



**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.

**Augustus 2013 4<sup>e</sup> jaargang nr. 6**

Beste lezer,

Met veel plezier bied ik je deze zomerse RUGZAK aan. Ik hoop dat je er iets in vindt wat voor jou de moeite waard is.

Zomertijd en vakantie is voor veel mensen de tijd van er op uit trekken en daarvan genieten. Mensen die een ingrijpend verlies meemaakten hebben een andere reis te gaan. Ze komen terecht in een gebied waar ze de weg niet kennen, 'het land van rouw'. Dat is het thema van deze RUGZAK.

**In deze nieuwsbrief:**

ACTUEEL: Allerlei o.a. hoe de zomertijd is als je alleen bent en een oproep.

AGENDA: Data van een zomerse workshop en een stiltewandeling

THEMA: Rouwen is als reizen door onbekend gebied.

BLOG: Wat is dat toch, die band met je moeder?

AANRADERS: Een boektitel, link van een tv-programma, filmpjes en liedjes

**ACTUEEL**

Verdiets en vreugde liggen dicht bij elkaar. Zes weken na de plotselinge dood van haar man kreeg mijn zus haar eerste kleinkind. Zoals wij onze ouders in ons dragen, zo geven we een deel van hen en ook een stuk van onszelf aan onze kinderen door. Leven gaat door, een deel van mijn zwager leeft verder in zijn kleinzoon. Welkom in onze familie, lieve kleine Tijn!

En er is nog een kindje op komst. Eind nov. wordt, als alles naar verwachting gaat, ons eerste kleinkindje geboren. Het kindje zal de eerste maanden doorbrengen in de wieg waar mijn eigen kinderen in lagen. Als a.s. oma vind ik het erg leuk om de wieg met een nieuw stofje te bekleden. Een vakantieklusje wat ik met veel plezier doe.

Ook wordt mijn zomer gekleurd door de voorbereidingen voor de reis die ik half okt. ga maken. Een oude droom komt ineens tot leven, ik ben zelf de laatste die had gedacht dat ik dit ooit nog eens zou gaan doen.

Samen met een groep inspirerende mensen reis ik half oktober naar Nepal om daar een trektocht door het Annapurnagebied te maken. Op basis van gelijkwaardigheid zet ieder zijn eigen kwaliteiten in. Denk aan zingen, dansen, mediteren, schrijven enz.. Het wordt een retraite/bezinningsreis met alle ruimte voor ieders eigen proces. Met elkaar dragen we de tocht, de vorm wordt afhankelijk van ieders gelijke inbreng, geven en ontvangen is in balans. De trek zelf duurt ongeveer 18 dagen, er zijn ongeveer 11 looppdagen en 6 rustdagen. Voor de vijfde keer gaat initiator Maria Grijpma van [www.mooiemorgen.nl](http://www.mooiemorgen.nl) naar Nepal om er met gids en goede vriend Kamal deze tocht te maken.

Naast praktische voorbereidingen werk ik hard aan mijn conditie. Trouw oefen ik thuis op een crosstrainer en ontdek voor het eerst in mijn leven het plezier in conditietraining.

Heerlijk om me s'morgens na mijn ontbijt lekker in het zweet te werken, te douchen en dan de dag te beginnen. Ook spannend, deze reis. Voor het eerst ben ik drieëneenhalve week van huis, voor het eerst zolang zonder Martien. En ik hoop dat ons kleinkind met de geboorte wacht tot ik terug ben...

### **Oproep:**

In het 'Handboek voor Klein geluk' kwam ik iets tegen waarvan ik meteen dacht: 'Dat wil ik ook!' (Bij 'Aanraders' lees je meer over dit inspirerende boekje.)

Vandaar deze oproep: Wie wil samen met mij deel uit gaan maken van een '**vrouwencirkel**'? We komen eens in de 6 weken een avond bij elkaar. Het eerste uur wordt gevuld met luisteren naar elkaar. Ieder krijgt b.v. 10 minuten de tijd om gewoon te zeggen wat gezegd wil worden zonder dat anderen reageren of vragen stellen.

