



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.

Augustus 2011

Dag lezer,

Een RUGZAK midden in de zomer. Voor de een tijd om vakantie te vieren en er op uit te trekken, voor een ander een periode om dichterbij huis door te brengen. In ieder geval een andere tijd dan de rest van het jaar. Het gewone ritme wordt even losgelaten. Voor wie in deze tijd eens iets anders wil dan zomaar een dagje uit: er is nog plaats voor enkele deelnemers aan de workshop '**Op zoek naar je natuurlijke kracht**' op 9 aug. a.s.. Een gevarieerde en inspirerende dag, waarbij we een gedeelte buiten in het bos doorbrengen en een ander stuk binnen. Opdrachten uitvoeren, ervaringen delen en creatief bezig zijn. En..... je neemt er iets van mee!
Op zondagmorgen 7 aug. we gaan **in stilte dauwtrappen!**

Het **thema** van deze Rugzak is **veerkracht, draagkracht, innerlijke kracht.**

Dit valt er te lezen:

ACTUEEL

WEBLOG Over veerkracht, draagkracht, innerlijke kracht.

HOE DOE JE DAT? Hoe kun je je veerkracht en innerlijke kracht versterken?

AGENDA Data van stiltewandelingen, een workshop enz..

AANRADERS Boeken en links

Veel leesplezier!

ACTUEEL

Vorige week ging onze zoon Koen op vakantie. Samen met zijn vriendin en een ander stel vertrokken ze op woensdag naar Oslo om daar een vriend op te zoeken. Het plan was om een paar dagen in Oslo te blijven en dan naar Bergen te gaan om van daaruit te gaan hiken. Op vrijdag kwamen via het nieuws ook bij ons berichten binnen over de schokkende gebeurtenissen in Noorwegen. Ineens kwamen de verschrikkingen van die vrijdag voor ons dichtbij. Wat waren we opgelucht toen we s'avonds telefonisch contact hadden en hoorden dat alles goed met hen was. Ze bleken al op vrijdagmorgen uit Oslo te zijn vertrokken.

Mijn gedachten zijn bij de ouders van zoveel jonge mensen die op het verkeerde moment op de verkeerde plek waren. Het is een gebeurtenis die nog lang zal nawerken in het leven van heel veel mensen. Mijn oudste zoon zei: "Hoeveel mensen zijn er niet in Noorwegen, die familie zijn van een van de slachtoffers. Of er bevriend mee zijn, kennen van school, sportclub, werk?" De premier zei het zo: "Er is een Noorwegen van vóór en een Noorwegen van ná de ramp."

Ik breng de zomer thuis door. Na een goed gevuld eerste halfjaar is het nu, zoals bij veel collega's, rustiger in mijn praktijk. Dat geeft tijd om terug te kijken op al mijn bezigheden van het afgelopen jaar. De focus komt steeds meer te liggen op het

begeleiden van mensen die te maken hebben met verlies. Verliezen van allerlei aard komen voorbij. Ook kloppen er mensen aan, die het lastig vinden om om te gaan met hooggevoeligheid of depressie. Mensen van jong tot oud zitten bij me in mijn praktijkkamer of gaan met me aan de wandel.

Het werk geeft me veel voldoening. Ik kan verlies niet ongedaan maken en heb geen toverstokje om verdriet en alles wat nog meer bij verlies komt kijken, weg te toveren. Wat ik wel kan doen is vooral luisteren. Luisteren op een actieve en meevoelende manier. Mensen hun verhaal laten doen. Vragen stellen en alert zijn op 'sleutelwoorden' in dat verhaal. Daar op doorvragen. Ogenscheinlijk kleine dingen kunnen soms behoorlijk in de weg zitten.

Ik merk dat het mensen goed doet om dingen uit te kunnen spreken, hun emoties te uiten. Soms is het makkelijker om te praten met een buitenstaander, iemand waar je buiten de counsellingsrelatie om geen enkele binding mee hebt.

Het is niet aan mij om er iets van te vinden hoe iemand reageert in een bepaalde situatie, ik hoef en wil daar geen oordeel over hebben. Ik hoef ook niet allerlei goedbedoelde raad geven. Al kan ik wel algemene informatie geven over rouwen, rouwfasen en rouwtaken. Altijd met de boodschap erachteraan dat iedereen op zijn eigen manier door zo'n proces heengaat. En dat er zeker geen norm is hoe het zou moeten gaan.

Ik loop een tijdje met iemand mee, maar het grootste werk doet de persoon zelf. Er gaat altijd een opdracht mee naar huis. Ik ben vaak verbaasd over wat er gebeurt tussen twee gesprekken in.

