



DE RUGZAK
nieuws- en inspiratiebrief van

IK LOOP MET JE MEE
verliescounsellor / wandelcoach

April 2011,

Dag lezer,

Een nieuwe RUGZAK met hopelijk interessante dingen om te lezen. Terwijl de natuur in sneltreinvvaart tot leven komt gaat het in deze nieuwsbrief over hoe het is als je partner overlijdt. Tegenstrijdig, want iemand verliezen aan de dood staat haaks op nieuw leven. Ik verbaas me altijd over de enorme groeikracht die er in een bloembol of zaadje kan zitten. Over afgestorven vaste planten die schijnbaar vanuit het niets weer gaan groeien. Over de boom en zijn sapstroom, die in het voorjaar een krachtige impuls is voor het bloeien en groeien.

In een workshop hoorde ik een paar weken geleden: "Verdriet kan enorm krachtig en groot zijn. Uiteindelijk komt het uit dezelfde bron waaruit liefde en levensvreugde komen. Met andere woorden; als je in staat bent groot verdriet te voelen heb je ook de kracht in je om opnieuw voluit te leven."

In deze RUGZAK kun je lezen:

ACTUEEL

WEBLOG De andere kant van de medaille

TIPS Wat kun je voor een rouwende doen?

AGENDA Data van stiltewandelingen en een workshop

AANRADERS Boeken en links, Dag van de aarde

ACTUEEL

In deze periode gaat mijn aandacht naast het werken met mijn cliënten vooral naar de rouwgroep voor weduwen en weduwnaars. Met een goed gevoel kijk ik terug op de informatieavond. Aandachtige toehoorders en een geanimeerd gesprek toen er gelegenheid was tot vragen stellen. Intussen stromen aanmeldingen binnen en er zijn intakegesprekken met iedereen die mee wil gaan doen.

Lianne, die samen met mij de groep gaat begeleiden, vertelde op de informatieavond hoe zij het indertijd ervaren had om aan een rouwgroep mee te doen na het overlijden van haar man.

"Wat was het fijn om in een veilige omgeving, met respect voor ieders gevoelens en gedachten je ervaringen te kunnen delen! Een half woord was vaak genoeg om instemming van de anderen te krijgen; een bevestiging van je gevoel en vooral heel veel HERKENNING.

Herkenning van dingen die je denkt, terwijl je misschien dacht: zo mag ik helemaal niet denken.

Herkenning van het verdriet zoals je dat ook zelf ervaart.

Herkenning van al die andere gevoelens die helemaal niet "raar" bleken te zijn.

En ook zo fijn: praten over je liefste, je man of vrouw, het verleden wat je samen gedeeld hebt en al je ervaringen rondom het overlijden en het afscheid.

Van te voren was ik een beetje bang dat ik behalve mijn eigen verdriet, ook nog de "ellende" van de andere deelnemers op mijn hals zou halen. En natuurlijk is de eerste bijeenkomst in die zin "zwaar". De tweede was echter al minder belastend en de derde keer – als je elkaars verhalen kent – is dit verschijnsel verleden tijd.

Als de groep bij elkaar was, werden er ook praktische tips en adviezen uitgewisseld. Er bloeiden persoonlijke contacten op. En ook werd er soms smakelijk gelachen. En ook dat is heel belangrijk, want het geeft aan dat je niet meer voortdurend bezig bent met het verleden. Even een moment dat je niet meer voortdurend en krampachtig gefocust bent op het grote verlies en wat dat met jou heeft gedaan.

Achteraf kan ik van harte zeggen dat het deelnemen aan deze rouwgroep voor mij persoonlijk heel zinvol en troostend is geweest. Het heeft mij écht geholpen om mijn rouwproces goed te doorlopen en ik heb daadwerkelijk "steun" ondervonden. Ik voelde me daardoor minder alleen en minder onbegrepen."

Er kwam een reactie uit onverwachte hoek. Iemand belde verontwaardigd, dat het altijd de getrouwde mensen zijn, die aandacht krijgen na een verlies. Zelf was ze alleenstaand, ze had haar ouders jong verloren. Nu ze bejaard was waren al verschillende broers en zussen overleden. Wanneer kwam er eens een groep voor alleenstaanden? Ik begreep haar reactie wel en waardeerde het dat ze er mee kwam. Ik heb haar uitgelegd waarom we beginnen met een groep voor partnerverlies. Het had ook een open groep kunnen zijn, voor allerlei soorten van verlies. Op aanraden van een deskundige hebben we ons tot een specifieke groep beperkt. "Maak het je niet te moeilijk, doe eerst maar eens wat ervaring op." was de goeie raad die we kregen.