Kernwaarden zijn: niet-oordelen, luisteren vanuit je hart, de ander in staat stellen al pratend de eigen binnenwereld te verkennen en ordenen. Uit eigen ervaring weet ik wat een weldaad dat is. Na een korte pauze zullen we om de beurt de andere helft van de avond vullen met iets wat jouw specifieke belangstelling heeft. Dat kan van alles zijn: iets creatiefs, vertellen over een boek wat je heel speciaal vond, iets met een spirituele insteek, iets rond een bepaald thema enz. enz.

Ik denk aan een groepje van maximaal 6 vrouwen. De avonden zullen we in overleg kiezen en de bijeenkomsten zijn om de beurt bij iemand thuis.

De bedoeling erachter: met elkaar delen, elkaar steunen als dat nodig is, elkaar voeden met ieders eigen unieke kwaliteiten en zo werken aan persoonlijke groei.

Als je belangstelling hebt wil ik dat graag horen!

Lang had ik een bepaalde aversie tegen **Facebook en Twitter**. Nu ik overstag ben ontdek ik vooral de positieve en creatieve kant ervan.

Op <https://www.facebook.com/IKLOOPMETJEMEE> kan ik actuele informatie kwijt, b.v. over een tv-programma. Of reageren op iets uit de actualiteit. Je vindt er de spreuk van de week, tip van de week, gedicht van de maand. Ik volg collega's, andere mensen en ook dat is boeiend en geeft mij nieuwe impulsen.

Dat gebeurt ook via <https://twitter.com/ikloopmetjemee> Ik ontdek hoe mijn wereld groter wordt. Dus, als je wilt neem af en toe eens een kijkje!

**De afgelopen weken was het echt zomer.** Heerlijk om de was buiten te drogen. Bij de vijver in de schaduw te lunchen. Besjes en frambozen te eten vers van de struik. In de namiddag onder de notenboom bij te praten met een vriendin. In een luchtig jurkje op de fiets voor een boodschap. Door mijn tuin lopen en hier en daar uitgebloeide bloemen wegplukken. Kijken en luisteren naar het gefladder en gescharrel van jonge roodborstjes en koolmeesjes in de tuin. s'Avonds de potten met vaste planten water geven en genieten van de geur van de bloeiende witte floxen en tabaksbloemen. Mijn werk gaat ook in de zomer gewoon door. De warmte nodigt me uit om mijn tempo te vertragen.

Bijna altijd eten we s'avonds buiten. We praten zomaar wat samen, luisteren en kijken naar de zwaluwen, genieten in onze eigen achtertuin. Voor mij vanzelfsprekend.

**Als je alleen bent is het anders.** Je zit in je eentje s'avonds buiten en ongewild komen geluiden naar je toe. Van mensen die met elkaar praten, anderen die met meer lawaai barbecuen, een wijntje drinken, gezelligheid hebben.

Regelmatig hoor ik het, van cliënten en ook van mensen in mijn eigen kring. 'De zomer en de vakantietijd blijft op de een of andere manier een lastige tijd.'

Wat doe je met je vakantie als je alleen bent: alleenstaand, weduwe/weduwnaar misschien nog met jonge kinderen, gescheiden? Het klinkt zo vanzelfsprekend: 'Wij gaan dit jaar naar.....' Het impliceert dat je met zijn tweeën bent. Je moet op zijn minst meer organiseren om je vakantie in te vullen, als je al wilt gaan.

Een alleenstaande vrouw zegt: 'Ik moet altijd zelf initiatief tonen om iets met iemand samen te doen. En gelukkig, anderen vragen me ook. Het gaat niet vanzelf.'

Juist in de 'dingen samen' is het gemis van je kind, je partner, je ouders, anderen extra voelbaar. Bij verjaardagen, feestdagen, de zondagen en ook in de vakantie. Een moeder die een kind verloor zegt: 'Daar zit ik op het strand en de hele dag hoor ik niks dan kinderstemmen om me heen.....'.

