



DE RUGZAK
nieuws- en inspiratiebrief van

IK LOOP MET JE MEE
verliescounsellor / wandelcoach

Augustus 2012 3e Jaargang nr. 6

Dag lezer,

Met plezier bied ik een gevulde Rugzak aan. Meestal pak je een rugzak zelf in, deze hoeft je alleen maar uit te pakken.

Een rugzak die we altijd bij ons hebben, waar we ook gaan of staan, is onze levensrugzak. Hij zit vol met alle belangrijke gebeurtenissen in ons leven. Als je die vergelijkt met stenen kunnen het gladde, licht en doorzichtige, mooi gekleurde steentjes zijn. Dat zijn alle fijne en goede herinneringen. De zwaardere stenen, dof, misschien ruwer en hoekiger, zijn herinneringen aan pijnlijke en wellicht traumatische gebeurtenissen. De scherpe kantjes slijten eraf, zo hoor je vaak zeggen. Door zo'n zware steen af en toe eens uit je rugzak te halen, mee te nemen in de stroom van je leven, er licht op te laten schijnen, hem te koesteren in de aandacht van jezelf en van anderen wordt hij hopelijk gladder en lichter. En heel misschien ontdek je in die donkere zware steen een flonkerend stukje.

Veel leesplezier!

In deze RUGZAK:

Agenda: Data van zomerstiltewandelingen en schrijfworkshops in het najaar

Actueel: Tijd van verbinding

Thema: Verbondenheid met vrouwen

Weblog: Familiebånd

Aanraders: Activiteiten, boeken, links enz..

AGENDA:

• **2^e Zomeravondstiltewandeling**

Op maandagavond 6 augustus van 19.30 u. tot 21.30 u.. We wandelen in de Herbertusbossen en verzamelen op de parkeerplaats aan het einde van de Boschlaan. Onderdelen van de wandeling zijn een ontspanningsoefening, een loopmeditatie van ongeveer 20 minuten en een visualisatieoefening. Na afloop praten we even na bij een kopje thee.

Dit schreef Bernadette na de zomerstiltewandeling van 9 juli:

"Na een paar uur durende hoosbui in de middag liepen we met een groep vrouwen vanaf ongeveer 20:00 uur door de nog dampende bossen nabij Heeze:

in stilte, met oog en oor voor de omgeving, een korte meditatie om je lijf helemaal te doorvoelen: zintuigelijke prikkels worden sterker.

Aanwijzingen van Nellie om de stilte nog beter te omarmen.

Een prachtige ervaring om aan terug te denken, en om weer naar uit te kijken om het nógmaals te beleven!"

Kosten voor deelname zijn € 5,-. Graag even aanmelden als je mee wilt lopen; tel. 040-2264451 of via mail: <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact>

Meer info op <http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

• **Schrijfworkshops: 'Schrijvend op verhaal komen na een verlies'**.

Schrijven is een van de manieren om aandacht te schenken aan een betekenisvol verlies in je leven en je te uiten. Aandacht voor dat verlies maakt dat er beweging ontstaat en

schrijven ordent. In de hoop dat het verlies daarna wat lichter is geworden om te dragen. Op 4 woensdagavonden ga je in een groep aan de slag met allerlei schrijfp opdrachten. Ook krijg je opdrachtjes mee voor thuis. Schrijfervaring is niet nodig, het gaat niet om het resultaat. Je schrijft voor jezelf. Delen met elkaar mag maar moet niet.

Deze avonden zijn geschikt voor volwassenen die korter of langer geleden een betekenisvol verlies hebben geleden. Dat kan het verlies van een dierbare zijn. Maar ook b.v. verlies van gezondheid, een baan, een relatie. De groepsgrootte is minimaal 3 en maximaal 6 deelnemers. Er is nog ruimte voor enkele mensen, vol = vol!

De avonden zijn op 24 en 31 okt., 14 en 28 nov.. Kosten voor deelname aan 4 avonden zijn €90,-. Abonnees van De Rugzak krijgen € 5,- korting.