Intussen zijn er wel plannen voor andere activiteiten gericht op mensen met verlies. Die staan open voor mensen met allerlei soorten verliezen. T.z.t. laat ik daar meer over horen.

Wat me ook opvalt; pratend over de rouwgroep komt er vaker de reactie: "En wat denk je van echtscheiding? Dat brengt ook rouw met zich mee!" Ook het verbreken van een relatie is een verlies waar je niet zomaar overheen stapt.

WEBLOG: De andere kant van de medaille

Weduwe of weduwnaar, zo wordt een man of vrouw genoemd waarvan de partner is overleden. Het maakt daarbij niet uit of je al veertig of vijftig jaar bij elkaar bent of dat dat tien of twintig jaar of misschien nog korter is. Als je op een bepaalde leeftijd komt, ligt de dood meer in de lijn van de verwachting. Maar wat is leeftijd? Mijn vader was 82 en toch overleed hij voor mijn gevoel te vroeg. Hij was nog jong van geest en lichamelijk behoorlijk actief.

De een overlijdt volkomen onverwacht. Aan een hartstilstand of herseninfarct b.v.. Of door een ongeluk. Of, wat ook gebeurt, hij/zij kiest zelf voor de dood. Er is geen afscheid, geen voorbereiden op wat komen gaat.

Een ander wordt ziek, er komt een moment dat de ziekte onomkeerbaar is, niet meer te genezen. Je kunt nog dingen afronden, terug kijken op het samen geleefde leven. Samen dingen regelen voor als de ander er niet meer is. Misschien is er nog tijd om alles te zeggen wat je nog wilt zeggen, echt afscheid te nemen.

[Hier lees je verder.](#)

TIPS:

Wat kun je voor een rouwende doen?

(uit "Wat kan ik voor je doen?" van Karin Kuiper)

- Bel vooral ook eens ná die eerste weken.
- Stuur eens een oude foto van de overledene, met het bijbehorende verhaal. Waar, wanneer en waarom werd de foto genomen?
- Als ik huil, sus me dan niet, maar sla gewoon je arm om me heen.
- Loop eens mee als de hond uitgelaten moet worden (of laat de weduwe/weduwnaar uit.)
- Deel tijd met me. Ga eens met me naar de winkel, een film of het strand.
- Laat wat van je horen als het mijn trouwdag is of als de kinderen jarig zijn.

- Bied praktische hulp in de vorm van cheques die ingewisseld kunnen worden bij de gever.
- Vertel over de leuke en minder leuke kanten van je eigen leven. De wereld draait door en uiteindelijk wil iedereen weer meedraaien. Het is fijn om betrokken te blijven bij het leven van anderen. Daarmee voorkom je eenzaamheid.

AGENDA:

•Lentestiltewandelingen

De lentestiltewandelingen zijn **op zondag 17 april en 15 mei** telkens van half 11 tot half 1. Heb je zin om in de natuur even helemaal tot rust en ontspanning te komen? Meld je dan aan via tel. 040-2264451 of [hier](#) via mail

Op 17 april wandelen we in het schitterende bosgebied bij Crematorium Heeze. Een afwisselend landschap; we lopen o.a. een stukje langs de Sterkselse AA op. Startpunt is de parkeerplaats bij het crematorium.

Deelname kost € 5,-..

De wandeling van 15 mei gaat door bosgebied de Groote Heide. We vertrekken dan vanaf Oudenmolen 2a.

Lente is vol van tintelende kracht die alles in de natuur tot nieuw leven brengt. In elke boomknop, elk zaadje is de potentie in aanleg aanwezig om uit te groeien. Alleen is het wachten op het juiste moment. Op genoeg licht, genoeg warmte, genoeg water.

Hoe is het met jou? Met de zaadjes van jouw dromen? Hebben ze een goede voedingsbodem? Heb je geduld om te wachten op het juiste moment om ze tot groei te laten komen? Durf je mee te gaan in de natuurlijke stroom? Heb je vertrouwen dat alles precies op het goede moment en in de goede volgorde op je pad komt?

Meer info vind je [hier](#).

•Rouwgroep voor weduwen en weduwnaren.

De eerste bijeenkomst is op woensdag 20 april. Er zijn er 8 tot aan de zomervakantie, telkens op woensdagmorgen van half 10 tot half 12. In september is een terugkom-bijeenkomst. Er is nog ruimte voor enkele deelnemers.

Meer informatie vind je [hier](#).

•Workshop "Op zoek naar je natuurlijke kracht" op dinsdag 9 augustus van 10 to half 5.

Wanneer ben je in je element, in contact met wie je van nature bent?

