

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 en 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 en wordt lichter om te dragen.

DE RUGZAK april 2014 Jaargang 5 nr. 4

Beste lezer,
Met veel plezier bied ik je een nieuwe Rugzak aan. Veel leesplezier!
Dit valt er te lezen:

ACTUEEL: Vergeet-me-nietjes en verhalen

AGENDA: Stiltewandeling

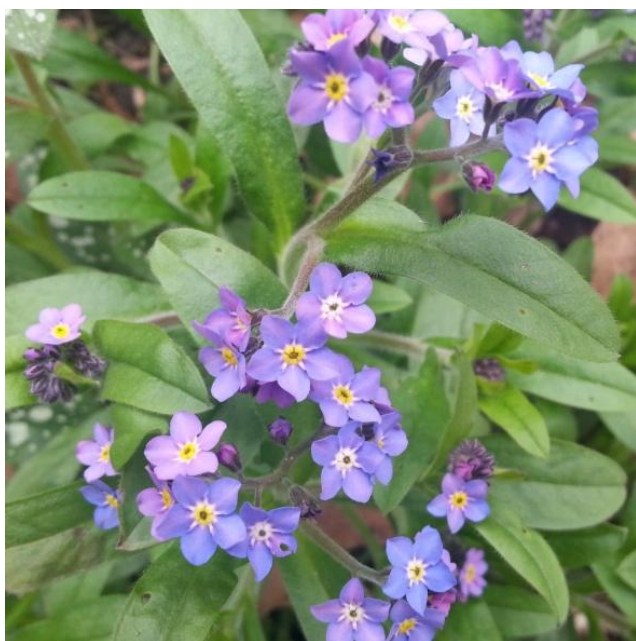
THEMA: Wanneer is het goed om rouwbegeleiding te gaan zoeken?.

BLOG: 'In mijn schulp.'

AANRADERS: Een boektitel en links

ACTUEEL:

Het was goed om in de eerste maanden van 2014 wat rust en ruimte te nemen, het paste ook bij het beeld van het jaargetijde. Het voorjaar komt dit jaar in een sneltreinvaart. Het verbaast me hoe dat bij mezelf ook werkt. Ideeën die al langer onder de oppervlakte sluimerden worden nu helder en krijgen duidelijke vorm. Of, zoals mijn dochter zegt: 'De creatieve sappen stromen weer'. José Franssen en haar training 'Landschap van Herinneringen' inspireren me en geven me op het juiste moment het zetje om dit te doen. In mijn tuin beginnen de vergeet-me-nietjes te bloeien. Mijn lievelingsbloemetjes krijgen een diepere betekenis.



*vergeet-me-nietjes
kleinere of grotere verhaaltjes
die een glimlach op je gezicht toveren.
waard om vast te leggen
en niet te vergeten.*

Wat is het fijn om op zoek te gaan naar goede herinneringen en die vast te leggen. Voor jezelf of voor anderen. Dat kan zomaar, zonder directe aanleiding. Of bij gelegenheid van een feest. Ook rond het afscheid zijn verhalen helpend. Om de herinnering aan die ene persoon in woorden uit te drukken en vast te houden.

IK LOOP MET JE MEE heeft een zusje gekregen: IK SCHRIJF MET JE MEE.

Met een aanbod in schrijven

- rond het levensverhaal
- rond lief en leed
- rond het afscheid

Kijk eens rond op <http://www.ikloopmetjemee.nl/levensverhalen> Wie weet is er iets bij wat je aanspreekt.

AGENDA:

• 2e lentestiltewandeling

De tweede lentestiltewandeling is op **zondag 4 mei**. We wandelen in de Herbertusbossen en verzamelen om 10.30 u. bij de parkeerplaats aan het einde van de Boschlaan.

Graag even een berichtje via [mail](mailto:) of een telefoontje naar 040-2264451 als je mee wilt lopen. Meer info op <http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

• Leven Beleven Doorgeven

Zo staat het op de website van Oogenlust:

‘Op zaterdag 14 juni zal er in de expo ruimte op Domein Oogenlust een bijzondere middag zijn rondom leven, beleven en doorgeven.

U bent welkom tussen 13:30 en 17:00 uur.

Er wordt u een scala aan ervaringen aangeboden die oor, oog en tong strelen. Laat u verrassen door inspirerende ondernemers en hun verhalen, ontmoet de mensen daarachter en ga weer naar huis vol nieuwe ideeën en zin in de zomer.’

Ik vind het eervol om een van die ondernemers te mogen zijn. Enkele weken geleden maakten we kennis met elkaar en brainstormden rondom het thema. Dat was inspirerend en fijn. Ik ben benieuwd naar de uiteindelijke vorm die het geheel op 14 juni zal krijgen.

THEMA: Wanneer is het goed om rouwbegeleiding te gaan zoeken?

Een bezorgde dochter belt me. ‘Vorige week hebben we mijn vader begraven en nu is mijn bejaarde moeder helemaal van streek. Haar wereld is ingestort. Kunt u iets voor haar doen?’