De kosten kunnen voor vergoeding in aanmerking komen op dezelfde voorwaarden als counselling. Meer info over ev. vergoeding vind je hier:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/tarieven>

Heb je belangstelling of vragen? Tel. 040-2264451

Mailen kan hier <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact>

• Rouwgroep weduwen en weduwnaren 2013

In het voorjaar van 2013 zal bij voldoende belangstelling voor de tweede keer een rouwgroep starten voor weduwen en weduwnaren van ± 55 jaar en ouder.

Meer informatie hierover vind je hier <http://www.ikloopmetjemee.nl/sitemap/vormen-van-rouwbegeleidng/rouwgroep>

• Dag van de stilte 2012

Op 28 oktober, bij het ingaan van de wintertijd wordt de tweede Dag van de Stilte gehouden. Vorig jaar waren er verspreid over Nederland en Vlaanderen 130 activiteiten. Mijn bijdrage zal opnieuw bestaan uit de vertrouwde stiltewandeling. Meer informatie volgt nog.

ACTUEEL

Deze zomer staat voor mij vooral in het teken van **verbinding**. Wat heb ik veel fijne gesprekken gevoerd met allerlei mensen. Eigenlijk vooral met **vrouwen**. Bij het THEMA lees je er meer over.

Ook de **gezins- en familieband** heeft me beziggehouden.

De afgelopen tijd zijn heel wat foto's van ons gezin door mijn handen gegaan. In foto's knippen ben ik goed, inplakken minder. Eindelijk kwam het ervan om ze allemaal eens goed uit te zoeken en te sorteren. Het was een reis terug in de tijd en het was fijn om het opgroeien van de kinderen nog eens in vogelvlucht te herbeleven. In september gaat onze oudste trouwen. Zijn foto's inplakken is symbolisch voor het gevoel hem nu helemaal los te laten. Ook al woont hij al een paar jaar samen.

De dag na de bruiloft hebben we voor de tweede keer een reünie van de familie van mijn moeders kant. Net als 15 jaar geleden wordt er door een creatief nichtje een fotoboek gemaakt. Of ik nog wat oude foto's had? In mijn oude fotoalbum vond ik piepkleine fotootjes met van die kartelrandjes. Wat was het leuk om ze in te scannen en uit te vergroten. Ineens zag ik mijn moeders gezicht groter, mijn zusjes, mijn eigen gezicht. Jammer, mijn vader was de fotograaf, hij stond er niet op. In het blog lees je meer over familieband.

Ruim een maand geleden maakte ik kennis met Merel Hoefs, vierdejaars studente Toegepaste Psychologie aan de Fontys Hogeschool in Eindhoven. Ze weet sinds een jaar of 4 dat ze hooggevoelig is. Haar afstudeerproject wordt een **onderzoek naar**

hooggevoeligheid en dan vooral de vraag: Waar lopen hooggevoeligen op vast? Dat project moet gekoppeld worden aan een bedrijf of praktijk die zich richt op mensen en hun gedrag. Mijn praktijk richt zich naast mensen met verlies en rouw ook op hooggevoeligen. Een en een is twee en ik vind het leuk om haar een beetje te begeleiden bij haar onderzoek. Interessant vind ik ook de vraag of hooggevoelige mensen anders omgaan met verlies dan anderen. Ik kom de combinatie nogal eens tegen in de praktijk. Net als bij counselling was voor mij een eerste vereiste, dat het klikte tussen ons. Dat was zeker het geval, we hebben een heel fijn open gesprek gehad met elkaar. In een volgende nieuwsbrief volgt meer informatie. Merel zal zeker op zoek gaan naar mensen die willen meedoen aan een enquête of interview.

Naast gesprekken voel ik me op een bijzondere manier verbonden met andere vrouwen. Zo'n anderhalve maand geleden besloot ik mee te doen aan de zomercursus **Innerlijk Pelgrimeren** van Christine de Vries. Geen kilometers lopen maar schrijven, een kilometer is een A-viertje. Al een tijdje kreeg ik haar nieuwsbrief en ik werd steeds nieuwsgieriger.

