

# NATRILTID

## Terugbuigen na de storm

Riet Fiddelaers-Jaspers



Circle Publishing

# INHOUD

<b>Vogels, Vissen</b>	<b>5</b>
Ingmar Heytze	
<b>Hoe dieper de wortels, hoe buigzamer de boom</b>	<b>6</b>
Woord vooraf door Jakob van Wielink	
<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
<b>1 Het rommelt in de verte</b>	<b>19</b>
Angst, verdriet, pijn en andere ongemakken	21
Reflectievragen	23
Doe-suggesties	24
<b>2 De storm steekt op</b>	<b>27</b>
Reacties op de storm	28
Natrillen	30
Hoe leren we de storm trotseren	31
Overleven: niet stromen maar stokken	34
De emotionele barometer	35
Secure bases	36
Containen	39
Reflectievragen	41
Doe-suggesties	42

<b>3 Leven in een onstuimig klimaat</b>	<b>45</b>
De situatie benoemen	45
Regie nemen bij gebrek aan controle	46
Organiseer je eigen leven	49
Veerkracht	57
Verduren	58
Muiterij	60
Reflectievragen	61
Doe-suggesties	62
<b>4 Het opnemen van de stormschade</b>	<b>65</b>
Wat is er weggewaaid?	65
Collectief verlies	68
Omarmen wat de wind gebracht heeft	71
De deur weer openzetten	74
Reflectievragen	75
Doe-suggesties	75
<b>5 Acclimatiseren in een ander klimaat</b>	<b>79</b>
Het heffen van de beker	81
Het oude en het nieuwe leven verweven	86
Betekenis geven aan het verlies	90
Reflectievragen	92
Doe-suggestie	93



## **Stormverhalen**

Als het stormseizoen opnieuw begint – Hans	95
In het oog van de orkaan – Wieteke	98
Mijn prinsenkind Joonas – Lydia	101
Storm in mijn hoofd – Janine	104
Als noodweer voor bevrijdende ontlading zorgt – Dian	107
De aardbeving is voorbij, de aarde trilt nog na – Karin	109

## **Mijn dank** **114**

## **De stormvogel** **116**

Margreet Jansen

## **Een oefening in veerkracht** **118**

Epiloog

## **Eindnoten** **121**

## **Dit is Riet** **125**



Het wezen van de tijd is verandering.

Eeuwig voortdurende verandering.

Zoals het is, blijft het niet.

Dát is de eeuwige constante in ons leven.

De tijd is als de wind.

Zij drijft ons voort en trekt ons verder.

Niets zal eeuwig duren.

*Henri-Louis Bergson*<sup>5</sup>

# 1 HET ROMMELT IN DE VERTE

De woorden van de Franse filosoof en Nobelprijswinnaar Bergson op de pagina hiernaast, kloppen wat mij betreft helemaal. Het enige waar ik zeker van ben, is dat alles aan verandering onderhevig is. Zoals Chödrön schrijft: ‘We zijn net kinderen die een zandkasteel bouwen. We versieren het met prachtige schelpen, stukjes aangespoeld hout en gekleurd glas. Het kasteel is van ons, anderen mogen er niet aankomen. We zijn tot aanval bereid, als anderen het dreigen te beschadigen. Toch weten we ondanks al onze gehechtheid dat het tij onherroepelijk zal opkomen en het zandkasteel zal wegspoelen. De truc is er ten volle van te genieten zonder het vast te willen houden, en het in zee te laten verdwijnen als de tijd daarvoor gekomen is.’<sup>6</sup> Deze wijze woorden schoten me weer te binnen (ik kreeg Chödröns boek *Als je wereld instort* van een vriendin toen ik zelf krampachtig iets in stand wilde houden), toen ik nadacht over de dreiging van de aankomende storm of het opkomende tij en hoe wij geneigd zijn ons niet over te geven. Tegen beter weten in. En toch leven we een groot deel van de tijd in de illusie dat alles blijft zoals het is.



Lange tijd had hij al het gevoel dat er iets niet klopte in het contact met zijn partner. Alsof zijn woorden niet aankwamen, zijn liefkozingen op harde huid landden, alsof ze vanbinnen ergens anders was. Maar in elk gesprek daarover zei ze niet te snappen waar hij het over had.

## Reflectievragen

- Wat heb jij verloren? Waarover heb jij te rouwen?
- Hoe entertain jij jezelf om niet te hoeven voelen?
- Op welke manier kun jij de stilte opzoeken?
- Hoe zoek jij na de stilte de verbinding weer op?
- Wat is voor jou een goede manier om emoties te uiten?
- Ken jij verlies dat in de schaduw stond van ander verlies dat meer de aandacht trok? Hoe ben je daarmee omgegaan?
- Hoe kun jij vertragen en meer rust inbouwen?
- Welk risico ben jij vandaag bereid te nemen?
- Wat ga jij doen wat je tot nu toe vermeden hebt?
- Heb jij versie 2.0 van jezelf al ontdekt? Wat is het verschil met de oude versie?

## Doe-suggesties

- **Stilte opzoeken**

Zoek dagelijks een moment voor jezelf waarin je de stilte opzoekt op een manier die voor jou prettig is en praktisch haalbaar. Dat kan bijvoorbeeld door meditatie, mindfulness, een stiltewandeling of gewoon zittend in een stoel.