## **AGENDA:**

### **• 2<sup>e</sup> Zomeravondstiltewandeling**

Op komende **maandagavond** 5 aug. in de prachtige afwisselende bossen rond het crematorium. Ook volgen we een tijd het pad langs de Sterkselse AA.

We verzamelen op de parkeerplaats van het crematorium. Graag even een telefoontje 040-2264451 of mailtje [info@ikloopmetjemee.nl](mailto:info@ikloopmetjemee.nl) als je mee wilt wandelen.

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

Wat was het genieten op de eerste wandeling van 8 juli j.l.!

Het was zo'n avond waarop alles klopte. Het weer, de zon, niet benauwd, fijne medewandelaars en een stil bos. Zo beschreef ik het op Facebook:

*'Ook s'avonds schijnt de zon nog een hele tijd als ik in het gezelschap van gelijkgestemde, stille wandelaars het bospad insla. We ruiken pasgemaaid gras, voelen af en toe een heerlijk verkoelend windvlaagje, horen vogels en proberen met aandacht voor onze omgeving te lopen. In de hoop dat de gedachten in ons hoofd tot rust komen. Zittend op een heuvel met uitzicht op een golvend heidelandschap doen we de 'bergmeditatie.' Zo passend op de deze plek.*

*Na kronkelpaadjes zien we hoe het Diepmeerven de ondergaande zon weerspiegelt. We staan zomaar minutenlang stil. We staan ook stil bij de zomer, tijd van groeien en rijpen, tot volle ontwikkeling komen. Wat is er in onszelf gegroeid de afgelopen tijd? Welke kwaliteit is tot volle groei gekomen? Hoe is het om jezelf met die kwaliteit in het volle licht te zetten? Zonder terughoudendheid of valse bescheidenheid.*

*Met de nu echt ondergaande zon in de rug gaan we op weg terug. Ik voel hoe ik steeds meer in een prettige cadans kom van alleen maar lopen, verder niets.*

*Enthousiaste reacties na afloop. 'Heel fijn! Ik heb veel opgeruimd.'*

*'Ik kreeg zin om te dansen, zo genoot ik.' " Open!' 'Ondanks dat ik nu in een drukke periode zit kon ik echt genieten en werd het rustiger in mijn hoofd.' 'Perfect.'*

*Na afloop praatten we bij buiten onder de notenboom bij een kopje thee na. Zomaar verbondenheid tussen mensen die elkaar niet eerder kenden.'*



• **Workshop DE BOOM: 'Ontdek de kracht van de boom in jezelf.'**

.....wandelen.....schrijven.....tekenen.....

Zou je regelmatig wat steviger in je schoenen willen staan en meer zelfvertrouwen willen hebben? Kan je zelfbeeld wel een oppepper gebruiken? Voel je je onzeker na de dood van je partner, het verlies van je kind, nu je je baan kwijt bent, na je echtscheiding? Doe dan mee met deze zomerse workshop op dinsdag 13 augustus van 10 u. - 16.30 u. We zijn te gast in de sfeervolle praktijkruimte van Marianne Bennenbroek op Heezerenbosch 9a. Het bos is er vlakbij.



De boom is onze spiegel en is een metafoor voor onszelf als mens. Door goed te kijken naar eigenschappen van de boom zoals groei en ontwikkeling, leven met de seizoenen, onderdeel zijn van een groter geheel en zijn plek in de natuur kunnen we leren over onszelf.

Een gevarieerde en inspirerende dag midden in de zomer met binnen en buiten zijn, wandelen en schrijven, stil zijn en delen met elkaar, tekenen. Je hoeft geen enkele ervaring met schrijven of tekenen te hebben. Het gaat om ervaren en beleven, niet om het eindresultaat.

Na afloop ben je beter geaard en zul je een versterkt beeld van jezelf hebben!

*De bomen kennen mij  
Zij weten hoe mijn hart van bladeren is  
Hoe wortels dieper gaan dan alle zwijgen  
Zij voeren elk seizoen mijn landschap aan  
Gery Floriconi*

Als abonnee van DE RUGZAK krijg je € 10,- korting op deelname. Ben je aanvullend verzekerd dan komen de kosten van deze workshop waarschijnlijk voor vergoeding in aanmerking.