Een belangrijk aspect van rouwbegeleiding is aandacht voor de **draagkracht** van mensen. Wat is er in jou wat je overeind houdt? Hoe ben je in het verleden omgegaan met heftige gebeurtenissen in je leven? Wat heb je al van nature aan hulpbronnen in huis? Heb je steun van mensen in je omgeving? Rouw brengt onzekerheid met zich mee. Wat ik veel doe is mensen bevestigen in wat ze goed doen. Meer hierover lees je in het **weblog**.

De **rouwgroep** heeft nog een laatste bijeenkomst in september. Lianne en ik kijken met een goed gevoel terug op de bijeenkomsten. Ik heb bewondering voor al die vrouwen die al zo gauw vertrouwd met elkaar waren. Ze durfden aan elkaar hun kwetsbaarheid te laten zien. En ook zagen we hun kracht om overeind te blijven en voorzichtig weer vooruit te kijken.

Halverwege november start een groep voor volwassenen tussen 20 en 50 jaar die één of beide **ouders, een broer of zus** hebben verloren. Elise wil als ervaringsdeskundige samen met mij de groep gaan begeleiden.

Ook ga ik in oktober een **lezing** geven over omgaan met verlies en rouw in De Sprong in Geldrop. En er zijn plannen voor een workshop over verliesbegeleiding die ik samen met Lianne ga geven bij **Workshops in town**. <http://www.workshopsintown.nl/Welkom>

De zomer is de tijd om te rijpen, zo gaat dat ook bij mij. Langzaam maar zeker krijgen nieuwe initiatieven vastere vorm. En... ik kijk uit naar onze vakantie in de eerste weken van september. Daarna hoop ik helemaal uitgerust en vol energie aan een nieuw seizoen te beginnen.

WEBLOG: Over veerkracht, draagkracht, innerlijke kracht.

Wat is er in jou wat je overeind houdt als je in je leven geconfronteerd wordt met onverwachte tegenslag, een grote verandering, ziekte, verlies? Er zijn situaties waarin het leven je uitdaagt. Dan komt het aan op je veerkracht, je vermogen om als het ware mee te veren. Dan komt het aan op je aanpassingsvermogen, optimisme, je vermogen om je emoties te uiten, steun te zoeken in je omgeving.

Onherroepelijk brengen moeilijke tijden allerlei emoties met zich mee. Stress, angst, verdriet, boosheid, verzet en nog veel meer. Het is al heel wat als je je emoties toe kunt laten, ze onder ogen durft te zien en er niet van wegloopt. De mens is zo gebouwd dat er een beschermingsmechanisme in werking treedt als er iets traumatisch gebeurt. De werkelijkheid kan te groot zijn om in een keer te bevatten. Ik zag het op t.v. toen een jonge vrouw, in mijn ogen nog een meisje, geïnterviewd werd. Ze was getuige van de verschrikkelijke gebeurtenissen op het Noorse eiland. Haar ooggetuigeverslag gaf ze zonder enige emotie. Ik kon zien dat ze verdoofd was, nog volledig in shock. Pas later zal echt tot haar doordringen wat er met haar vrienden gebeurde. Dat ze zelf aan de dood ontsnapte op die noodlottige vrijdag in juli.

Verder lezen? Kijk dan op <http://www.ikloopmetjemee.nl/weblog2> .

HOE DOE JE DAT? Hoe versterk je je veerkracht en innerlijke kracht?

