



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 2013 4^e jaargang nr. 4

Officieel is de lente begonnen en vandaag schijnt de zon! Niet alleen wij, ook alles in de natuur smacht naar warmte en zon om te kunnen uitbarsten in een uitbundige bloei en groei. Vorige week was ik op kraamvisite. Het kindje van 3 maanden was nu al dubbel zo zwaar als bij zijn geboorte. Wat een groeisput! Prachtig om te zien hoe intens het naar zijn handjes keek en probeerde een rammelaar te grijpen. Een jong mensenkind wat in de lente van zijn leven is. Bij 'Aanraders' staat een filmpje over een pasgeboren baby die gebaad wordt. In grenzeloos vertrouwen geeft het kindje zich over aan twee liefdevolle handen. Vertrouwen en overgave, we hebben het allemaal nodig op onze weg door het leven.

Deze nieuwsbrief gaat over oudere mensen en de impact van verlies in deze levensfase. En wanneer wordt alleen-zijn eenzaam zijn?

Als je de vergelijking maakt met de natuur is hun tijd van groeien, bloeien en rijpen geweest. Hun grootste werk is gedaan. Ze zijn in de herfst of winter van hun leven beland. Seizoenen van tot rust komen en bezinning en als het kan genieten van hun oude dag. Mensen die ouder worden kijken niet meer zo ver vooruit, ze hebben meer de behoefte om terug te kijken. Het heeft ook iets moois, zeker als ze dat samen kunnen doen. Met hun partner, met broers, zussen of een goede vriendin. Alsof het leven afgerond wordt.

In deze levensfase worden mensen over het algemeen meer met verlies geconfronteerd dan eerder in hun leven. De beleving van rouw is bij ouderen in een aantal opzichten niet wezenlijk anders dan bij jongeren maar kent wel specifieke problemen.

*Niet het afscheid zelf
is ondraaglijk,
maar wel het vergeten -
dat later komt*

*Het vergeten
van de zachtheid van je lippen
van de trilling in je stem*

*Het vervagen
van je beeld
dat ooit zo helder was*

*Het verdwijnen
in de eenzaamheid
Reinde de Pelseneer*

In deze nieuwsbrief:

AKTUEEL:

AGENDA: Data van een workshop en stiltewandelingen

THEMA: Ouderen en verlies

BLOG: Wanneer verandert alleen-zijn in eenzaamheid?

AANRADERS: Boektitels en links van filmpjes

Veel leesplezier!

AKTUEEL:

De eerste helft van dit jaar staat voor mij naast mijn gewone werk met mijn cliënten in het teken van systemisch werk. Door de de training die ik volg en in het oefenen met proefcliënten.

Bewust maar veel meer nog onbewust zijn we allemaal diep verbonden met onze familie. Ouders, broers en zussen, grootouders. Ervaringen die onze ouders en/of grootouders of andere familieleden hebben opgedaan kunnen doorwerken in ons eigen leven. Allemaal kennen we voorbeelden van mensen die in de oorlog gruwelijke dingen meemaakten, daarna hun schouders zetten onder de wederopbouw, doorgingen en nooit praatten over hun ervaringen. De last van de oorlog kwam zo ongewild op de schouders van de kinderen. Ook een familiegeheim kan door kinderen onbewust als last ervaren worden. Wat zich ook hier opdringt: hoe het verlies van een ouder op jonge leeftijd of het verlies van een broertje of zusje vérstrekkende gevolgen kan hebben voor een volgende generatie. Vooral als het verlies niet gezien is en er geen aandacht en troost voor het kind is geweest.

In de schrijfgroep zoeken we vooral naar plezierige herinneringen ook al ontkomen we ook hier niet aan ingrijpende levensgebeurtenissen. In de gemêleerde groep zitten ook enkele 70-plussers. De anderen zijn van de na-oorlogse generatie of later en genieten van hun bijzondere verhalen.

Op TV kijk ik met plezier naar de 'Golden oldies' die een rock-concert voorbereiden. Ze zingen met plezier en overgave, zelfs de hoogbejaarde dames van het Rustoord-kwartet. Met Ruben Nicolai praten ze over wat muziek en zingen nog steeds betekent in hun leven. En ook hier komen verhalen over lief en leed.