Heb je belangstelling? Geef je dan snel op, het aantal plaatsen is beperkt!

Meer info vind je hier: <http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/workshop2>

Voor vragen en/of aanmelden mailen naar [info@ikloopmetjemee.nl](mailto:info@ikloopmetjemee.nl) of bellen naar 040-2264451.

**THEMA: Rouwen is reizen door onbekend gebied.**

'Een verlies brengt verdriet over dat wat voorbij is, maar ook verdriet over wat niet meer komt. De toekomst die je had bedacht is nu met een schok veranderd. Het kost tijd om daaraan te wennen. Je bent als een trein die op een ander spoor is gezet. Je betreedt onbekend gebied.' (tekst van een koesterkaartje van Saskia de Bruin)

Als een donderslag bij heldere hemel, zo wordt een plotseling verlies vaker omschreven. Het kwam totaal onverwacht, je was er niet op voorbereid. Het kan ook zijn dat je wist dat het moment van de dood binnen afzienbare tijd zou komen. Ook dan kan het zorgen voor een 'emotionele aardbeving'. Andere benamingen zijn: een tsunami, een vloedgolf aan heftige emoties die je misschien niet eerder kende. Een storm die je wereld op zijn kop zet.

Hier lees je verder: <http://www.ikloopmetjemee.nl/artikelen/rouwen-is-reizen-door-onbekend-gebied>

## **BLOG: Wat is dat toch, die band met je moeder?**

Als ik vakantiefoto's terugkijk zie ik regelmatig een foto van een Mariabeeldje. Vaak met kaarsjes of bloemen erbij, langs de kant van de weg, in een kapelletje of oud kerkje. Als het kan brand ik een kaarsje. Het eerste is altijd voor mijn moeder, dan voor andere dierbare overledenen.

In Utrecht bezocht ik in het Catharijnenconvent de tentoonstelling van Russische iconen ontmoeten westerse kunst. De mooiste iconen vond ik die met Maria en kind. Als katholiek opgevoed meisje ken ik Maria als de moeder van Jezus, de moeder van God. Is God altijd een vaag figuur gebleven, Jezus en zeker Maria zijn voor mij toegankelijker. Maria is voor mij een soort oermoeder, iemand die grenzeloze liefde geeft en haar kinderen beschermt.

Het moederschap is voor mij de mooiste taak die ik heb gekregen in mijn leven. Nee, gemakkelijk was het niet altijd. Als ik denk aan de postnatale depressies waren er ook hele zware tijden. Toch heeft niets mijn leven zo rijk gemaakt als het moeder-zijn. Dat is nog steeds zo. En nu is er een kleinkindje op komst, het maakt me mateloos dankbaar. *Verder lezen?* <http://www.ikloopmetjemee.nl/gastenboek/weblog/weblog3/wat-is-dat-toch-die-band-met-je-moeder---augustus-2013#T249v8vQuDF-vtg0p-5eWg>

## **AANRADERS:**

### • **Rouwen in de tijd** – Marinus van den Berg

*Een zoektocht in het landschap van afscheid en verlies.*

Marinus van den Berg - pastor, schrijver en geestelijk verzorger, heeft veel ervaring in de palliatieve zorg. In dit boek beschrijft hij op een fijnzinnige manier hoe mensen na een verlies kunnen dolen en dwalen, zoeken en werken om zichzelf te hervinden, een nieuw evenwicht te scheppen en nieuwe mogelijkheden van zichzelf te ontdekken. Beeldtaal helpt om woorden te geven aan de beleving; het onbeheersbare, het onverwachte en onvoorziene, het telkens unieke en eigene. Een toevoeging zijn de korte verhalen en gedichten. Een boek om telkens opnieuw te pakken en stukjes uit te lezen.