Laat je je voortdurend meeslepen door anderen of leef je vanuit je eigen hart?

Wat kan de natuur ons leren over onze kracht en onze kwetsbaarheid?

Wat zijn je natuurlijke kwaliteiten? Vaak zijn die zo gewoon voor jezelf, dat je je er niet van bewust bent.

Allemaal onderwerpen die op deze dag aan de orde komen.

De workshop is een mix van buiten en binnen zijn; praten en luisteren; inspanning en ontspanning; ervaringen delen met elkaar en samen stil zijn; bezig zijn met de groep en individueel een creatieve opdracht uitwerken.

Voor wie?

Voor iedereen:

- die op zoek is naar meer zelfvertrouwen
- die wil werken aan bewustwording en persoonlijke groei
- die behoefte heeft aan tijd voor zichzelf, even los van de hectiek van alledag.
- die zich verbonden voelt met de natuur

Na afloop van deze dag:

- heb je jezelf van een van een heel andere kant leren kennen
- heb je beter zicht op je kernkwaliteiten
- ben je je bewuster van je persoonlijke kracht
- weet je welke kant van jezelf meer naar buiten mag komen

Deelname kost € 67,50 per persoon. Hierbij inbegrepen zijn koffie, thee, vruchtensap en een heerlijke lunch. Ook de materiaalkosten. Abonnees van DE RUGZAK krijgen € 5,- korting.

[Hier](#) vind je nog meer informatie en ook de ervaringen van eerdere deelnemers.

AANRADERS:

•Tranen van Liefde – Tim Overdiek

Dagboek van een weduwnaar

Het verhaal van een 43-jarige man die door een noodlottig ongeluk (een motoragent rijdt door rood en zijn vrouw steekt een zebra over) zijn vrouw verliest.

Heel actueel, want het boek is in nov. 2010 uitgekomen.

De schrijver is journalist, was adjunct-hoofdredacteur van NOS-nieuws.

Van dag tot dag heeft hij het eerste jaar na het overlijden van zijn vrouw beschreven. Hoe hij samen met de twee kinderen van 9 en 12 zich een weg zoekt in een wereld die opeens totaal anders is. Het is een eerlijk, oprecht en ongecensureerd verslag geworden. Van de behoefte alles vast te leggen, alle herinneringen in de angst ze te vergeten. Het immens grote verdriet van hem en ook zijn twee zonen. De angst van vooral de jongste dat er met zijn vader ook iets kan gebeuren. De boosheid naar de dader toe. Van proberen geleidelijk aan weer zijn werk volledig op te willen pakken en er na driekwart jaar achterkomen dat het niet lukt. Kiezen voor de kinderen, werk op de tweede plaats. Een nieuwe relatie en beschrijven dat rouwen en houden van een ander hand in hand kunnen gaan.

Ontroerend om te lezen hoe het vooral een jaar vol liefde is tussen een vader en twee zonen, die met zijn drieën proberen verder te leven.

Er zijn al veel boeken over vrouwen die hun ervaringen beschrijven na het verlies van een dierbare; dit is een boek voor mannen die hetzelfde meemaken maar dan vanuit het perspectief en de beleving van een man.

Voor mensen die kinderen/jongeren begeleiden ook heel erg de moeite waard. De reacties van de kinderen worden uitvoerig beschreven. De kinderen zitten op een internationale school; regelmatig worden ze op school door een counsellor opgevangen als ze het moeilijk hebben.

Een absolute aanrader, ik heb het in een adem uitgelezen!

[Hier](#) vind je een interview met Tim Overdiek met Pauw & Witteman bij het uitkomen van het boek.

•Wat kan ik voor je doen? *Steunen bij rouw* – Karin Kuiper

ISBN 978-90-898914-0-2

Een vervolg op het boek "Je mag me altijd bellen"

Dit boekje is geschreven vanuit het perspectief van de rouwende. Het is een verzameling van praktische en originele tips, korte anekdotes en persoonlijke ervaringen.

Op 1 juli 2005 overleed schrijver Karel Glastra van Loon op 42-jarige leeftijd aan een hersentumor. Zijn vrouw Karin bleef achter met hun drie kleine kinderen. In *Je mag mij altijd bellen, 1001 dagen van rouw* vertelt ze over het leven na de dood van haar geliefde. Het boek bevat ook (praktische) tips voor nieuwbakken verweduwen en de mensen om hen heen.

"Wat kan ik voor je doen" is het praktische vervolg op haar eerste boek.

Hier vind je een uitzending van omroep Max waarin een interview met o.a. Karin Kuiper en journalist, docent en rouwdeskundige Daan Westerink.