Ivo Niehe had een maand geleden een interessant gesprek met Dan Buettner, de man die onderzoek doet naar gezond, gelukkig en vitaal ouder worden. Hij ontdekte dat er gebieden zijn, z.g. Blue Zones, waar een relatief hoog percentage inwoners gezond en fit 100 jaar wordt. Wat hun geheim is? Op een natuurlijke manier bewegen (vooral dagelijks wandelen), gezond eten (weinig vlees), s'morgens wakker worden met een doel voor ogen, stress verminderen door terug te schakelen, wat minder maar wel gezond eten (minder vlees, wel veel groenten, bonen, noten), twee wijntjes per dag, investeren in tijd met familie en/of gelijkgestemden en zorgen voor een vriendenkring en voldoende sociale contacten. Volgens onderzoek wordt een kwart genetische bepaald, de rest door andere factoren. Om over na te denken...

AGENDA:

• Lentestiltewandelingen

De eerste is op zondagmorgen 21 april van 10.30 u. tot 12.30 u. in de Herbertusbossen. We verzamelen op de parkeerplaats aan het einde van de Boschlaan.

De tweede is op maandagmorgen 20 mei op 2e Pinksterdag in bosgebied De Grootte Heide. Verzamelen op Oudenmolen 2a. Graag aanmelden als je mee wilt lopen. Meer info op <http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

● 2^e Nationale wandelcoachdag zaterdag 25 mei -

Op die dag gaan in heel Nederland wandelcoaches op stap met allerlei gratis activiteiten, om mensen uit te nodigen vrijblijvend kennis te maken met wandelcoaching.

Wandelcoachworkshop 'Verbondenheid'

Collega Lotte Vrij en ik hebben de handen ineen geslagen en onze kwaliteiten gebundeld. Wij counsellen / coachen in de natuur om natuurlijke processen aan persoonlijke processen te koppelen. Mensen zijn tenslotte ook onderdeel van de natuur.

Je kunt tijdens de Nationale Wandel Coach Dag onze manier van coaching en counseling in en met de natuur ervaren. '**Verbinding**' is het onderwerp van deze **gratis** workshop. Met verbinding wordt bedoeld dat je je aandacht richt op de band met jezelf, anderen en met wat je doet. In deze workshop ervaar je hoe de natuur je helpt om deze verbinding met jezelf en anderen te versterken. Ook ervaar je je natuurlijke kracht die je overeind houdt als die verbinding verbroken wordt.

Doe mee en geef je snel op!

Tijd: Zaterdagmorgen 25 mei van 10 u. – 12.30 u.

Locatie: Bosgebied De Groote Heide in Heeze – start aan het einde van de Heezerenbosch (voorbij de camping)

Bij veel aanmeldingen wordt de workshop s'middags herhaald.

Aanmelden bij lottevrij.coaching@gmail.com of bij mij info@ikloopmetjemee.nl Bellen kan naar tel. 040-2264451 (Nellie)

THEMA: Ouderen en verlies.

De vrouw praat over haar moeder, die nu alleen in het verzorgingstehuis zit. Haar vader is overleden. De moeder heeft het moeilijk. De vrouw zegt: "Ach, ze heeft het allemaal wél gehad. Ze heeft een mooi leven gehad met haar man en kinderen." De onderliggende boodschap in haar opmerking is duidelijk: moeder moet niet zeuren en tevreden zijn met wat er nog is. Arthur Polspoel heeft er een boek over geschreven met de veelzeggende titel 'Het was toch een mooi leven'.

'Maar ja, ik móet verder' is een uitdrukking die ik nogal eens hoor van ouderen die een partner hebben verloren. Dat ene woordje 'moet' zegt zoveel. Het verstand zegt 'ik moet verder'. Innerlijk is er de rouw, het verdriet, het grote gemis. Is er nog wel de wil om verder te leven? Welk toekomstperspectief is er voor bejaarde, soms hoogbejaarde mensen? En vooral, hoe kunnen ze nog zin geven aan hun leven? Mensen kunnen figuurlijk 'in bed blijven liggen'. De noodzaak om de draad van het leven weer op te pakken is bij ouderen nu eenmaal kleiner.

Jongere mensen hebben hun werk, misschien de zorg voor kinderen die maken dat ze, ook al is dat moeilijk, uitgedaagd worden om verder te gaan. Het werk kan zorgen voor afleiding in een periode van rouw. Jongere mensen leven met het perspectief dat ze nog tientallen jaren vóór zich hebben.

