



## **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.

**December 2011** 3e Jaargang nr. 2

Dag lieve mensen,

Na een kleurrijke, zonnige en uitbundige herfst komt toch echt de wintertijd eraan. Mist, zo typisch voor november, hij was er dit jaar. Mist verkleint de wereld.

In deze Rugzak staat het thema '**Verlies van ouders**' centraal. Elk verlies maakt je wereld klein. Daarbuiten gaat alles gewoon door, voor jou staat de wereld stil. Niets is meer zoals het was. Je werkelijkheid dwingt je om naar je binnenwereld te gaan, ruimte te geven aan alles wat om aandacht vraagt, herinneringen op te halen, te beseffen wat die ander echt voor jou betekende, je leven opnieuw vorm te geven zonder hem of haar.

Rouw is de achterkant van liefde, de andere kant van de medaille, de prijs die we betalen voor houden van. En rouwen is, of we het willen of niet, ook een werkwoord. Het hoort bij het leven, is een natuurlijk iets, rouwen is geen ziekte, maar het kan wel de nodige kruim kosten. En de dood komt naar onze begrippen vaak te vroeg.

De meeste mensen die te maken krijgen met een verlies komen op eigen kracht en met hulp van hun omgeving door zo'n tijd heen. Er kunnen omstandigheden zijn dat het lastiger is. En soms is praten met mensen die dicht bij je staan niet genoeg om verder te komen.

Ook bij het verlies van een van je ouders kan er behoefte zijn aan begeleiding. Zomaar wat situaties:

Er is een eerder onverwerkt verlies wat nu de kop opsteekt. Er is 'unfinished business', onuitgesproken zaken die je nu dwars zitten. Het overlijden zelf was traumatisch. Er waren meerdere verliezen achter elkaar. Er spelen conflicten binnen de familie.

Sluimerende problemen in je relatie worden nu uitvergroot, je krijgt van je partner niet de steun en begrip die je verwacht. Je kunt het gevoel hebben om welke reden dan ook vast te lopen.

Naast rouwbegeleiding in de vorm van een traject van een aantal gesprekken is er ook altijd de mogelijkheid van een uitgebreid eenmalig gesprek. En... het eerste gesprek is altijd gratis en vrijblijvend!

#### **In deze RUGZAK:**

AGENDA: Data van de winterstiltewandeling en wandelen met lotgenoten.

ACTUEEL: December, feestmaand?

THEMA: Verlies van ouders

WEBLOG: Geen Kerstboom meer.

AANRADERS: Boeken over ouderverlies

## AGENDA:

### • Winterstiltewandeling op zondagmorgen 5 februari

Warm aangekleed is het ook in de winter heerlijk om de stilte in de natuur op te zoeken. Meer informatie lees je hier:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

je vindt er ook een sfeerimpressie van de dag van de Stille. Met dank aan collega Lotte Vrij voor de mooie foto's!

### • Alleen met een verlies? Wandel mee met lotgenoten.

Elke eerste maandagmorgen van de maand van half 10 tot half 12. Een laagdrempelige activiteit. Eerstvolgende wandelingen zijn op maandag 5 dec., 2 jan. 2012 en 6 feb.

2012. Hier lees je meer: <http://www.ikloopmetjemee.nl/sitemap/vormen-van-rouwbegeleidng>

Mieke Opstelten schreef een prachtig gedicht wat past bij deze tijd van het jaar. Over loslaten, leegte, kwetsbaarheid, wachten, maar ook over hoop en vertrouwen.

#### **Boom van alle seizoenen**

*Langzaam vierden zij het geheim van  
loslaten.  
Eerst gaven zij hun groen prijs,  
toen het oranje, geel, rood  
en tenslotte lieten zij het bruin los.  
Toen ze hun laatste blad hadden  
prijsgegeven,  
stonden ze daar leeg en zwijgend,  
uitgekleed.  
Leunend tegen de winterlucht,  
begonnen zij hun wake van vertrouwen.*

*Ze lieten hun laatste blad vallen,  
keken hoe het naar de grond dwarrelde.  
Ze stonden daar te zwijgen,  
gekleed in de kleur van leegte.  
Hun takken vroegen zich af:  
"Hoe kunnen we schaduw geven als er  
zoveel weg is?"*

