



**DE RUGZAK**  
nieuws- en inspiratiebrief van

**IK LOOP MET JE MEE**  
verliescounsellor / wandelcoach

IK LOOP MET JE MEE begeleidt en ondersteunt bij een groot of klein verlies in je leven. In de begeleiding komt er orde in chaos, is er ruimte voor het uiten van allerlei emoties. Samen gaan we op zoek naar balans, een nieuw perspectief en versterkt zelfbewustzijn. Verlies en verdriet wat bewust ervaren en geuit mag worden geeft ruimte, wordt lichter om te dragen.

**April 2012** 3e Jaargang nr. 4

Dag lezer,

Een nieuwe lente, een nieuw begin. Een oud Chinees gezegde luidt: "Soms moet je helemaal terug naar het begin." Afgelopen zondag hoorde ik in een interview de wijze woorden: "En elke dag kun je weer opnieuw beginnen, zijn er weer nieuwe gedachten, mag je je gedachten van gisteren achter je laten." Zomaar wat zinnen die me nu te binnen schieten; die mij en ook hopelijk jou inspireren!

*'Wied het onkruid uit je gedachten en laat je geluk bloeien.'*

Na een paar bijna zomerse weken wordt het in sneltreinvaart voorjaar. Tegelijkertijd is er de afgelopen week vorst en af en toe een regenbuitje. En volgens de ANWB moeten we de winterbanden nog maar even laten zitten. Op de een of andere manier past die tegenstrijdigheid voor mij bij de week voor Pasen. Door mijn katholieke opvoeding blijft dit de week van het lijdensverhaal, de kruisiging en de verrijzenis. Ik ga niet meer naar de kerk en toch speelt het op de achtergrond. Het is voor mij de week waarin ik altijd weer de Matthäus Passion van Bach beluister. Ik geloof niet dat er voor mij mooiere muziek bestaat. Als 17-jarige kwam ik er voor het eerst mee in aanraking, was aanwezig bij een uitvoering en ik ben nooit vergeten hoe ik er toen door geraakt werd. Dat werd ik ook door de eigentijdse uitvoering van The Passion gisteravond op tv.



Zo mooi bloeit  
de esdoorn in  
onze tuin....

Vanmorgen werd ik door de zon verleid tot een heerlijke boswandeling. Uitlopende knoppen, bedrijvigheid en volop gefluit van vogels. Spechten die er lustig op los kloppen en kwetterende koolmeesjes die speels achter elkaar aanvliegen. En mijn lievelingsvogeltje, het roodborstje, komt me even gedag zeggen. Zoals vaak blijft het rustig even op een takje zitten om me aan te kijken.

Misschien kan ik je verleiden tot een lentestiltewandeling?

#### **In deze RUGZAK:**

**Agenda:** Data van stiltewandelingen

**Actueel:** Wat een vragenlijst oproept

**Thema:** De 4 rouwtaken

**Weblog:** Is rouw een psychisch probleem?

**Aanraders**

#### **AGENDA:**

##### ● **lentestiltewandelingen**

De komende stiltewandelingen zijn op:

1. **Zondagmorgen 13 mei** a.s. van 10.30 u. tot 12.30. Deze wandeling is in bosgebied de Groote Heide. Verzamelen op Oudenmolen 2a.

2. **Woensdagavond 30 mei** van 19.30 tot 21.30. We lopen dan in de Herbertusbossen, startplaats is de parkeerplaats aan het einde van de Boschlaan.

Meer info vind je hier <http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

*Mensen hebben het altijd al gedaan  
de stilte opgezocht*

*Niet om aan de werkelijkheid te ontsnappen  
maar om te stoppen en te kijken  
met milde open aandacht  
Om de soms haast ondraaglijke kramp te lossen  
waar de maalstroom van het leven  
ons telkens weer lijkt toe te dwingen*

*Om met  
meer moed  
meer energie  
meer creativiteit  
meer mededogen  
meer vrijheid  
in het leven te staan*

*er midden in*

*Edel maex*

#### **ACTUEEL: Wat een vragenlijst oproept**

Enkele weken geleden werd ik via mail benaderd door een studente van de opleiding voor psychomotorische therapie. Deze therapie richt zich op het behandelen van mensen die lijden aan psychische problemen met behulp van bewegingsactiviteiten en/of speciale aandacht voor de lichaamsbeleving. Ze wil o.a. weten of psychomotorische therapie een meerwaarde kan zijn voor mensen in een verlies- en rouwsituatie.

Haar vraag roept verschillende reacties bij me op. Op de eerste plaats een positieve: heel goed dat er binnen zo'n opleiding aandacht is voor verlies en rouw. Mijn volgende

reactie: Is rouwen een psychisch probleem zoals b.v een angststoornis, depressie, een verslaving, een fobie enz.? En meteen daarna haakt het aan mijn eigen ervaring met depressie. In het weblog ga ik verder op deze reacties in.