In moeilijke tijden heb ik heel wat bladzijden volgepend. Ik was benieuwd wat er naar boven kwam in een rustige tijd in mijn leven. Eigenlijk is het net als in mijn eentje een wandeling maken. Ik begin te lopen en er komen vanzelf allerlei dingen in me op. Zo gaat dat ook met kilometers schrijven. En er komen allerlei opdrachten via mail. Bij elke week hoort een excursie in je eentje of met andere pelgrims. Net als bij een pelgrimstocht gaat het om dingen doen die buiten je normale patroon vallen. Uit je comfortzone stappen en zien wat er op je pad komt. Ervaren wat dat met je doet. Een avontuur waar ik nieuwsgierig en onbevangen in ben gestapt. Het maakt dat ik, wat er om me heen gebeurt, met een andere intensiteit beleef.

Een van mijn eerste excursies was een bezoek aan het Toon Kortoomspark en het 'blotevoetenpad' in Deurne. Op een warme zomerdag heb ik daar in mijn eentje een paar uren doorgebracht. Ik genoot met volle teugen van het idee van helemaal niemand iets te moeten, helemaal te kunnen doen waar ik zelf zin in had. Met mijn blote voeten over het gras, door het zand, in het water, door de modder en het bos te lopen. En heerlijk luieren in een hangmat. Over ont-moeten gesproken!



Mijn pelgrimstocht is over de helft en ik kijk terug op verrassende en onverwachte ontmoetingen. Al schrijvend kom ik van alles tegen bij mezelf. Oude herinneringen komen naar boven. Ik leer mezelf van weer een andere kant kennen. Er vallen dingen op hun plek. En.. ik vind het erg leuk om te doen! Het maakt dat ik nog meer gemotiveerd ben voor de schrijfworkshops in het najaar.

De ontmoetingen met andere pelgrims vinden plaats op het forum. Aan het einde van een pelgrimsweek stempel je daar af door het plaatsen van een gedichtje of iets anders. Zo kunnen we elkaar volgen op deze reis.

Dit was mijn 'stempel' van week 4:

*Ik voel verbondenheid met vrouwen
ontmoetingen van hart tot hart
mijn hoofd en hart zijn er vol van
ik voel verbondenheid met vrouwen
met moeder, dochter, zus, vriendinnen
vreugde, verdriet, het komt voorbij
ontmoetingen van hart tot hart
ik voel verbondenheid met vrouwen.*

Hier vind je het forum: <http://shodo.nl/10-weken-innerlijk-pelgrimeren.html>

En hier vind je meer informatie over Innerlijk pelgrimeren:

<http://www.shodo.nl/component/content/article/93-shodo-nieuws/537-nieuwe-zomercursus.html>

Nominatie 'Counsellor van het jaar 2012'

De prijs wordt dit jaar voor het eerst uitgereikt op de jaarlijkse **Dag van de counsellor** begin oktober. Een initiatief met de bedoeling counselling meer onder de aandacht brengen. Ik ben stiekem best een beetje trots dat ik bij het rijtje genomineerden sta. Er staan mensen op die al veel langer dan ik met grote bezieling dit prachtige vak uitoefenen.

Ben je een tevreden oud-cliënt, vind je de Rugzak de moeite waard om elke keer weer te lezen, ken je me nog van mijn opleiding, vind je als collega dat ik mijn werk op een goede manier doe? Het kunnen allemaal redenen zijn om te stemmen. Dat mag, maar moet niet natuurlijk.

Hier lees je meer....en kun je stemmen: <http://dagvandecounsellor.nl/de-counsellor-van-het-jaar-2012>

THEMA: Verbondenheid met vrouwen

Meer nog dan anders voel ik me deze zomer op verschillende manieren verbonden met mensen. En vooral, als ik wat verder kijk, met vrouwen. Daar wil ik de mannen niet tekort mee doen. Zeker niet mijn man en zonen.