- **De juiste dingen**

Ga voor jezelf eens na of je op dit moment in je leven de juiste dingen doet. Doe jij waartoe je geroepen bent? Zo nee, wat houdt je tegen? Welke angst blokkeert je? Doe je ogen eens dicht en stel je voor: ik ben er al. Welk beeld zie je dan? Welke plek neem je in



*Natrilijed* is geschreven voor iedereen die geconfronteerd wordt met stormen in het leven, voor mensen die moeten buigen voor het lot waar ze niet om gevraagd hebben. Daarnaast is het een houvast voor professionals in de gezondheidszorg, hulpverlening, het bedrijfsleven en onderwijs. En voor professionals die zelf door zware stormen getroffen werden, zoals de zorgverleners tijdens de coronacrisis.



Riet Fiddelaers-Jaspers verbindt zich al ruim vijfentwintig jaar met mensen die een grote storm in hun leven meemaken. Ze is zeer betrokken bij mensen en organisaties die een ingrijpende gebeurtenis meemaken en het leven weer willen oppakken. Dat doet ze met heel haar hart als rouw- en traumatherapeut, maar op de eerste plaats als mens.



Het is mooi om de verhalen in dit boek te lezen en weer stil te staan bij wat de impact is van een crisis op mij als persoon.

*Jack Mikkers - Burgemeester van 's-Hertogenbosch*

Riet neemt je bij de hand na een verlies en nodigt je uit om aan de slag te gaan met jezelf. Het boek raakte ons diep en geeft inzicht waarom we het doen zoals we het doen.

*Jos en Diniëtje - Verloren hun zoon Guus aan corona*

Dit boek is een aanrader voor mensen in de zorg met aanknopingspunten om 'na de storm' de luiken weer te openen en elkaar actief tot steun te zijn.

*Geert van den Enden - Algemeen directeur Ziekenhuis Bernhoven*





Als er ooit een boek actueel was, dan is dat *Natriltijd*. Er is veel geschreven over crisismanagement maar veel minder over de periode erna. Eén ding staat vast: we moeten verder. *Natriltijd* geeft je handvatten hoe je dat kunt doen: verdergaan.

*Marcel van Wersch - Partner Solid Professionals*



Dit is een boek dat ik graag aan nabestaanden geef tijdens het nagesprek, om hun een handvat te bieden in de moeilijke tijd na het afscheid. Ik ga mijn collega's zeker aanbevelen dat ook te doen. De boodschap dat je wellicht sterker kunt worden na je verdrietige ervaring is een hoopgevende gedachte in moeilijke tijden.

*Renske Fiddelaers - Directeur Uitvaartbureau Jan Fiddelaers*



De huidige coronatijd vraagt om hoop, bemoediging en saamhorigheid. In haar eigenzinnige en authentieke stijl weet Riet woorden te geven aan ons aller verlangen om juist nú over voldoende veerkracht te blijven beschikken. Veerkrachtig worden ligt in het alledaagse besloten. Daarvoor geeft Riet praktische handreikingen. Een boek om te gebruiken als het 'varen op zicht' je even te veel wordt.

*Pieter Hendrikse - Voorzitter College voor Toetsen en Examens (CvTE)*



Riet changed my life! She gently made me aware that I was carrying the grief and trauma of my mother and gave me courage to explore ways to alleviate stress associated with it. I'm eternally grateful. This book will help anyone who is carrying grief and trauma.

*Audrey Eger Thompson - Audrey is de dochter van Edith Eva Eger. Edith overleefde Auschwitz en is auteur van De keuze en Het geschenk.*

De coronacrisis was voor ons, in Ziekenhuis Bernhoven, een bijzonder heftige periode. Riet beschrijft in haar boek heel herkenbare gevoelens, die begrijpelijk maken waarom we reageren zoals we reageren en laat ons zien dat we een keuze hebben in hoe we ermee omgaan. Het is vlot geschreven, in begrijpelijke taal en behulpzaam bij het begrijpen en verwerken van onze gevoelens bij deze storm. Een aanrader voor mensen in de zorg met aanknopingspunten om 'na de storm' de luiken weer te openen en elkaar actief tot steun te zijn.

*Geert van den Enden - Algemeen directeur Ziekenhuis Bernhoven*

Wat een fijn boek heeft Riet geschreven, ik heb het in één adem uitgelezen. Hoe ze bijna luchtig kan schrijven over verdriet, rouw en loslaten, over vertragen, verduren en verbinden. Persoonlijk, krachtig en kwetsbaar. Precies zoals een boek hoort te zijn. Een aanrader voor iedereen, want hebben we niet allemaal met veranderingen te maken?

*Sandra Beuving - Raad van Bestuur Koninklijke Kentalis*

Het is mooi om de verhalen in dit boek te lezen en weer stil te staan bij het feit wat de impact is van een crisis op mij als persoon. Ik ben benieuwd wat mijn natriltijd gaat zijn, wanneer die begint (of is die al begonnen?) en wanneer die eindigt. Dit boek geeft handvatten om je bewust te zijn dat je op anderen kunt vertrouwen, omdat je samen stabiel bent en meer aankunt.

*Jack Mikkers - Burgemeester van 's-Hertogenbosch en voorzitter bestuur Veiligheidsregio Brabant-Noord*

Riet schrijft zeer toegankelijk met veel voorbeelden uit de praktijk. Ze neemt je bij de hand na een verlies en nodigt je uit om aan de slag te gaan met jezelf. Het raakte ons diep en geeft inzicht waarom we het doen zoals we het doen. Het is echt het lezen waard.

*Jos en Diniëtte - Verloren hun zoon Guus aan corona*