Hier lees je verder: <http://www.ikloopmetjemee.nl/artikelen/ouderen-en-verlies-en-rouw>

BLOG: Wanneer verandert alleenzijn in eenzaamheid?

Zr. K. is een begrip in ons dorp. Ze is religieuze en woont op zichzelf. Eerst was ze onderwijzeres aan de basisschool. Tot enkele jaren geleden was ze vooral zichtbaar als dirigente van het kinderkerkkoortje. Onvermoeibaar en met een niet aflatend enthousiasme. Als ze op vakantie ging naar haar geboortedorp Volendam verving ik haar wel eens. Nu is ze over de 80. Een paar weken geleden stonden we allebei bij de supermarkt onze boodschappen in de fietstas te laden. Bewonderend zei ik: "U wordt er ook niet ouder op!" Lachend zei ze: "Gewoon doorgaan, bezig blijven en niet achter de orchideeën blijven zitten!" Heel bij de tijd! Vrijwilligers van de Zonnebloem hoeven bij haar niet op visite te gaan. Ze is heel goed in staat om zelf haar contacten te

onderhouden en ook haar dagen op een prettige en ook nog zinvolle manier te vullen. Vaak is ze te vinden op de gesloten afdeling van het verzorgingshuis, waar ze bewoners meeneemt voor een wandeling.

Meer lezen? Ga naar <http://www.ikloopmetjemee.nl/weblog2>

AANRADERS:

- **Het was toch een mooi leven** – Arthur Polspoel

Rouw van ouderen om het verlies van de partner

Een boek over de vele aspecten van rouwverwerking bij oude mensen die om fysieke of psychische redenen al grotendeels buiten het maatschappelijke leven staan. De partner is dan vaak nog de enige emotionele bondgenoot. Als die overlijdt wordt de ander in een bijna uitzichtloze rouw gedompeld. Samen met veel uitspraken van nabestaanden geeft de schrijver inzicht in de belevingswereld van kwetsbare ouderen en zoekt hij naar aanknopingspunten om hen begripvol bij te staan.

- **Vingerafdruk van verdriet** – Manu Keirse

Een klein, makkelijk leesbaar boekje dat je zou kunnen geven aan iedereen die een kind, een broer of een zus, de partner, een ouder, een vriend of een droom verliest. Het is niet alleen geschreven voor hen die het zelf moeilijk hebben, maar ook voor familieleden, vrienden en collega's van wie ze steun verwachten op hun moeilijke reis naar hernieuwd leven. Het is geen boek over dood. Het is een boek over leven, over het emotionele leven van iemand die wordt geconfronteerd met het verlies van een dierbaar iemand. Het is niet bedoeld om in één keer uit te lezen, of om eenmaal te lezen en weg te leggen, maar om telkens weer ter hand te nemen.

- **Lezing over Ouderen en rouw** – Manu Keirse

Op 9 april a.s. om 20.00 u. in Heeze in het Centrum voor Afscheid en Rouw.

Prof. Manu Keirse uit Leuven is auteur van vele boeken over rouw

Hoe ouder je wordt hoe vaker je te maken krijgt met verlies in je leven. Maar hoe minder je soms aanspraak lijkt te maken op rouwen. Mensen zeggen dingen als: 'Je hebt toch een mooi leven gehad samen?', 'Zij had toch ook geen leven meer?', 'Je moeder was toch al 85?' Deze avond gaat over verlies die misschien wel past in de levenscyclus maar toch tot veel verdriet en gemis kan leiden.

Meer info op <http://www.in-de-wolken.nl/>

- **Een baby wordt gebaad** – zelden heeft een filmpje me zo geraakt.

<http://youtu.be/OPSAgs-exfQ>

- **'The family tree'** - Popgroep Venice

http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=AF175wOPvX0

Ik hoop dat je met plezier deze RUGZAK gelezen hebt. Zijn er vragen, wil je reageren, heb je een opmerking, het is allemaal welkom.

En.. stuur DE RUGZAK gerust door als je denkt dat iemand anders er ook iets uit kan halen.

Een zonnige week!

Hartelijke groet, Nellie,

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.
Vermeld: *afmelden nieuwsbrief*.