Verbondenheid met vrouwen komt zomaar spontaan op allerlei manieren. In soms lange telefoongesprekken. Met een zus, mijn dochter, schoondochters, een vriendin. Gesprekken bij een kopje koffie met een paar buurvrouwen. Er passeert heel wat lief en leed. En het is heerlijk om ook samen te lachen! Wandelgesprekken met vriendinnen, een collega. Met een glaasje wijn in de schaduw van de notenboom op een zomerse dag. In het blokfluitkwartet bindt ons niet alleen het plezier in samen muziek maken. Het gaat veel verder.

Gesprekken met cliënten die me hun vertrouwen geven en diepe gevoelens prijsgeven. Een jonge vrouw zei pas nog aan het einde van zo'n gesprek dat ze met een 'warm en opgelucht gevoel' naar huis ging. Het maakt me stil en dankbaar dat ik dit werk mag doen.

Ik denk aan mijn intervisiegroep waarin het gaat om collegiaal overleg, ondersteuning maar ook kritisch naar elkaars werkwijze kijken. We zijn meer dan collega's. Er groeit snel een persoonlijke band.

Een van de **excursies** van mijn schrijfelgrimage was een wandeling met enkele medepelgrims in de Maashorst in Uden. De klik was er eigenlijk meteen en al snel liepen we druk pratend met elkaar door dit natuurgebied. Tijdens de middagpauze hielden we een rondje. Ieder kreeg 5 minuten om iets over zichzelf te vertellen. Nu ik terugdenk aan dat moment ben ik nog stil van de persoonlijke levensverhalen die onverbloemd werden gedeeld. Vrouwen van 50+ met allemaal het nodige in hun levensrugzak. Pijn, verlies, ziekte. Maar ook geluk, kracht, wijsheid, levenslust en niet te vergeten humor! Een van de vier besloot spontaan om s'avonds mee te lopen met de stiltewandeling. Toen ze tegen half 8 mijn keuken binnenstapte was het alsof een goede vriendin binnenkwam die ik al jaren kende.

En s'avonds gebeurde op een andere manier hetzelfde. Naast een paar bekende gezichten vijf nieuwe (vrouwelijke) wandelaars. Veel gepraat wordt er niet bij een **stiltewandeling**. Even aan het begin en dan daarna bij een kopje thee. Na een regenachtige middag hielden we het bij de wandeling grotendeels droog. De zon die zich op het einde liet zien was een cadeautje. Stoelen werden drooggeveegd en we sloten buiten af. Toen ik met mijn dienblad vol kopjes en thee buiten kwam zat iedereen in stilte na te genieten. In het gesprek daarna werd de verbondenheid die ik de hele avond gevoeld had, nog eens duidelijk.

Hoe komt het toch dat tussen vrouwen heel snel een bepaalde vertrouwelijkheid kan ontstaan waardoor ze zichzelf durven blootgeven?

Komt het omdat ze makkelijker hun kwetsbaarheid laten zien? Over gevoelens praten? Minder de behoefte hebben om zich groot te houden? Hebben mannen eerder de neiging het beeld hoog te houden van de sterke man, die voor alle problemen een oplossing vindt? Zijn onderwerpen als voetbal, de politiek en werk veiliger dan praten over je relatie, problemen met kinderen, pijnlijke gebeurtenissen in je leven? Of liggen hun interesses nu eenmaal anders?

Reageren mannen vooral vanuit hun denken en vrouwen makkelijker vanuit gevoel of intuïtie? We hebben ze allebei nodig in onze wereld, de mannen en de vrouwen. Maar ook het denken en intuïtie/gevoel.

Ik denk dat de echte ontmoeting er is als je je masker durft laten vallen. Als je durft laten zien wie je in je diepste wezen bent. Als je vrijmoedig zonder valse schaamte je kracht en wijsheid kunt laten zien. Maar ook dat wat je onzeker, angstig, boos of verdrietig maakt. Als af en toe je 'rugzak open mag gaan' in het gezelschap van een ander.

