



DE RUGZAK
nieuws- en inspiratiebrief van

IK LOOP MET JE MEE
verliescounsellor / wandelcoach

December 2012 4e Jaargang nr. 2

Dag lezer,

Met veel plezier bied ik een nieuwe RUGZAK aan. Ik beleef steeds meer plezier aan schrijven. Dat begon tijdens mijn studie. Onderdeel daarvan was een scriptie schrijven over van alles en nog wat, o.a. over persoonlijke groei. Was dat voor sommigen echt een struikelblok, voor mij was het iets wat eigenlijk vanzelf ging. De nieuwsbrief schrijven voelt als een logisch vervolg.

In een verder verleden schreef ik veel als het niet goed met me ging. Afgelopen jaar heb ik op verschillende manieren ontdekt hoe verrassend en verdiepend het kan zijn om te schrijven met positieve herinneringen als uitgangspunt. Wat me dat in de toekomst zal brengen weet ik niet. Er is alleen weer iets in beweging gezet.....

In deze RUGZAK:

AKTUEEL: Naar het einde van het jaar toe

AGENDA: Data van schrijfgroep, rouwgroep, winterstiltewandeling

THEMA: Vertrouwen

WEBLOG: Met twee voeten op de grond

AANRADERS

AKTUEEL:

We gaan richting einde van het jaar. We zitten in de **overgang** van licht naar donker. Op sommige dagen schijnt de laagstaande zon de huiskamer in en is het heerlijk buiten. Andere dagen zijn grijs, mistig, nat en koud. Van de warmte van de zomer gaan we naar de kou van de winter. Van buiten en actief zijn naar de rust en het naar binnengekeerde van de winter.

Verandering vraagt altijd aanpassing van ons. Verandering van de seizoenen is een mooie metafoor voor onze levensloop. Groeien, bloeien, tot volle wasdom komen, rijpen en vrucht dragen, naar rust en beschouwen en je leven afbouwen.

Wij willen zo graag altijd vasthouden wat goed is. Of we willen of niet, ook ons leven is voortdurend in verandering. Kunnen we in overgave meegaan in die stroom, met vertrouwen dat het goed is zoals het gaat en alles nemen zoals het op ons pad komt? Of is er voortdurend verzet?

*Zoals een boom in de grond geworteld is
Zo zou ik in het leven willen staan
Vanzelfsprekend de seizoenen volgend
Bloesemen als het mijn tijd is
Bloeien als het warm genoeg is
Mijn bladeren laten vallen in volledig vertrouwen
Dat er een nieuwe bloeitijd komt.
En kaal durven zijn
Om me te richten op innerlijke groei*

*Maar in plaats daarvan probeer ik het leven
Naar mijn eigen beeld te vormen
Door alles weg te snijden, te knippen en te zagen
Wat me niet bevalt
Alsof ik het natuurlijke verloop van mijn leven kan controleren*

*Ik probeer te bloeien als de tijd nog niet rijp is
Als mijn bladeren vallen verzet ik me hevig
Ik wil niet dat het gebeurt: niet nu, niet zo*

*Laat mij echter als een boom zijn
Heel natuurlijk
Bereidwillig de stroom van de omstandigheden volgend
Zo zou ik willen leven
...én sterven*
Anky Floris©

Merel Hoefs is voortvarend bezig met haar onderzoek naar hooggevoeligheid in de werksituatie.

Ze heeft een vragenlijst samengesteld over '**Hooggevoeligheid op het werk**'. De digitale versie vind je op <http://www.thesistools.com/web/?id=299995>.

Ben je zelf hooggevoelig en wil je meedoen aan dit onderzoek dan doe je haar een groot plezier!

Ze verwacht in februari af te studeren. Ik ben met grote interesse het eerste deel van haar scriptie aan het lezen. Veel herkenning, soms ook nieuwe informatie. T.z.t. zal ik hier meer over laten horen.

In een gesprek met vrienden werd geopperd dat **een counsellor** een soort raadsman is, iemand die raad geeft. Ik haastte me om dat recht te zetten. Het begin van een traject is een heldere hulpvraag. Counselling is vooral begeleiden. Vanuit een empathische, congruente houding waarbij de ander wordt geaccepteerd zoals hij/zij is. Het is iemands proces volgen en alert zijn op pijnpunten. Zoeken naar wat aandacht vraagt omdat er iets geuit wil worden wat nog verborgen was.

Vaak hoor ik: "Misschien heel raar, maar ik.....". Ik kan dan geruststellend zeggen: "Dat is helemaal niet raar, het hoort bij rouwen en komt bij veel mensen voor. Goed dat je er zo mee omgaat."

Het allerbelangrijkste is om mensen te bevestigen in alles wat ze goed doen. Dat is veel meer dan ze zelf vaak zien. Op advies van mij zitten ze niet zo te wachten. De beste adviseur ben je uiteindelijk zelf. Ik kan wel vrijblijvend suggesties aanreiken en vooral algemene informatie geven.

AGENDA:

•Schrijfgroep levensverhalen: 'Op zoek in het landschap van je herinnering'.

Wie wil met mij de uitdaging aangaan om een schrijfgroep te vormen? We duiken hier en daar in vooral positieve herinneringen en gaan stap voor stap die herinnering verkennen. Concrete opdrachtjes helpen daarbij. Laat je verrassen door wat weer helder voor je wordt. Het is niet de bedoeling om chronologisch ons levensverhaal te beschrijven.

Voorlopig wil ik oefenen, in het schrijven en in het begeleiden van een schrijfgroepje.

