



DE RUGZAK nieuws- en inspiratiebrief van

IK LOOP MET JE MEE verliescounsellor / wandelcoach

December 2010

Dag lezer,

December, maand van donker en licht, Sinterklaas en Kerst. Begin van de winter. Ik verheug me op gezellige dagen samen met mijn gezin en familie.

Afgelopen week werd ik geraakt door een aankondiging van een jonge collega. Ze houdt een workshop "Ster van herinnering maken" in het midden van december. De gedachte erachter: juist in deze tijd van het jaar kan het gemis aan iemand die overleden is, extra groot zijn. Je kunt de ster ophangen in de kerstboom of ergens anders in huis. Het kan een uitnodiging zijn om met anderen weer even te praten over degene die je mist.

Op <http://www.afscheidenrouw.nl/workshopsenlezing.html> lees je er meer over. Ik vind het een mooi initiatief.

Het **thema** van deze RUGZAK blijft in deze sfeer: Rouw van buiten en binnen. Het ziet er van binnen vaak anders uit dan je aan de buitenkant ziet. Hoe komt het toch dat we in een tijd waarin we kwetsbaar zijn om welke reden dan ook, de neiging hebben om ons flink te houden? Aan de buitenwereld niet willen laten zien hoe ontredderd we zijn? Is het om ons af te schermen voor het oordeel van de ander? Ik herken het van mezelf uit die periodes dat mijn leven moeizamer was.

In het blog lees je er meer over.

Dit is er te lezen in deze RUGZAK:

BLOG: Rouw van buiten en binnen

HOE DOE JE DAT: Hoe ga je om met rouw?

AGENDA: Data van winterstiltewandelingen, een workshop, informatie over de rouwgroep

AANRADERS: Boeken en wat andere zaken

BLOG: Rouw van buiten en binnen

Ik houd van bomen. Ook zonder bladeren kijk ik er graag naar. Ik ben altijd weer geboeid door de structuur van de bast, de vorm van de stam en takken. Ook door de littekens. Ik zie er ogen in of soms hele gezichten.

Een boom heeft zijn littekens van buiten. Ik kan zien waar een tak is afgerukt, waar een zieke plek heeft gezeten, waar de boom in de verdrukking heeft gestaan. Nu bladeren gevallen zijn staat de boom daar in al zijn naaktheid. Een boom toont zijn littekens aan de buitenkant, bij mensen zie je dat heel vaak niet, daar zit de pijn van binnen.

Tijdens mijn opleiding deed ik een onderzoek naar rouwervaringen. Ik moest mijn ideeën over rouw behoorlijk bijstellen. Rouwen bleek ingrijpender en veelomvattender te zijn, dan ik veronderstelde.

Waarom ik er hier graag iets over wil vertellen?

Omdat er nog heel veel onwetendheid is over het leren leven met een ingrijpend verlies.

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

HOE DOE JE DAT? Hoe ga je om met rouw?

- Ga je gevoelens niet uit de weg, ook al heb je soms het gevoel dat de intensiteit je kan overweldigen.
- Luister goed naar jezelf en probeer uit te zoeken waar jij je goed bij voelt.
- Vind je het fijn om te praten? Of schrijf je liever je gedachten en gevoelens op? Houd je van creatief bezig zijn met potloden, verf of klei? Zoek je juist de stilte op in de natuur? Lees je graag over andere mensen die om moesten gaan met een verlies? Het zijn allemaal manieren die je kunnen helpen bij het verwerken van een verlies.
- Structuur geeft houvast. Op tijd gaan slapen ook al gaat dat niet zo goed. Op tijd eten ook al heb je niet zo'n honger.
- Sta jezelf toe dat je een tijdje op een lager pitje functioneert. Praat met je werkgever en kijk wat wel of niet kan. Zorg je voor een gezin, ben dan niet bang om hulp te vragen van je omgeving.
- Durf aan je omgeving duidelijk te maken wat voor jou helpend is of juist niet.
- Lotgenotencontact of rouwbegeleiding kan helpen het rouwproces beter door te komen.
- De buitenwereld kan soms onhandig of kwetsend reageren. Dit is meestal geen opzet, probeer daar niet te zwaar aan te tillen.
- Ga pas spullen van de overledene opruimen als je daar zelf aan toe bent. Doe het in overleg met je gezin of andere nabestaanden.

AGENDA

- **Wereldlichtjesdag** wordt op elke 2e zondag in december gehouden. Op deze dag, om 19.00 uur 's avonds, steken mensen over de hele aarde kaarsjes aan ter nagedachtenis aan overleden kinderen. De wereld wordt zo even letterlijk wat lichter voor mensen die een kind verloren hebben, en daarnaast is er het besef dat je niet alleen bent met je verdriet.

- **Winterstiltewandelingen**

Deze stiltewandelingen zijn op zondag 9 januari en 6 februari 2011, telkens van half 11 tot half 1. Meer info op <http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>
Deelname kost € 5,-. Graag even aanmelden via tel. 040-2264451 of [hier](#) via mail.

Tip: *Zorg dat je warm aangekleed bent!*

Ons looptempo ligt niet zo hoog en we staan ook een paar keer even stil.

- **Rouwgroep voor weduwen en weduwnaars**

In een van de eerste weken van februari 2011 wordt een informatieavond gehouden. De groep zal begin april starten. De bijeenkomsten zijn telkens op dinsdagmorgen. Er zijn er 8 tot aan de zomervakantie. In september is een terugkombijeenkomst.