Ik ben benieuwd hoe jij daar over denkt.

In september ga ik naar een themadag van mijn beroepsvereniging over relaties.

Het thema is: **Mensen willen met mensen verbinden.**

De dag wordt verzorgd door **Martine Delfos**. Opgeleid als klinisch psycholoog heeft ze sinds 1975 langdurige ervaring opgedaan in het diagnosticeren en behandelen van kinderen, jongeren en volwassenen. Zij is o.a. gespecialiseerd in relatie-therapie, autisme, traumaverwerking en eetstoornissen. Naast haar werk schrijft ze, voor kinderen en volwassenen.

In "*De schoonheid van het verschil*" wordt als thema de verschillen tussen mannen en vrouwen uitgewerkt, ofwel waarom mannen en vrouwen verschillend zijn én hetzelfde. Tijdens deze themadag biedt ze haar nieuwste boek aan: "*Verskil mag er zijn. Waarom er mannen en vrouwen zijn*". Ik kijk uit naar deze dag!

WEBLOG Familieband

Met vrienden kun je de banden verbreken als van de ene kant of van beide kanten de vriendschap over is. Of een vriendschap bloedt dood.

Familie is een ander verhaal. De familieband is van een andere orde. Het gaat om erbij horen. Dat begint als je geboren wordt. Je hebt de veiligheid, warmte en liefde van je ouders nodig om 'uit te reiken'. Daaromheen kunnen broertjes zijn, zusjes, opa's en oma's, ooms en tantes, neefjes en nichtjes. Je hoort bij een familie.

Iedereen heeft zijn eigen plek in een 'familiesysteem'. Oude en jonge mensen, vrouwen en mannen. Wie niet meer leeft hoort erbij. Zoals overleden ouders of grootouders, dat kindje dat doodgeboren werd. Ook het zwarte schaap in de familie waar niemand meer contact mee wil hebben.

Familie kan veel voor je betekenen. Misschien is het zelfs vanzelfsprekend om alle belangrijke dagen zoals verjaardagen, Kerst en Oud en Nieuw, zelfs vakantie met elkaar te vieren. Of je ziet elkaar niet zoveel maar de band is gewoon goed. Als er dingen gebeuren in je leven dan komt het erop aan. Dan weet je wie er echt voor je is, bij wie je even mag en kan leunen. Dan kun je familie hard nodig hebben. Mensen die er onvoorwaardelijk voor je zijn.

Hier lees je verder:

http://www.ikloopmetjemee.nl/gastenboek/weblog/weblog3/familieband.---augustus-2012#5XIUQ_bs58nkrzLdF_zGWg

AANRADERS:

• **Niemandskinderen** – Caroline Roodvoets

In dit indringende boek beschrijft Carolien Roodvoets de gevolgen van een onveilige jeugd en de verwerking daarvan. Het boek prikt de fabel door dat ouders per definitie hun kinderen liefhebben. Niet (kunnen) houden van je kind is een onderwerp waar niet of nauwelijks over gesproken wordt - niet door de ouder(s), maar ook niet door het verwaarloosde kind zelf, dat de illusie van liefde nodig heeft om te kunnen overleven.

'Niemandskinderen' laat zien dat ouders kinderen vaak gebruiken voor hun eigen welzijn. Het kind krijgt een zware rol toebedeeld in het kwetsbare huwelijk van zijn ouders en draagt zo bij aan het gezinsevenwicht. Kinderen worden de steunpilaren van hun ouders in plaats van dat zij zelf steun ontvangen; zij groeien op in een privé –oorlogsgebied en proberen te overleven. Eenmaal volwassen geworden kunnen Niemandskinderen hun draai niet vinden. Ze verdwalen in Niemandland en verdrinken daar voorgoed, of... ze gaan hun traumatische geschiedenis verwerken.