Ook ben ik positief over aandacht voor beweging en lichaamservaren binnen therapie of hulpverlening. Een mens is nu eenmaal meer dan verstand en gevoel. Ons lichaam maakt onderdeel uit van dat geheel, geeft duidelijk signalen als we dingen willen verdringen of er niet genoeg aandacht schenken. Uit eigen ervaring weet ik hoe helend b.v. wandelen en in mijn tuin werken met mijn handen in het zand zijn. En ik ben niet voor niets ook wandelcoach.

Haar vragen richten zich op behandelaanbod, middelen, interventies, theorieën en modellen. Ik merk dat het goed is om weer eens op zo'n manier naar mijn werk te kijken. Het roept ook een beetje weerstand op. Alsof verlies en rouw te vangen is een theorie of model. En als je als rouwbegeleider maar een goede methode of middel inzet, dan kom het wel goed.

Zo eenvoudig is het niet. Verliescounselling, begeleiden bij verlies blijft altijd maatwerk. Het is een samenspel tussen de ander en mij. Het begint met mezelf afstemmen op de ander, de persoon, zijn/haar verhaal en de hulpvraag. En natuurlijk, ik ben vertrouwd met werkwijzen, methoden, middelen die ik in kan zetten. Toch blijft het altijd weer zoeken naar wat past bij de man of vrouw, de hulpvraag en het moment in het traject. Het enige wat vaststaat is dat er een begin en een duidelijk einde is. (Dat geldt ook bij andere hulpvragen.)

Ik denk opnieuw na over de **grondhouding**, waar alles mee staat of valt. De ander nabij zijn zonder het verdriet naar mezelf toe te halen. Onvoorwaardelijke acceptatie, zonder oordeel de ander tegemoet kunnen treden. Ik hoeft het niet op te lossen voor de ander. Mijn eigen lege handen kunnen verdragen, het leed van de ander kunnen 'verduren'. En luisteren met mijn hart. Elisabeth Kübler-Ross is daarin voor mij een groot voorbeeld. En toch op een actieve manier luisteren; altijd alert zijn op 'sleutelwoorden', zomaar een woord of opmerking waar iets achter kan zitten wat belangrijk is. Het mag 'klein blijven'. Een kleine stap kan voor de ander een grote stap zijn.

Opnieuw komen de **rouwtaken van W. Worden** voorbij.

Het kan een kapstok zijn om de cliënt inzicht te geven in hoe een rouwproces in grote lijnen verloopt, hoewel de fasen of taken door elkaar lopen en telkens op een andere manier weer terug kunnen komen. Rouwen blijft een uiterst individueel en uniek proces, wat door veel factoren bepaald wordt. Dan kan en mag zo, iedereen mag het op zijn eigen/haar manier doen.

Als rouwbegeleider helpen de rouwtaken mij om in te schatten waar een cliënt staat en waar iemand eventueel op vastloopt of vastgelopen is.

### **THEMA: De 4 rouwtaken van W. Worden**

Rouwen is hard werken, niet iets wat je alleen maar passief ondergaat.

**William Worden**, een Amerikaanse rouwdeskundige, beschreef in 1992 vanuit die gedachte de **4 rouwtaken**:

Ik wil er graag iets meer over vertellen. Niet met de bedoeling: zo moet het, anders ben je niet goed bezig. Dan zou het een norm zijn waaraan mensen moeten voldoen en dat is zeker niet de bedoeling. Meer vanuit het idee, dat het een houvast kan bieden in de chaos die er kan ontstaan in de tijd na een ingrijpend verlies. Het kan geruststellend zijn om b.v. te horen: het is heel normaal, dat je ook af en toe helemaal niets kunt voelen, dat je geheugen je in de steek laat, dat je een gevoel van onwerkelijkheid hebt, dat je zo verstrooid bent, dat je af en toe het gevoel hebt gek te worden.

### **Rouwtaak 1:**

De realiteit van het verlies onder ogen zien, erkennen dat die ander, dat andere er niet meer is, niet meer terug zal komen.

Dat kost tijd. Niet alleen het weten met je verstand, ook het weten, laten doordringen in elke vezel van je lijf.

Zonder nadenken toch weer dat extra bord op tafel zetten; de deur gaat open en je denkt dat je vrouw binnenkomt; denken dat je de overledene ineens op straat ziet. Dat gebeurt en is normaal.

Hier lees je verder: <http://www.ikloopmetjemee.nl/artikelen/rouwtaken>

### **WEBLOG: Is rouw een psychisch probleem?**

Rouw is het geheel van reacties dat optreedt na een betekenisvol verlies. Het is een natuurlijk iets, waar we vroeg of laat allemaal in ons leven mee geconfronteerd worden. Door het verlies van mensen die ons dierbaar zijn. Of op een andere manier: echtscheiding, een miskraam, verhuizing, ontslag, een ernstige, misschien chronische ziekte enz..

Je verliest iemand die of iets wat voor jou van betekenis is.

Rouw is geen ziekte, hoe ziek je er ook van kunt worden. Het is een natuurlijk iets wat bij het leven hoort.

