalde gewoontes. Maar het kan natuurlijk ook zijn dat er speciale gebeurtenissen waren waar je erg van genoten hebt, dat er dingen zijn die je graag wilt vasthouden voor het komend jaar of dat je voornemens hebt om je leven anders in te richten.

Vooruitkijkend naar het komend jaar kun je voor jezelf bedenken welke dingen je uit het oude jaar wilt vasthouden en meenemen in het nieuwe jaar. Of, als het dit jaar niet goed verlopen is, hoe je het komend jaar wilt inrichten.

Een tijd van inkeer en bezinning dus, even een stap terug doen en kritisch kijken naar wat jij van je leven wilt maken. Dan heb ik het natuurlijk niet over de dingen die je overkomen, vervelende dingen zoals ziekte, overlijden, echtscheiding of ontslag. Of juist leuke dingen zoals een prijs winnen of nieuwe vriendschappen die spontaan ontstaan. Op de dingen die je

overkomen heb je over het algemeen weinig invloed, tenzij ze natuurlijk het gevolg zijn van jouw eigen gedrag, gedrag kun je namelijk leren te veranderen.

Stel jezelf eens de volgende vragen als je terugkijkt of vooruitkijkt:

- Welke ervaringen waren leuk en welke niet?
- Waar had ik geen invloed op en waarop wel?
- Wat wil ik bewaren uit het afgelopen jaar en wat juist niet?
- Wat wil ik het komend jaar bereiken?
- Wat heb ik nodig om dat te bereiken?

Door zo bewust even tijd te nemen voor jezelf krijg je het gevoel dat je meer grip hebt op je leven en hoe jij dat wilt inrichten. Je leert je bewust te worden van de invloed die je soms zelf hebt op situaties of op gebeurtenissen.

Ter inspiratie ontvang ik elke dag een gedachte of spreuk in mijn mailbox. Soms kan ik er wat mee, soms op dat moment helemaal niet. Onderstaande spreuk is wel een heel treffende als je je gaat bezinnen op heden en toekomst.

***"Jij speelt de hoofdrol in het verhaal dat je zelf schrijft"***

Natuurlijk heb je niet op alle gebeurtenissen in jouw leven invloed. Je zult soms ook moeten dealen met situaties die je niet zelf gekozen hebt of waar je geen raad mee weet. Een tip is dan om niet te lang zelf te lopen tobben of alles alleen te willen doen. Zoek hulp of deel je gevoelens en zorgen met anderen. Praat over wat je bezighoudt en vraag hoe anderen daar mee omgaan. Gedeelde smart is halve smart! Dat geldt niet alleen voor smart, maar ook voor zorgen, onzekerheden én voor leuke dingen. Want leuke dingen delen met anderen levert een positief gevoel op!

In de begeleiding van mensen die ontslagen zijn of die een andere (niet zelfgekozen) functie hebben gekregen op het werk, gebruik ik ook bovenstaande vragen. Ontslag krijgen is voor veel mensen een verliessituatie waar ze weinig invloed op kunnen uitoefenen. Het is een situatie waarin je afscheid moet nemen van je baan, je functie en van het gevoel dat je nuttig bent voor het bedrijf. Voor sommige mensen is dat een heel pijnlijk gevoel, zij voelen zich afgeschreven, aan de kant gezet. Ze hebben zich zoveel jaar ingezet voor het bedrijf en hebben nu het gevoel als oud vuil weggezet te worden. Dit negatieve gevoel kan alle positieve ervaringen volledig overschaduwen en staat het vinden van een nieuwe baan in de weg. Eerst moet je aan de slag met die negatieve ervaring, met die rommel. Pas dan kun je op zoek gaan naar een nieuwe baan. Benoemen van deze negatieve gevoelens is de eerste stap, je moet het kunnen delen. Door daarna ook heel nadrukkelijk de leuke dingen te leren benoemen die je hebt meegemaakt, door je sterke kanten te laten zien die je als werknemer hebt, leer je ook weer positiever te kijken naar jezelf als werknemer.

Zo blijven ook de leuke dingen van je baan in je herinnering op de voorgrond. Kijk eens terug op wat leuk was, op wat je graag wilt bewaren of meenemen naar een nieuwe functie. Waar had je wel of geen invloed op, wat wil je bereiken in je nieuwe functie en wat of wie heb je daarvoor nodig?

Door antwoord te geven op deze vragen ga je bewust een nieuw jaar in. Je kunt je antwoorden opschrijven, zo kun je ze later nog eens terug lezen en zien wat je bereikt hebt of ontdekken wat toch een struikelblok was.

Voor wie wil leren schrijven en tips wil hebben om hiermee aan de slag te gaan, kijk ook eens in de agenda, daar staat een leuke workshop die je verder kan helpen!