Het is niet voor het eerst dat een bezorgde zoon of dochter me belt. Goedbedoeld wil zoon of dochter zijn/haar moeder behoeden voor de pijn van de rouw. Zoals een dokter iemand hopelijk kan genezen van ziekte zo hopen ze dat op tijd de hulp inroepen van een rouwbegeleider kan voorkomen dat moeder het te moeilijk krijgt.

Jammer, zo werkt het niet. Rouw hoort bij ons leven. Net zo goed als verliefd worden, van iemand gaan houden en met iemand je leven delen. Hoe groter de liefde, hoe groter de pijn van het verliezen. Er bestaat geen pilletje tegen het verdriet wat er is als je iemand verliest die je heel dierbaar is. Wat de dochter ook vergeet is of moeder zit te wachten op een hulpverlener.

Lees hier verder: <http://www.ikloopmetjemee.nl/artikelen/wanneer-is-het-goed-om-rouwbegeleiding-te-gaan-zoeken>

BLOG 'In mijn schulp'.

Het gebeurt zo af en toe. Dan kruip ik voor even terug 'in mijn schulp'. Vergelijk het maar met een mossel. Meestal staat mijn schelp open en zuig ik alles op uit mijn omgeving. Onzichtbare voelsprietten zijn gericht op mijn omgeving, op anderen, wat ze vertellen en nog meer op de onzichtbare signalen die ze uitstralen. Enthousiast doe ik mijn werk, volg studiedagen, lees boeken, vul mijn dagen met van alles en nog wat.

Tot ik merk dat ik helemaal vol zit. Ik raak vermoeid en raak geïrriteerd om kleine dingen. Iets schijnbaar onbenulligs kan lang na zeuren. Mijn normale enthousiasme zakt in, ik heb even geen zin meer in de gewone dingen. Ook mijn doorgaans goeie stemming laat het afweten. Nee, liever geen afspraak om bij te praten met een vriendin, laat mij maar. Ik heb even genoeg aan mezelf.

Lees hier verder: http://www.ikloopmetjemee.nl/gastenboek/weblog/weblog3/in-mijn-schulp---april-2014#1Y_My_se4wvd3tPSU2XcUg

AANRADERS

• Schaduw en stilte – Anne Duperey

Als achtjarig meisje verliest Anny Duperey haar ouders. Ze gaat bij haar grootmoeder wonen en wordt gescheiden van haar zusje, een baby, die bij de andere grootmoeder wordt grootgebracht. Na de middelbare school vertrekt ze naar de kunstacademie in Parijs. Pas als ze veertig wordt en zelf moeder is, heeft ze de moed om haar vaders foto's te bekijken in de hoop dat ze zich iets herinnert van het leven met haar ouders.

Ze doet lang over het schrijven van het boek. Pas na twee jaar en bijna tweehonderd blz. is ze zover dat ze de dag kan beschrijven waarop haar ouders omkwamen.

Ze weet haarfijn te beschrijven hoe het was om zonder ouders op te groeien en vooral hoe ze overleefde door het gebeurde en alle herinneringen van voor die tijd heel ver weg te stoppen. De zwartwit foto's van haar vader staan afgedrukt in het boek en zijn een wezenlijk onderdeel van het verhaal

Een echte aanrader.

• Guus Meeuwis – De weg

<https://www.youtube.com/watch?v=vuGcIfMq65A>

• Dag van de aarde 19 april a.s. Natuurworkshop 13.30 – 16.30 u. Leenderbos.

Zo omschrijft Lotte waarom ze voor de 6^e keer een gratis activiteit organiseert in het kader van Dag van de Aarde:

'Waarom? Omdat ik van natuur houd en omdat natuur mij zoveel geeft.

Op deze dag geef ik iets terug. In de vorm van verbondenheid met elkaar, bewust stilstaan bij wat de natuur voor ons betekent en ook dat wij zorgvuldig omgaan met de natuur, onszelf. Wij zijn ook natuur!

Ervaar met ons de rust, de schoonheid van de aarde.

Dit jaar is het thema: 'LUCHTIG'

We houden het dan ook luchtig.

In het nu, speels en samen in stilte!

<http://natuurritme.wordpress.com/author/12lotte>

• Nationale Wandelcoachdag 2014 op 17 mei

Ook dit jaar bieden door het hele land wandelcoaches gratis activiteiten aan om wandelcoaching te promoten. Zelf zal ik niet meedoen i.v.m. vakantie.

Hier is een overzicht van activiteiten per provincie

<http://www.nationalewandelcoachdag.nl/activiteiten-per-provincie/>

• Een vrolijk en aanstekelijk filmpje. Voor je het weet zit je zelf mee te zingen!

<http://www.wimp.com/instinctiveunderstanding/>

Mijn RUGZAK is leeg. Was er iets bij voor jou? Ik hoop het. Reacties, vragen, op- of
aanmerkingen zijn altijd welkom!
Ik wens je een zonnige en goede week toe!
Hartelijke groet Nellie

Volg me ook op <https://www.facebook.com/IKLOOPMETJEMEE> en
<https://twitter.com/ikloopmetjemee>

www.ikloopmetjemee.nl

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.