*Toen begon het geheim van wachten.  
Zowel zonsopgang als zonsondergang,  
keken toe vol tederheid.  
Ze maakten hun omtrekken helder,  
hielden hun hoop levend.  
Hielpen haar te begrijpen  
dat hun kwetsbaarheid, afhankelijkheid en  
nood,  
hun leegte en bereidheid om te ontvangen,  
hun langzaam een nieuw soort schoonheid  
gaven.*

*Elke morgen en elke avond,  
stonden ze daar in stilzwijgen  
en vierden samen  
het Geheim van wachten...*

Mieke Opstelten



### **ACTUEEL: December, feestmaand....**

Elke familie, elk gezin heeft zo zijn eigen tradities. Sinterklaas wordt wel of niet gevierd, Kerst wel of niet met je gezin, familie, vrienden. En dan is er nog Oud en Nieuw. Die tradities ontstaan vaak spontaan. Een voorbeeld? Toen mijn kinderen klein waren bakten we elk jaar zelf pepernoten. Toen ze op de middelbare school zaten wilden ze nog steeds 'pepernoten bakken'. Later, toen ze op kamers woonden, gebeurde het daar.

Tradities geven houvast, veiligheid. Televisie en tijdschriften doen ons geloven dat de decembermaand met al zijn tradities het hoogtepunt van het jaar is. Vanzelfsprekend voor mensen met een gezin en familie. Maar wat als je elke dag alleen aan tafel zit? Als je zonder partner door het leven gaat en juist in deze maand dat gemis extra voelt? Als je je partner nog niet zo lang geleden hebt verloren? Of een kind? Je vader, moeder of beide ouders niet meer leven? Je een broer of zus mist? Als er onenigheid is binnen je familie. I.p.v. feestdagen kunnen het dagen worden waar je tegenop ziet. De vanzelfsprekendheid van voorheen is weg. Het is zoeken naar een andere invulling, misschien ook het moment om het helemaal anders te doen.

In oktober was er een symposium voor hulpverleners ter ere van het 20-jarige bestaan van VOOK Vereniging Ouders Overleden Kind. Een dag vol met lezingen, discussies, workshops en ontmoetingen. Een moeder, die een van haar 4 zonen had verloren, zei: "Natuurlijk, wij hebben de afgelopen jaren geleerd om te leven met het verlies van onze zoon. Toch is het iets wat we altijd als een schaduw met ons mee zullen dragen. En op dagen dat we met zijn allen bij elkaar zijn, zoals straks met de feestdagen, is het gemis extra voelbaar."

Er werd gevraagd hoe je daar als buitenstaander het beste mee om kunt gaan. Het antwoord? "Het ergste is, als het doodgezwegen wordt. Benoem het, zeg er iets over. Vraag b.v. hoe het is om Kerst te vieren zonder.... En noem daarbij zijn of haar naam!"

Een van de lezingen was van Marinus van den Berg, pastor en schrijver. Een man met een ongelooflijk warme uitstraling. Marinus begeleidde o.a. in een Rotterdams ziekenhuis meer dan 25 jaar mensen in hun laatste levensfase en had dus ook met de directe familie te maken. Hij vertelde dat er vaker aan hem werd gevraagd: "Marinus, hoe doe je dat nu? Hoe reageer je als b.v. een jongen van 18 zijn vader heeft verloren aan een ongeneeslijke ziekte?"

Zijn antwoord: "Ik merk dat ik naarmate ik dit werk langer doe, stiller word. Het allerbelangrijkste is om me af te stemmen op de ander en van daaruit te reageren. Ik word steeds nederiger." En dat zegt een man met zoveel ervaring! Ik werd er stil van.

Er was een tijd dat er gesuggereerd werd dat je iemand die dood is, moet loslaten. Gelukkig, daar wordt tegenwoordig anders mee omgegaan. Wat ik een mooie benaming vind: een verlies 'verweven' met je leven. Het geeft aan dat ook iemand die niet meer leeft, deel blijft uitmaken van jezelf en je leven. Op een andere manier dan voorheen, de relatie is anders. Wat blijft is de liefde en dat wat hij of zij voor jou betekend heeft. De overledene blijft 'wonen in je hart'.