- Zorg voor een netwerk; mensen waarop je kunt vertrouwen en waarbij je je veilig voelt. Ze zullen je ondersteunen en bemoedigen in moeilijke tijden. Verbondenheid met anderen maakt dat je niet het gevoel hebt alleen te staan.
- Gooi ideeën als: "Dit is mijn probleem, daar wil ik anderen niet mee belasten. Dit moet ik helemaal zelf oplossen, hier moet ik alleen doorheen!" overboord.
- Belast jezelf niet met piekeren over wat anderen wel niet van je zullen denken. Je kunt nu eenmaal niet weten wat een ander denkt. En het helpt je niet om je met zulke gedachten bezig te houden. Bedenk liever waar jij je goed bij voelt en wat voor jou goed is om te doen. Daar gaat het om!
- Ga je gevoelens niet opkroppen. Er zijn allerlei manieren om je emoties te uiten. In je stoel zitten of in bed liggen en huilen is er een. Of alles wat je bezighoudt opschrijven b.v. in een dagboek. Je fiets pakken en stevig tegen de wind in fietsen. Zomaar een paar voorbeelden die eigenlijk best voor de hand liggen. Durf je boosheid, jaloezie of schuldgevoel uit te spreken bij iemand waar het veilig voelt. Wat is het fijn als je zomaar tegen iemand aan mag praten, zonder dat je in de rede gevallen wordt. Iemand die probeert je te begrijpen en met je meevoelt.
- Bedenk dat denken en voelen elkaar kunnen bevestigen en versterken. Veel gedachten gaan richting angst: "Dit gaat nooit meer over, dit kan ik niet aan, dit komt nooit meer goed." Probeer zulke gedachten om te buigen.
- Geef jezelf complimentjes voor wat je goed doet, ook al is het iets kleins.
- Blijf vertrouwen houden in jezelf. Vermoei jezelf niet met zelfkritiek, durf fouten te maken en probeer daar met mildheid naar te kijken.
- Creëer een plekje in je huis waar je je af en toe kunt terugtrekken, naar muziek kunt luisteren, rustig kunt lezen, kunt mediteren, of zomaar niks kunt doen. Een plek waar je helemaal bij jezelf kunt zijn. Daar kun je jezelf voeden.
- Durf uit je eigen 'comfort zone' te komen. De 'comfort zone' is het beeld wat je over jezelf hebt bepaald en aangeeft wat je zelf wel en niet denkt te kunnen. De keuzes die je maakt komen vaak voort uit deze 'comfort zone' waarbij je zelf gelooft dat dit komt door hoe je bent en in elkaar zit. Durf af en toe iets te doen wat je nooit eerder deed ook al is dat de eerste keer ongemakkelijk en spannend. Je zult zien dat het goed is voor je zelfvertrouwen!
- Verlies nooit je gevoel voor humor. Er is niets wat zo relativerend is als humor.
- Heb je nog steeds moeite om je bewust te zijn van je innerlijke kracht? Doe mee aan de workshop of maak eens een afspraak voor een paar coach/counselingsgesprekken!

AGENDA

• Zomerstiltewandeling op 7 augustus van 6 – 8 uur s'morgens.

We gaan dauwtrappen, genieten van hoe de dag tot leven komt. Bij de eerste zomerstiltewandeling konden we genieten van een prachtige zonsondergang, nu hoop ik dat de zon zich s'morgens laat zien.

We vertrekken vanaf Oudenmolen 2a en lopen in bosgebied de Groote Heide. Na afloop is er een eenvoudig gezamenlijk ontbijt van koffie/thee met broodjes. Deelname+ontbijt

kost € 7,50 Als je mee wilt lopen graag even een telefoontje naar 040-2264451 of een mailtje naar info@ikloopmetjemee.nl
Hier lees je nog wat meer informatie:
<http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

• **Workshop "Op zoek naar je natuurlijke kracht".**

Op dinsdag 9 aug. van 10 tot 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.

Meer lezen over deze dag? Kijk dan [hier](#).

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. Het aantal deelnemers is beperkt tot 5 mensen. Heb je interesse, geef je dan snel op! Er zijn nog enkele plaatsen vrij! Aanmelden kan tel. op nr. 040-2264451 of via info@ikloopmetjemee.nl Op <http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/workshop2> vind je nog meer informatie en ook de ervaringen van eerdere deelnemers.

• **Thema-avond bij De Sprong in Geldrop op woensdagavond 19 okt.**

Ik zal een lezing geven over omgaan met verlies en rouw.

Wat is dat eigenlijk, rouwen? Wat kun je zoal tegenkomen? Hoe kun je je eigen draagkracht versterken? Hoe kijkt onze maatschappij aan tegen omgaan met verlies? Kloppen de cliché's? Hoe kun je een rouwende het beste helpen? Informatie over rouwfasen en rouwtaken. Wanneer is het goed om begeleiding te gaan zoeken? Meer lees je op <http://www.desprong-geldrop.nl/verlies%20en%20rouw.htm>

• **Herfststiltewandelingen**

Alvast de data: De eerste is op **zondagmorgen 30 okt.**.. Zondag 30 oktober 2011 is uitgeroepen tot landelijke **Dag van de Stilte**. Er worden, verspreid over het hele land, allerlei activiteiten rond het thema **stilte** georganiseerd.

Het doel van de jaarlijks terugkerende themadag is om de waarde en werking van stilte en innerlijke rust onder de aandacht te brengen bij een zo breed mogelijk publiek.

30 oktober 2011 is als datum gekozen omdat op deze dag in heel Europa de zomertijd in de wintertijd overgaat. We hebben hierdoor één uur 'extra', dat we kunnen gebruiken om bewust stil te staan bij het belang van stilte voor onze kwaliteit van leven.

De tweede herfststiltewandeling wordt gehouden op **zondagmorgen 20 nov.**..