Niemandskinderen is een boek voor volwassenen die worstelen met de last die een onveilige jeugd met zich bracht, en voor therapeuten/hulpverleners die met deze groep te maken hebben.

• **Gisteren was alles nog goed** – Petra van Rij

Door een tragisch ongeluk verliest ze in 2006 haar partner, wedstrijdzeiler Hans Horrevoets. Ze heeft een dochterje van anderhalf en is zwanger van hun tweede kindje. Ze beschrijft de rollercoaster waarin ze terecht komt, hoe moeilijk het is in die eerste jaren om gewoon te overleven. Druk met de kinderen, het immense gemis, alles alleen moeten doen, veel steun en liefde van haar omgeving maar uiteindelijk altijd alleen weer thuiskomen. Hoe ze hulp zoekt en vindt en toch, dood is d-o-o-d. Ze schrijft over haar onbeantwoord gebleven vragen over hoe en vooral waarom.

Gewoon, door een zin die ze hoort in een film, gaat er een knop om. Ze wil er echt zijn voor haar kinderen, van haar meisjes kunnen genieten, weer zin in het leven krijgen. Ze

heeft behoefte aan tijd. Ze gaat op reis. Haar kracht groeit, elke kilometer van de reis van 3 maanden die ze maakt met haar dochters.

Waar ze heel duidelijk in is: De steun die ze ondervindt van lotgenoten, bondgenoten zoals zij ze noemt. Een makkelijk leesbaar boek.

Ze is samen met haar zus initiatiefneemster van Stichting "De Jonge Weduwe".

www.dejongeweduwe.nl

• **Eerste "Weduwenlunch" in Geldrop op 7 september 2012**

Op vrijdag 7 september a.s. vindt de eerste Weduwenlunch in Geldrop van stichting "De Jonge Weduwe" plaats. Deze lunch wordt georganiseerd door Veerkracht Begeleiding en vindt plaats in de gezellige keuken van het pand van Body and Brain Wellness aan het Bogardeind nr. 25 in Geldrop (villa van Van Agt, t.o. het St. Anna Ziekenhuis) Tijd: van 12.00 tot 14.00 uur.

Met lotgenoten praten, huilen én lachen, dat is het doel van vóór en dóór jonge weduwen georganiseerde lunches. Terwijl de koffie wordt gezet en de tafel gedekt, vinden jonge weduwen (h)erkenning in de verhalen van andere jonge vrouwen met (minderjarige) kinderen die ook hun lief zijn kwijtgeraakt door de dood. Want ook op het gebied van rouwverwerking geldt: gedeelde smart is halve smart. Het is ook mogelijk om een jonge weduwe die je kent met deze activiteit te verrassen door de Weduwenlunch te doneren!

Lianne van Eert van Veerkracht Begeleiding in Geldrop is verbonden aan stichting De Jonge Weduwe. Meer informatie vind je op www.veerkrachtbegeleiding.nl.

Hier lees je ook meer over de lotgenotengroep jong-partnerverlies die Lianne bij voldoende belangstelling half september gaat opzetten. Ook wil ze in de toekomst een groep starten voor nabestaanden van zelfdoding.

• **Natuurritmedag Herfst**

Op 12 augustus gaan wandelcoach Lotte Vrij al vooruitkijken naar de herfst.

Hier vind je meer info <http://lotte-vrij.blogspot.nl/2012/07/natuurritmedag-herfst-2012.html>

• **Sand Dancer**

Een heerlijk zomers filmpje van ongeveer 10 minuten. Over vrijheid, leven in het hier en nu, maken en weer loslaten, een zijn met de elementen. Over mensen verrassen. Als je net zoals ik, graag aan zee bent, zul je hier vast nog meer van genieten.

<http://www.youtube.com/watch?v=H6ZqKmaN2qw>

Ik hoop dat je met plezier deze Rugzak hebt uitgekapt en dat er ook voor jou iets waardevols in zat. 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.

Een zomerse 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.