### • **Handboek klein geluk** – Maria Grijpma en Inge Jager

Een boek met recepten die het leven veraangenamen en zorgen voor een glimlach en inspiratie. Niet alleen in je maag, maar vooral ook in je hart en in je ziel.

Dit handboek is bestemd voor vrouwen, zussen, vriendinnen, (schoon)moeders, collega's en dochters. Je kunt aan de hand van een lijst met behoeftes, inspiratie zoeken om in jouw leven klein geluk te brengen. Heb je bijvoorbeeld behoefte aan Vrolijkheid, Rust, Kracht of Passie?

Zoek en vind suggesties over bijvoorbeeld lachen, een eigen plek inrichten, ademen, smartlappen schrijven, lentebollen in huis halen, klank geven, met aandacht aanraken, mediteren of zwerven aan zee.

De vlot geschreven aanwijzingen helpen je stap voor stap om het kleine geluk terug in je leven te brengen. Gecombineerd met een schat aan verwijzingen naar inspirerende boeken en websites, is dit handboek een ideaal cadeau, voor jezelf of een ander.

Lisette Thoof schreef in het voorwoord: 'Het is een vrolijk, dwars, origineel en lekker inspiratieboek, een prettige en praktische wegwijzer. Geniet!'

10% van de royalty's gaan naar Mama Cash, een vrouwenfonds, dat wereldwijd initiatieven van vrouwen- en meidengroepen ondersteunt. ([www.mamacash.nl](http://www.mamacash.nl))

Het boek was genomineerd voor 'Spirituele Top Titel 2012'

Voor mij is het boekje een feest van herkenning, het voelt zo kloppend en tegelijkertijd nog een extra stimulans om alles uit het leven te halen!

### • **Je noemt het oud verdriet** - Acda & de Munnik

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

Ik ben al jaren fan van dit koppel wat muzikaliteit koppelt aan levensechte teksten.  
*'Je noemt me oud verdriet  
Doe wat je wilt  
(maar) Zo vreselijk oud ben ik nog niet*

*Ik kom het liefste als je luistert  
Naar een onverwacht mooi lied  
Ik kom pas kijken, weken, maanden  
Na het echte groot verdriet'*

#### • **Boven is het stil - film**

Een man van middelbare leeftijd woont met zijn oude en bedlegerige vader op een boerderij. Er wordt niet veel gesproken tussen de twee, vooral de beelden vertellen het verhaal. De zoon verzorgt zijn vader, maar de verhouding tussen beiden is stroef. Waarom? De vader wacht op zijn dood en de zoon wacht op het moment dat hij eindelijk zijn eigen leven kan gaan leiden.

Een veelzeggende zin van de vader: 'Toen Geert (zijn andere zoon) verdronk, was het alsof ikzelf doodging.' De zoon: 'En de verkeerde bleef leven.'

Verstilde filmbeelden en goed acteerwerk o.a. van Jeroen Willems. Het was zijn laatste filmrol voor zijn plotselinge dood eind 2012.

Een film naar het boek van Bernard Bakker. De openingszin maakt nieuwsgierig: 'Ik heb vader naar boven gedaan.'

Bernard was 7 toen zijn broertje verdronk. Hij zegt: 'ik heb me altijd schuldig gevoeld. Als je 7 bent begrijp je het wel maar je snapt het niet. Ik ben schrijver geworden door hem.'

Hier hoor en zie je meer over de achtergrond van het boek.

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1335740>

#### • **Troostdoosjes voor kinderen**

Een vriendelijk initiatief! Troostdoosjes zijn doosjes waar kinderen troost uit kunnen halen. Of het kindje ziek is, ziek is geweest, iemand verloren heeft of de ouders uit elkaar zijn of gaan, het doosje is voor troost en warmte.

De doosjes worden met uiterste zorg en liefde gemaakt en zijn aan zowel de binnen- en buitenkant geheel op het kind afgestemd.

In het doosje zitten allerlei kleine spulletjes variërend van fotolijstjes, knuffelsteentjes, knuffelbeertjes, gelukspoppetjes, notitieboekjes etc.