Er bestaat een internationale standaard, de DSM, die door huisartsen, psychologen, psychiaters enz. gebruikt wordt bij de diagnose van psychische problemen. Tot nu toe kan een arts bij rouw de eerste twee maanden niet de diagnose 'depressie' stellen. Volgend jaar komt een nieuwe versie uit en daarin is dit voorbehoud geschrapt. De weg naar medicalisering van rouw is daarmee gebaand. Heel terecht is er veel kritiek op deze ontwikkeling.

Jakob van Wielink (Boertiengroep) en Leo Wilhelm (Rijksoverheid) zijn verliesdeskundigen en schrijven daarover:

*Medicalisering van rouw past bij een land waar een ruggenprik bij bevalling standaard is en waar bij een begrafenis kunstgras over de opgegraven aarde wordt gelegd om dat aan het rouwende oog te onttrekken.*

Hier lees je verder: <http://www.ikloopmetjemee.nl/gastenboek/weblog/weblog3/is-rouw-een-psychisch-probleem--april-2012#YDDaK9TVVLSuDDOWAZdUtA>

### **AANRADERS**

#### **• Verlieskunde - handreiking voor de beroepspraktijk** Herman de Monnik

Een standaardwerk over de thematiek van verlies. Allereerst worden de verschillende dimensies van verlies besproken, daarna komen verliesbegeleiding, rouwtherapie en personeelszorg aan de orde. Het boek sluit af met een hoofdstuk over het ontstaan van het vak verlieskunde. Het boek is bedoeld voor verpleegkundigen, artsen, maatschappelijk werkers, inrichtingswerkers, personeelconsulenten, reddingswerkers, pastoraal werkers, onderwijsgevendenden, journalisten en studenten in opleiding voor deze beroepen. De auteur was docent psychologie aan de Hogeschool van Groningen en heeft nu een eigen bureau en verzorgt velerlei soorten cursussen, trainingen en begeleiding zoals supervisie rond (gecompliceerde) rouw en burn-out preventie. Een helder, overzichtelijk en compleet boek

#### **• Mindfulness en bevrijding van depressie – voorbij chronische ongelukkigheid**

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal en Jon Kabat-Zinn

Dit boek legt goed uit wat er gebeurt in een depressie en welke mechanismen er ontstaan in je denken en gevoel. Wetenschappelijk is bewezen dat mindfulness kan

helpen om uit die vicieuze cirkel van negatieve, ondermijnende, automatische gedachten te stappen. Voor mij was dit boek een openbaring. Voor het eerst kwam ik iets tegen wat me kon helpen om terugval te voorkomen. Een absolute aanrader!

- **Mannen en rouw**

- **Lezing in Centrum voor Afscheid en Rouw in Heeze door Wim van Lent**

10 april 2012, aanvang 20.00 uur

Mannen die met een verlies geconfronteerd worden, reageren vaak op een ander manier dan vrouwen. Dat kan aanleiding geven tot misverstanden maar wellicht nog belangrijker is dat mannen zichzelf leren begrijpen en duidelijk kunnen maken wat zij nodig hebben. Wim van Lent is mannenhulpverlener en heeft zich gespecialiseerd in dit thema. In zijn eigen praktijk *De Mannenboom* werkt hij voornamelijk met rouwende mannen. Daarnaast werkt Wim als docent/trainer bij de RIWB en houdt zich daar onder ander bezig met verlies, rouw en herstel bij mensen met een psychisch beperking. Hij is opleider bij de tweejarige post hbo-opleiding Land van Rouw/Omgaan met verlies. Meer info op <http://www.in-de-wolken.nl/lezingen>

- **Dag van de aarde.**

Collega-wandelcoach Lotte Vrij organiseert jaarlijks een gratis workshop, als bijdrage aan de bewustwording van het belang van NATUUR. ( de natuur - jouw natuur)Dit jaar op zondag 22 april a.s.. Aanmelden kan nog tot 14 april. Hier lees je meer, ook over de Dag van de aarde 2011: <http://lotte-vrij.blogspot.com/p/dag-van-de-aarde.html>

- **<http://www.beleefdelente.nl>**

Op deze website kun je van dag tot dag de boerenwaluw, slechtvalk, koolmees, het ijsvogeltje en andere vogels volgen terwijl ze hun nest bouwe, eieren leggen enz..

*Ik hoop dat ook deze Rugzak voor jou de moeite waard was om te lezen. Roept het vragen op, heb je een reactie of mening die je wilt delen, laat het dan gerust weten! En.. stuur DE RUGZAK gerust door als je denkt dat iemand anders er ook iets uit kan halen.*

*Fijne Paasdagen en hartelijke groet  
Nellie*

[www.ikloopmetjemee.nl](http://www.ikloopmetjemee.nl)

[info@ikloopmetjemee.nl](mailto:info@ikloopmetjemee.nl)

Eerder verschenen nieuwsbrieven lees je op

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

Afmelden als abonnee kun je via <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact> doen. Vermeld *afmelden nieuwsbrief*.