### **THEMA: Het verlies van je ouders.**

Je ouders zijn de mensen die jou vanaf het allereerste begin hebben gekend. Als kwetsbaar, afhankelijk kind heb je de veiligheid, liefde en zorg van je vader en moeder nodig om met vertrouwen 'uit te reiken', de wereld te gaan verkennen. Je leert dat je moeder even weg is maar altijd weer terugkomt. Je leert om je te hechten, om troost te zoeken en te krijgen als je dat nodig hebt. Opgroeien is je stap voor stap losmaken van je ouders, leren het zelf te doen. Altijd vanuit het weten dat je ouders er zijn om op

terug te vallen. Ook als je al lang volwassen bent. Er is geen andere liefde zo onvoorwaardelijk dan de liefde van ouders voor hun kind.

Het liefste willen we onze ouders zo lang mogelijk bij ons houden. Het is zo fijn als ze deel blijven uitmaken van ons leven en meedelen in onze vreugdes en er zijn in ons verdriet.

Dit is het ideale plaatje. De realiteit is niet altijd zoals we willen dat het zou zijn. Er kan onderweg van alles anders gaan.

*Hier lees je verder:* <http://www.ikloopmetjemee.nl/artikelen/verlies-van-ouders>

### **WEBLOG: Geen kerstboom meer.**

Marieke (i.v.m. privacy is de naam gefingeerd) wilde een paar jaar geleden graag meewerken aan mijn onderzoek naar rouwervaringen. Ze wilde graag duidelijk maken wat voor impact het verlies van een ouder op jonge leeftijd op je leven kan hebben, als je niet goed wordt opgevangen en aan je lot wordt overgelaten.

Aan haar jongste jaren heeft ze goede herinneringen. Ze is de oudste van 3 kinderen. Moeder was wel vaker weg, zeker s'avonds. Vader was een stabiele figuur. Toen Marieke 8 was overleed plotseling haar vader. Hij werd niet goed, zomaar overdag. Moeder stapte op de fiets om de dokter te halen. Marieke was bij haar vader, hij riep om haar moeder. Ze zei, dat moeder de dokter aan het halen was en zo terug zou komen. Ze liep, bang, de kamer uit, wilde naar haar broertje toe. Bij de deur bleef ze staan. Door een kleine opening zag ze dat haar vader doodging. Ze liep naar haar broertje en zei: "Papa is dood." Ze herinnert zich dat haar vader in zijn kist lag.

*Hier lees je verder:* <http://www.ikloopmetjemee.nl/weblog2>

### **AANRADERS**

#### **• Leven zonder ouders** - Daan Westerink

*Het definitieve einde van het kind-zijn*

Daan Westerink (1968) verloor haar moeder toen ze 14 was. Toen haar vader overleed was ze 32. Na de dood van haar ouders gooide zij het roer om, en stapte van de televisiewereld over naar de rouwzorg. Daan had de behoefte om meer te weten over verliesverwerken. Zij wilde van lotgenoten horen hoe zij omgingen met het leven zonder ouders, met het 'geen kind meer zijn'. Aangezien Daan geen boek kon vinden met lotgenoten-verhalen, besloot zij het zelf te schrijven.

In november 2007 verscheen 'Leven zonder ouders'. Je ouders verliezen betekent: onvoorwaardelijke liefde verliezen. Hoe de band ook was – de dood van je vader of moeder is het definitieve einde van het kind-zijn. In *Leven zonder ouders* vertellen volwassen zonen en dochters hoe het was toen zij, op verschillende leeftijden, hun ouder(s) verloren. Sommigen waren kind of puber, anderen studeerden of waren net aan het werk, weer anderen waren veertigers toen hun ouders stierven. Zij vertellen wat er gebeurde en welke gevolgen het verlies in hun leven had. In oktober 2011 verscheen de vierde, geheel herziene druk. Deze kost €15,-. *Leven zonder ouders* is in de boekhandel, bij uitgeverij Ten Have maar ook bij Daan zelf verkrijgbaar: [info@daanwesterink.nl](mailto:info@daanwesterink.nl) (Geen verzendkosten binnen Nederland)

#### **• Afscheid nemen** –Riekje Boswijk-Hummel ISBN 9789060207796

*loslaten wat dierbaar is*

In dit makkelijk leesbare boek beschrijft Riekje Boswijk allerlei aspecten rond verlies en rouw. De rode draad is het overlijden van haar moeder.