## Column

### Zingeving en de routekaart van je leven

Terugkijkend op het jaar 2010 vroeg ik me af wat me nu het meest heeft beziggehouden dit afgelopen jaar en wat ik het komend jaar graag zou willen.

Nadenkend over 2010 overheerste het woordje zingeving in mijn gedachten. Eerst wist ik niet zo goed waarom nu juist dat woord overheerste maar al mijmerend kwam ik er achter dat zingeving in veel van mijn werkcontacten en in mijn privéleven een item is dat voor vragen zorgt. In alle verliesverhalen die ik het afgelopen jaar hoorde van mensen en die ik zelf meemaakte, was er steeds de vraag “wat is de zin van het leven nog met zoveel verdriet en verlies?”

Ik kan me voorstellen dat die vraag gesteld wordt als je iemand verliest die je dierbaar is, als je het doel van je leven kwijt raakt omdat je je werk niet meer kunt doen of als al het leuks in je leven je wordt ontnomen door een slopende ziekte. Waarom zou je nog opstaan, naar buiten gaan of moeite voor jezelf doen als je voor je gevoel niets meer hebt om voor te leven?

De routekaart van je leven ziet er ineens wel heel anders uit en dat schudt je leven door elkaar. Ineens weet je niet meer of je het leven nog wel zo leuk vindt nu al het vertrouwde weg is. Het kost je veel moeite om lichtpuntjes te zien rondom de feestdagen en het nieuwe jaar kan als een zwart gat voor je liggen.

Zingeving, raar woord eigenlijk. Het impliceert dat je iets krijgt, dat het je gegeven wordt. Helaas is dat laatste niet altijd zo en hoeveel lieve mensen je ook om je heen hebt die je willen steunen en helpen, je zult het leven toch zelf zin moeten geven.

In de verhalen die mensen mij vertelden kwam rondom het thema zingeving vaak naar voren dat men zich gehoord wilde voelen in zijn/haar wensen en in wie men is. Maar ook geliefd, gezien, gewaardeerd worden of een doel hebben, iets of iemand hebben om voor te leven, vooruitzichten hebben.

Hoe geef je zin aan je leven als jouw routekaart er door verlies ineens heel anders uitziet? Kun je terugkijken naar je leven tot nu toe? Waar wordt je blij of tevreden van, wat is er nog over van de dingen waar je vroeger je zin uit haalde, kun je daar nu ook iets mee? Zijn die dingen waar je toen blij van werd er nog, ook nu na het verlies? Welke dingen maken het huidige moment net iets minder zwaar? Kun je voorzichtig aan proberen kleine stapjes te nemen om weer van die dingen te gaan genieten? Natuurlijk, het verlies kan niet ongedaan gemaakt worden, de situatie is en blijft zoals hij is. Maar je kunt proberen het verlies iets dragelijker te maken door deze “zindingen” weer in je herinnering te brengen, door te kijken of je, hoe klein ook, weer kunt leren genieten van kleine dingen. Kleine stapjes, niet teveel tegelijk, niet te ver vooruitkijken en genieten van kleine momenten. Zingeving betekent dan zin geven aan het moment, hoe klein dan ook. Pas later, als je weer wat verder kunt kijken dan je verlies, zie je dat al deze kleine momenten ook zin kunnen geven aan je leven en dat je weer vooruit durft te kijken.

Wat zou jou zin kunnen geven, kijkend naar 2011?  
*Ik wens je een zinvol leven toe in het nieuwe jaar!*

### **Nieuws uit de praktijk**

Rondom de jaarwisseling is Virtus Praktijk beperkt bereikbaar. Wil je me bellen en tref je me niet? Spreek dan een bericht met naam en telefoonnummer in op de voicemail, ik bel dan vanaf 3 januari zo spoedig mogelijk terug. Je kunt Virtus Praktijk ook bereiken via de mail, [info@virtuspraktijk.nl](mailto:info@virtuspraktijk.nl)

### **Interessante boeken/websites**

#### ***Ik moet je achterlaten: stap voor stap door het rouwproces / Francis Notten***

ISBN 9789081468213

Te bestellen bij: [www.uitvaartteksten.nl](http://www.uitvaartteksten.nl)

Francis Notten is in dit boekje de tochtgenoot van mensen in rouw. In toegankelijke en eenvoudige taal benoemt ze het verdriet en biedt ze troost, zonder ook maar iets te ontkennen van de pijn van het verlies. Een vrouw die weet dat praktische tips soms net zo belangrijk kunnen zijn als een begripvol verhaal. Een mooi boekje om cadeau te doen aan iemand die een dierbare heeft verloren!

#### ***Muziek die je raakt / Marja Boeve***

Een prachtige cd met liedjes rondom verlies en rouw. De liedjes zijn speciaal geschreven voor volwassenen en kinderen die te maken hebben met verlies en rouw en worden gezongen door Marja Boeve.