Ken je een kind wat zo'n doosje goed kan gebruiken kijk dan eens hier:

<http://www.geefijhetdoor.nl/TROOSTDOOSJES.html>

#### • **Anita Witzier** presenteerde afgelopen tijd twee bijzondere TVprogramma's.

In '**Liefde voor later**' volgde Anita een jaar lang mensen die wisten dat ze niet meer lang te leven hadden. Ze vulden een herinneringsdoos voor hun kinderen.

<http://www.uitzendinggemist.nl/programmas/9532-liefde-voor-later>

In '**Recht uit het hart**' getuigen mensen van hun leven dat getekend werd door een ingrijpende gebeurtenis. Zoals Marieke die duidelijk maakt dat het gezin waarin ze opgroeide na haar 8<sup>e</sup> jaar voor altijd ontwricht was door de dood van haar jongste zusje. Klaas vertelt over zijn leven als weduwnaar en hoe hij probeert andanks al zijn verdriet de draad met zijn kinderen weer op te pakken. Er komen nog twee uitzendingen.

<http://rechtuithethart.kro.nl/seizoenen/3/afleveringen/02-08-2013/default.aspx>

Aangrijpende televisiebeelden, geen overdreven drama en ook niet mooier gemaakt dan het is.

#### • **Social media en rouw – lezing door Daan Westerink:**

Journalist, docent en rouwdeskundige en auteur van diverse boeken over rouw.  
Op 19 september 2013, aanvang 20.00 uur in Centrum voor afscheid en rouw in Heeze  
Aanmelden bij [info@in-de-wolken.nl](mailto:info@in-de-wolken.nl)

Jongeren zijn grootgebruikers van de 'social media'. Internet lijkt voor hen gemaakt. Wil je weten of je de enige bent die niet kan slapen door de dood van je broertje? Even naar Facebook of Twitter, en je hebt zo tien nieuwe vrienden die hetzelfde meemaakten. Je hoeft de deur niet meer uit om lotgenoten te vinden. Ook volwassenen laten op Facebook en Herdenkingspagina's massaal meelevende berichten achter voor nabestaanden van bekenden maar ook voor familie van volslagen vreemden. Internet als walhalla op verwerkingsgebied. Waarom doen mensen dat? Is dit de consequentie van de verregerende individualisering van de maatschappij? Tijdens de presentatie wordt ingegaan op de vraag: zijn de social media een vloek of een zegen voor het leren omgaan met je verlies?

- **Twee video's van Stichting De Jonge Weduwe**

Omdat ze regelmatig de vraag krijgen wat niet en vooral wat wél te zeggen tegen rouwendenden hebben ze deze opnames gemaakt. Eén met zinnige uitspraken en één met minder zinnige uitspraken richting jonge weduwen.

Deze, door een aantal lotgenoten tot stand gekomen video's, zijn een knipoog naar het taboe rondom een overleden geliefde.

<http://vimeo.com/66272692#> Mama ik hou van jou

<http://vimeo.com/66229442> Gelukkig heb je de kinderen nog.

- **'Mooi'** - Zanger en liedjesschrijver Maarten van Roozendaal is begin juli overleden.

'Mooi' is een uitbundige lofzang op het leven.

'Kan iets mooier dan het mooi is, kan iets groter dan het groot is?'

'Ach ik ben goddank dus nog een lente waard.'

Deze lente werd zijn laatste.

[http://www.youtube.com/watch?v=rCepEN\\_oilc](http://www.youtube.com/watch?v=rCepEN_oilc)

- **'Slaap maar'** – Marco Borsato

<http://www.songstube.net/video.php?title=Slaap%20Maar&artistid=9731&artist=Marco%20Borsato&id=13219>

Een lief liedje voor zijn nog ongebooren kindje.

- Origineel idee! <http://www.droomplekken.nl/nieuws/stelletje-maakt-op-reis-overal-dezelfde-soort-foto.html>

Dit was het weer. Een volle RUGZAK waarin je hopelijk ook voor jou iets speciaals in vond!

Een zonnige 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*.