- **Helpen bij verlies en verdriet** – Manu Keirse

*Een gids voor het gezin en hulpverlener.*

Een specifiek hoofdstuk in dit boek is gewijd aan het verlies van oudere ouders. Manu beschrijft hoe de relatie met ouders kan veranderen als ouders hulpbehoevender worden. Alleen liefde is dan niet genoeg.

- **Het jaar dat mijn vader stierf** – Leo Fijen

*Briefwisseling met Anselm Grün*

Een briefwisseling rond thema's van alledag wordt een indringende correspondentie als anderhalf jaar na het overlijden van zijn moeder Leo ook zijn vader verliest. Alle vragen rond sterven, afscheid nemen, zonder ouders verder leven, familiebanden en geloof komen aan de orde. Ook al ben je niet (meer) gelovig, dan nog is het een ontroerend boek.

- **Met mijn ziel onder mijn arm** – Riet Fiddelaers-Jaspers

Na talrijke boeken van Riets hand, waarin vooral kinderen en jongeren met verlies centraal staan, is dit een boek over volwassenen en verlies en rouw.

Uitgangspunt is dat liefde en rouw onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Wie liefheeft, neemt het risico van verlies erbij. En zonder rouw gaat het niet.

'Het leven speelt zich af tussen je welkom op de wereld, je hechten aan en je verbinden met anderen en weer afscheid nemen. Hoe je hieraan invulling kunt geven, is van invulling op het rouwen en de betekenis die je hieraan geeft.'

Niet alleen een boek met veel praktijkvoorbeelden, ook persoonlijke ervaringen van de schrijfster zijn erin verwezen.

Een boek wat mij geraakt heeft.

- **Muziek die je raakt 2** – Marja Boeve

Muziek speelde altijd al een rol in haar en haar moeders leven. Marja verloor haar moeder op haar 20<sup>e</sup>, een verlies wat ze pas jaren later echt ging verwerken. Hier lees je een interview met haar: [http://www.moederszondermoeder.nl/pageID\\_6110350.html](http://www.moederszondermoeder.nl/pageID_6110350.html)

Opnieuw 10 liedjes o.a. rond het verlies van ouders. De teksten zijn fijngevoelig, de akoestische uitvoering is muzikaal en heel verzorgd. En vooral is het prachtig gezongen door Marja. Ze heeft mij opnieuw geraakt.

Hier kun je een paar fragmenten beluisteren en ook de teksten van de nummers lezen [www.muziekdiejeraakt.nl](http://www.muziekdiejeraakt.nl)

- **Moeders zonder moeder**

Juist als je zelf moeder wordt kan het gemis aan je moeder levensgroot zijn. Op deze website informatie, ervaringsverhalen, gedichten, een forum en ontmoetingsplein. Ook aankondigingen van ontmoetingsdagen, workshops enz. 'moeders zonder moeder'.

<http://www.moederszondermoeder.nl/web/>

- **Om je verlies heen groeien – Lezing in Centrum voor afscheid en rouw door**

**Riet Fiddelaers-Jaspers op** donderdag 15 december 2011, aanvang 20.15 uur

Op deze avond vertelt Riet vanuit haar nieuwe boek met vele voorbeelden over de stappen in de verliescirkel. Wat is normaal bij verlies en wanneer kom je obstakels tegen.

Het is vooral een avond over inzicht in het eigen verlies en in dat van mensen om je heen of het nu door ziekte, scheiding of overlijden gaat. Het zal vooral duidelijk worden dat houden van en rouwen twee kanten zijn van dezelfde medaille.

De bijeenkomsten vinden plaats in het Centrum voor Afscheid en Rouw,

Spoorlaan 9c te Heeze.

Aanmelden bij voorkeur per email: [info@in-de-wolken.nl](mailto:info@in-de-wolken.nl).

- **Wereldlichtjesdag**

Elke 2e zondag in december wordt Wereldlichtjesdag gehouden. Op deze dag, om 19.00 uur 's avonds, steken mensen over de hele aarde kaarsjes aan ter nagedachtenis aan, op welke wijze dan ook, 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.

- **Een inspirerend filmpje** over alles wat belangrijk is in het leven:

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=choOYBFZBVA](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=choOYBFZBVA)

*Ik hoop dat je met interesse deze RUGZAK gelezen hebt en dat er ook voor jou iets inzat wat je herkenning gaf. Ik ben altijd blij met reacties, ook met op- of aanmerkingen of vragen!*

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

*Ik wens je een goede decembermaand!*

*Hartelijke 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.