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

- **Workshop wandelen & schilderen. Thema: De boom**

Op dinsdagmiddag 29 maart van 1 uur tot half 5.

Ga mee op pad en ontdek op een speelse en natuurlijke manier onvermoede kanten van jezelf!

Het **thema** is uitgangspunt voor onze zoektocht. Ervaar zelf hoe de natuur een prachtige spiegel kan zijn die ons inzicht kan geven in onszelf en onze kwaliteiten, drijfveren en patronen. Wellicht vind je op deze middag antwoord op een vraag die in je leeft.

Hier lees je meer, ook ervaringen van deelnemers:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/workshop2>

Deelname kost € 32,50. Materiaalkosten zijn hierbij inbegrepen. Als abonnee van DE RUGZAK krijg je € 5,- korting.

Heb je interesse, neem dan gerust contact op. Tel. 040-2264451 of [hier](#) via mail.

AANRADERS:

• **Ze zeggen dat het overgaat: omgaan met rouw en verlies**

Johan Maes en Evamaria Jansen Witsand Uitgevers ISBN 978-94-9038-205-6

Over rouw, verlies en verdriet is veel geschreven, maar steeds ging men er van uit dat wie rouwt psychisch door verschillende, meestal chronologische fases gaat. Dat zou ook betekenen dat rouw een proces is maar wel een eindpunt moet hebben. Nieuw onderzoek toont aan dat ieder rouwproces uniek is en niet noodzakelijk 'overgaat'.

De Belgische auteurs, die allebei werkzaam zijn als rouwtherapeut, hebben een boek geschreven met veel voorbeelden en verhalen uit de praktijk.

• **Feestdagen en rouw** Anja J. van Veelen ISBN 978 90 259 5908 1, Uitgeverij Ten Have

Boek over de beleving van gemis – het hele jaar rond

Ingedeeld naar seizoenen, gaat dit boek het hele jaar rond. De ervaringen van rouwenden, net als de oorsprong van feestdagen en wijzen van vieren in andere culturen, reiken de lezer mogelijkheden aan om de feestdagen weer opnieuw een eigen waarde te geven.

Anja J. van Veelen schrijft vanuit haar ervaring als uitvaartondernemer en psychosociaal hulpverlener. Ondanks haar professionele houding ten aanzien van dood en rouw, spreekt ze recht uit het hart. Zo vormen haar persoonlijke gevoelens, voortgekomen uit de moord op haar allerbeste vriend, een rode draad door het boek.

• **Rauw op je dak**

Een voorstelling van theatergroep Traxx voor en over jongeren. Op maandagavond 13 december om half 8 in Centrum voor Afscheid en Rouw in Heeze.

Nick en Kevin zijn vrienden. Maar dan verliest de een zijn vader en bij de ander raakt de verkering uit. Beiden rouwen en worstelen met hun verlies. Een prachtige en aangrijpende voorstelling waarbij na afloop de auteurs napraten met het publiek. Geschikt voor jongeren vanaf 14 jaar maar niet voor hen alleen. Ook voor ouders, leerkrachten en anderen die met jongeren te maken hebben of zelf jong zijn geweest.

Een half uur voor aanvang staat koffie, thee en frisdrank klaar. In verband met het beperkt aantal plaatsen is aanmelden noodzakelijk. Dat kan op info@in-de-wolken.nl of 2260450 (alleen 's ochtends). De kosten zijn vijf euro p.p. inclusief koffie, thee of frisdrank.

• **Kerstconcert in Kasteel Heeze**

Op zondag middag 19 december kerstmuziek in de koetshuizen van het kasteel.

Het blokfluitensemble **Quadruplum** onder leiding van Karin van Tuel en het **Heezer Vocaal Ensemble** onder leiding van Wim Reijnders met Fred Hallebeek op klavecimbel verzorgen de muzikale omlijsting. Zij spelen en zingen muziek voor de kersttijd uit verschillende perioden van de muziekgeschiedenis. Ook zullen Karin van Tuel en Fred Hallebeek enkele stukken spelen voor klavecimbel en blokfluit.

Neem de kinderen gerust mee, ook zij zullen genieten van de optredens en de bijzondere sfeer op het kasteel, met haar vele verlichte kerstbomen, fakkels en kaarsen.

Kosten € 12,50 per persoon; begunstigers van het HVE betalen per persoon € 7,50. (Ik speel mee in het ensemble en kan ook voor kortingskaartjes zorgen. Graag heel snel doorgeven!)

Meer info op <http://www.kasteelheeze.nl/actueel.html>

• **Een vrolijke uitsmijter!** Op dit filmpje zie je hoe muziek verbreedert! Mensen van jong tot oud maken spontaan samen muziek. <http://www.youtube.com/user/joshward84>

*Ik wens iedereen een warme, gezellige decembermaand!
Hartelijke groet, Nellie*

Ben je nog geen abonnee en zou je over twee maanden DE RUGZAK wéér willen lezen? Ga dan naar www.ikloopmetjemee.nl/contact, vul je naam en emailadres in en vermeld erbij: **aanmelden nieuwsbrief**

Afmelden als abonnee kan op dezelfde manier.

Ken je anderen, die wellicht interesse hebben? Stuur DE RUGZAK gerust door!

Eerder verschenen nieuwsbrieven kun je hier lezen:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/workshop2>