Te bestellen bij: [www.muzeekdiejeraakt.nl](http://www.muzeekdiejeraakt.nl)

#### ***Ik ben Thomas en ik ga dood***

Een indrukwekkende film over Thomas, een 34 jarige man met Down syndroom. Thomas houdt enorm van voetbal en is graag samen met zijn vrienden Jaap, Evert en Lars en Niels. Als Thomas zich vaak moe voelt en zich niet lekker voelt blijkt na onderzoek al snel dat Thomas een ernstige ziekte heeft en niet meer beter zal worden en uiteindelijk zal sterven. In deze film wordt aandacht besteed aan het proces van de palliatieve zorg die gegeven wordt door zorgverleners, vrienden en familie en aan de wensen die Thomas nog heeft. De vrienden van Thomas maken samen met hem een filmpje over palliatieve zorg, waarin ze proberen uit te leggen wat dit betekent.

Na het sterven van Thomas laat de film zien hoe alle betrokkenen de begrafenis verzorgen en hoe zij Thomas herdenken.

De film is bedoeld voor mensen met een verstandelijke beperking, voor professionals werkzaam in de verstandelijk gehandicaptenzorg, familieleden, mantelzorgers en vrijwilligers.

Te bestellen bij: [www.watalsiknietmeerbeterword.nl](http://www.watalsiknietmeerbeterword.nl)

### **Workshops en Trainingen**

#### **Trainingen**

##### **Waar sta ik met mijn verhaal?**

Een training voor professionals en vrijwilligers in de palliatieve zorg.

Deze training is ook aan te vragen door andere zorginstellingen, zoals ziekenhuizen,

verpleeghuizen en instellingen binnen de gehandicaptenzorg en is ook geschikt voor andere beroepsgroepen die te maken hebben met (heftige) levensverhalen van anderen.

Voor meer informatie: zie de [leaflet](#)

### **Trainingen rondom rouw en verlies binnen het Voortgezet Onderwijs**

Een training voor leerkrachten en begeleiders binnen het voortgezet onderwijs in het omgaan met eigen verlieservaringen en een training in de opzet van een begeleidingstraject binnen de school.

Deze training is ook aan te vragen voor basisscholen.

Voor meer informatie: zie de [leaflet](#)

### **Workshops**

#### **(Dagboek)Schrijven rondom Rouw**

Schrijven over je rouwproces heeft een helende werking en geeft je de gelegenheid om te reflecteren op wat je geschreven hebt. Ook kun je anderen, als je dat tenminste wilt, deelgenoot maken van wat je bezig houdt en waar jij staat in je rouwproces. Maar hoe begin je en wat ga je schrijven? Wil je alleen voor jezelf schrijven of mogen anderen het ook lezen? Wat komt er allemaal boven tijdens het schrijven en hoe ga je daarmee om?

Tips en creatieve manieren hiervoor krijg je in de workshop ***(Dagboek)schrijven rondom Rouw***

Voor informatie over de startdatum, duur en kosten zie:

<http://www.virtuspraktijk.nl/workshopsentrainingen/workshopsalgemeen>

#### **Biografisch Schrijven**

Het schrijven van je levensverhaal geeft betekenis aan wie je bent, aan je leven tot nu toe en aan je leven in de toekomst. Het leven dat je geleefd hebt heeft betekenis voor hoe je je leven vorm geeft in de toekomst. Terugkijken naar de verhalen van vroeger, ervaringen uit bepaalde levensfasen, herschrijven van negatieve ervaringen, het kunnen allemaal onderdelen zijn van jouw levensverhaal dat je schrijft. Dat hoeft niet alleen met pen en papier te zijn, foto's, tekeningen en andere materialen kunnen onderdeel zijn van jouw verhaal. Je gaat als het ware aan de slag met de materialen die jij passend vindt bij jouw verhaal, die het krachtig maken en die jouw verhaal compleet maken. Zo kun je je verhaal zingen, tekenen, schilderen, voorlezen, in boekvorm uitgeven of uitbeelden. Je kunt het verhaal chronologisch vastleggen of per thema of gebeurtenis, niets staat vast en je hebt daarin zelf de keuze.

Het schrijven van je levensverhaal helpt je om jouw leven beter te begrijpen, om het vast te leggen voor je nageslacht, om het verleden een plek te geven, om te kijken welke kant je op wilt met je leven. Zo zijn er veel redenen om biografisch te gaan schrijven. Ieder kiest hierin zijn eigen startpunt.

Heb jij ook de wens om je eigen leven te beschrijven? Dat kan individueel of in een groep, schrijfervaring is niet nodig.

Wil je liever individueel je verhaal beschrijven of wil je het door mij laten beschrijven dan kun je contact met mij opnemen voor een afspraak.

Voor informatie over de startdatum, duur en kosten zie:

<http://www.virtuspraktijk.nl/workshopsentrainingen/workshopsalgemeen>