•**Lezing in Centrum voor afscheid en rouw:**

Vingerafdruk van verdriet: hoe kun je troosten? Door Prof. Manu Keirse op dinsdag 19 april 2011, aanvang 20.15 uur

Manu Keirse is een bekende Vlaamse deskundige op het gebied van rouw, hij schreef al veel boeken over rouw die herdruk na herdruk kennen. Als geen ander weet hij te vertellen en mensen te raken met zijn verhalen. Naast *Helpen bij verlies en verdriet* is ook zijn boekje *Vingerafdruk van verdriet* een boek dat zijn weg naar rouwende mensen gevonden heeft. Op deze avond vertelt Manu hoe je als omstanders rouwende mensen nabij kunt zijn en hen kunt troosten.

Er wordt gevraagd om even te laten weten als je wilt komen. Aanmelden bij 'info@in-de-wolken.nl'

•**Website van jong-partnerverlies:** <http://www.jong-partnerverlies.nl/index.html>

•**Dag van de aarde**

In een woelige wereld vol onzekerheid over de toekomst verlangen mensen naar positieve impulsen. De Dag van de Aarde ieder jaar op en rond 22 april is zo'n impuls. Een periode waarin men de waarde van de aarde beseft, welke schoonheid de natuur meebrengt, hoe je kunt genieten van een nieuwe lente, en van het goede dat het leven te bieden heeft.

Jaarlijks wordt de periode vanaf 22 april t/m eind mei uitgeroepen tot Maand van de AARDE met als hoogtepunt de Dag van de Aarde op 22 april. Een maand met speelse activiteiten en met specifieke aandacht voor de producten die de aarde voortbrengt.

Als voorbeeld: In de landen waar Dag van de Aarde al langer is ingeburgerd zien we op een groot aantal plaatselijke activiteiten, zoals markten, wandeltochten, muziekfestivals of opruimacties en vaak een paar grote evenementen, zoals in 1990 een 500 km lange menselijke keten in Frankrijk. De agenda voor Dag van de Aarde is breed en omvat naast natuur en milieu tevens de onderwerpen ontwikkelingssamenwerking, sociale verhoudingen, consumptie, overbevolking en economie. Het streven is een bewustwording en een wereldwijde duurzame ontwikkeling op gang te brengen.

Een activiteit dicht bij huis georganiseerd door collega/wandelcoach Lotte Vrij:

Gratis natuur workshop voor volwassenen

Zaterdag 23 april 13:30-16:30 vlakbij Leende Noord-Brabant

Thema: "naar binnen naar buiten"

Ervarings- en belevingsopdrachten, kijken en zien, wandelen in stilte.

Info en opgave: lottevrij.coaching@gmail.com

Op <http://www.dagvandeearde.nl/> vind je allerlei informatie over de natuur, b.v. een natuurkalender, eerlijk voedsel, groene energie enz..

•**Het wonder van wandelen – Didi Joppe ISBN 90 7794222x**

Een praktische gids bij levensvragen

Houd je van wandelen en wil je er meer uit halen? Zijn er levensvragen die aandacht vragen? Dit boekje is een gids die hulpmiddel is bij het helder krijgen van je

levensvragen, het ontdekken van jezelf, leren zorgen voor jezelf en het vinden van innerlijke stilte. Het daagt je uit om te mijmeren over zaken waar je misschien niet bewust van bent. Je zult inzichten vinden uit het boeddhisme, ademhalingstechnieken, meditatie en lichaamswerk. Het heeft ook een filosofische, psychologische en pedagogische basis.

Ook een aanrader voor wandelcoaches en counsellors.

•Als uitsmijter **een ontroerend filmpje:**

Een 6-jarig gehandicapt jongetje speelt voor het eerst op een 'magic flute'.
Je kunt het [hier](#) bekijken.

Lieve mensen,

Mijn rugzak is leeg. Ik hoop dat je het met interesse hebt gelezen. Reacties, op- of aanmerkingen, ideeën, wensen of vragen zijn altijd welkom!

Ik wens je een hopelijk zonnig voorjaarsweekend,
Hartelijke groet Nellie

Ben je nog geen abonnee en zou je over twee maanden DE RUGZAK wéér willen lezen?
Ga dan naar www.ikloopmetjemee.nl/contact, vul je naam en emailadres in en vermeld erbij: **aanmelden nieuwsbrief**

Afmelden als abonnee kan op dezelfde manier.

Ken je anderen, die wellicht interesse hebben? Stuur DE RUGZAK gerust door!

Eerder verschenen nieuwsbrieven kun je hier lezen:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/workshop2>