• **Wandelen met lotgenoten.**

Elke eerste maandagmorgen van de maand is er gelegenheid om te wandelen samen met mensen die net als jij verder moeten na een ingrijpend verlies. Dat kan van allerlei aard zijn; het overlijden van iemand die je lief was, verlies van baan, verlies van gezondheid, relatie enz.. Al pratend, samen wandelend, luisterend naar elkaar, wordt deze middag gevuld. Het is een gelegenheid om weer eens even je verhaal kwijt te kunnen aan een buitenstaander, die uit eigen ervaring begrijpt wat er in je omgaat.

Ik zal de route aangeven, zorgen voor begeleiding in de vorm van wat kleine aanzetjes hier en daar. Er is een gezamenlijk begin, ergens halverwege een ontspanningsoefening. Na afloop drinken we samen een kopje thee.

De eerste wandeling is op **maandagmorgen 3 oktober** van half 10 tot half 12.

Kosten voor deelname zijn € 5,-.

Graag even aanmelden <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact> via mail of telefonisch op nr. 040-2264451.

- **Rouwgroep: Als je een ouder, beide ouders, een broer of zus verloren hebt.**

In het najaar zal een **rouwgroep** starten voor volwassenen die een vader of moeder, beide ouders, broer of zus hebben verloren. Het gaat om volwassenen in de leeftijd van 20 - 50 jaar. Meer (voorlopige) informatie vind je op <http://www.ikloopmetjemee.nl/sitemap/vormen-van-rouwbegeleidng/rouwgroep>

AANRADERS:

- **De kracht van het nu – Eckart Tolle**

Een boek wat voor mij een blijvende inspiratiebron is. Typisch zo'n boek om vaker geheel of gedeeltelijk te lezen. Eckart Tolle schrijft over hoe wij geneigd zijn ons te identificeren met ons denken. Het beeld wat we daardoor creëren van onszelf, ons ego, is onecht. We zijn ons denken niet, we zijn ons voelen niet, we zijn ons lichaam niet. Er zit een dieper wezen diep van binnen, ons echte zelf.

Je authentieke kracht wordt pas gemobiliseerd door je over te geven aan het Nu. Hier vinden we vreugde en zijn we in staat ons ware zelf te omarmen. Te ervaren dat we 'heel' en 'volmaakt' zijn. Als we volledig aanwezig kunnen zijn en iedere stap in het Nu kunnen zetten, kunnen we de werkelijkheid ervaren van zaken als 'overgave', 'vergeving' en 'het onnoembare'.

- www.parlamore.nl Een rouwteken met een persoonlijke uitstraling.

De parlAmore rouwknoop is een ronde edelsteen van zwarte onyx of rode jaspis. Je draagt hem met een knoopje van een kledingstuk van een overleden dierbare. Zo wordt het een persoonlijk aandenken met een heel eigen karakter.

- **Lezing in Centrum voor afscheid en rouw Heeze**

Hoe lang is het nu geleden? Rouwen in de tijd - Marinus van den Berg

op donderdag 29 september 2011, aanvang 20.15 uur

De vraag: hoe lang is het nu geleden, komt vaak van mensen die in de haasttijd leven. Als rouwende ken je die tijd ook wel, van vroeger. Na een verlies heb je vaak het gevoel in een vertraagde tijd te zijn beland, het is een beetje aanmodderen. Het verschil in tijdsbeleving leidt soms tot onbegrip. Marinus van den Berg, bekende pastor en auteur, zal deze avond ingaan op de zoektocht na een verlieservaring en welke mogelijkheden er zijn je weg te vinden. Een avond voor zowel rouwende als de mensen om hen heen. Meer info op www.in-de-wolken.nl

- <http://www.youtube.com/watch?v=armP8TfS9Is>

"Children full of live". Een filmpje over een Japanse schoolklas. De onderwijzer leert de kinderen over geluk en ook over hoe je omgaat met verlies. "Let people live in your heart!"

Een jongetje heeft zijn grootmoeder verloren en komt na 4 dagen voor het eerst weer naar school. Zijn verhaal roept veel op bij zijn klasgenootjes.

Je ziet hoe groot de kracht van empathie is en wat er gebeurt als je in een veilige omgeving (in dit geval jonge kinderen en een wijze onderwijzer!) bij anderen die echt naar je luisteren, je emoties kunt uiten.

Lieve mensen,

Mijn RUGZAK is leeg. Hopelijk zat er iets in wat voor jou de moeite waard is. Ik ben altijd blij met reacties, op- of aanmerkingen, suggesties of vragen.

Ga je je eigen rugzak nog pakken dan wens ik je een fijne vakantie. Ook als je de zomer thuis doorbrengt wens ik je een hopelijk zonnige en plezierige zomertijd.

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*.