Heb je zin om mee te doen, dan hoor ik dat graag. Tel. 040-226445 Email:

info@ikloopmetjemee.nl Mijn voorkeur gaat uit naar de maandagavond van 20.00 u. – 22.00 u. of donderdagmiddag van 14.00 u. – 16.00 u.. wat is jouw voorkeur?

Ik zoek een lokatie in Heeze met gebruik van koffie/thee. En ik zal de groep begeleiden.

De enige kosten voor deelnemers zijn de gedeelde kosten voor lokatie, koffie/thee en kopieerkosten. De kosten zijn afhankelijk van het aantal deelnemers, dus hoe meer zielen hoe meer vreugd. Max. groepsgrootte is 12. Ik denk aan een regelmaat van om de twee weken.

Je motivatie om te schrijven kan divers zijn:

Allereerst is het facinerend voor jezelf.

Je kunt stukken van je levensverhaal vastleggen voor je kinderen en kleinkinderen.
Je kunt hoeder worden van het familieverhaal, ook voor je broers en zussen.
Als je ouders nog leven is het een manier om de verhalen van je ouders vast te leggen en te bewaren voordat ze vervliegen.
Je kunt meer inzicht krijgen in jezelf en je levenspatronen.
Het schrijven kan aanleiding zijn tot gesprekken met ouders, familieleden, kinderen. Dit kan zorgen voor de versterking van de familieband.

Ik ga dit niet zomaar doen. José Franssen uit Maastricht heeft zich 30 jaar lang op allerlei manieren bezig gehouden met het schrijven van levensverhalen. In een inspirerende workshop gaf ze een heleboel handvaten en aanwijzingen. Ik kijk uit naar het vervolg van die workshop. Na de middag gingen we zelf aan de slag. Dat was een openbaring en ontzettend leuk om te doen. Zomaar een jeugdherinnering stond na anderhalf uur weer glashelder voor mijn geest.

● **Informatieavond over de rouwgroep voor weduwen en weduwnaren 55+.**

Op woensdagavond 23 jan. 2013 wordt voor belangstellenden een informatieavond gehouden in Heeze. Tijd: 20.00 u. - 21.30 u.. U bent welkom in lokaal 1.08 van gemeenschapshuis het Perron.

Op de **informatieavond** wordt uitleg gegeven over het doel en de opzet van de groep. Een ervaringsdeskundige zal vertellen wat het voor haar betekende om deel te nemen aan een rouwgroep. U kunt ook kennismaken met de begeleiders.

Bij het opzetten van de eerste rouwgroep was er ondersteuning van Paladijn.

Deelname aan deze avond is vrijblijvend en gratis. I.v.m. de organisatie is het fijn als u even laat weten dat u aanwezig wilt zijn. U kunt zich telefonisch aanmelden op nr. 040-2264451 of mailen naar info@ikloopmetjemee.nl

In het voorjaar van 2013 is er voor de tweede keer gelegenheid om deel te nemen aan een rouwgroep voor weduwen en weduwnaren in Heeze.

Er zullen 8 bijeenkomsten zijn, telkens op woensdagmorgen van 10 – 12 uur. De groep zal bestaan uit minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers. De bijeenkomsten zijn op 27 maart, 3 – 17 – 24 april, 15 -29 mei, 12 – 26 juni.

Na ongeveer 6 weken is er een terugkombijeenkomst.

Meer informatie op <http://www.ikloopmetjemee.nl/sitemap/vormen-van-rouwbegeleidng/rouwgroep>

● **Winterstiltewandeling**

Op **zondag 13 januari** lopen we van 10.30 u. tot 12.30 u. in bosgebied de Grootte Heide in Heeze. We verzamelen op Oudenmolen 2a in Heeze.

Hier vind je meer informatie:

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

THEMA: Vertrouwen

Verlies heeft veel gezichten. We verliezen niet alleen aan de dood.

Als ik zo maar eens rondkijk in de kring van de mensen in mijn directe omgeving kan ik een hele rij opsommen.

De man van een jeugdvriendin heeft opnieuw psychische klachten.

Iemand verliest haar geliefde man.

Een bejaarde vrouw kan na het overlijden van haar man niet meer alleen thuis wonen; ze woont nu in een verpleeghuis en is gedesoriënteerd. Niet alleen zij, ook haar kinderen hebben in een jaar tijd veel verloren.

Een vrouw heeft verdriet om haar zoon, vader van twee jonge kinderen, die in een echtscheiding zit.

Iemand zit anderhalve week in een rollercoaster van ziekenhuisonderzoeken. Aan het einde van die rit is ze blij dat ze 'alleen maarkanker' heeft.

Een jonge man met het syndroom van Asperger verliest van de een op de andere dag zijn zeker voor hem o-zo-belangrijke baan.

Mijn schoonzusje met het syndroom van Down verhuist naar een nieuwe woning. Ja, ze krijgt een veel grotere kamer en een eigen douche en toilet. Gelukkig gaan er 3 vertrouwde begeleiders mee en ook enkele medebewoners van haar oude huis. Ze verliest 6 vertrouwde begeleiders en en stel medebewoners. Er zijn een heleboel nieuwe gezichten. Een grote verandering voor haar.

Een jonge vrouw krijgt twee miskramen en gelukkig, ze is nu in blijde verwachting.

Na een leven lang met hart en ziel voor de klas te staan wordt een man door een z.g.extern deskundige negatief beoordeeld in wat hij doet. Hij is vooral het vertrouwen in zijn leidinggevende kwijt die hem als een baksteen heeft laten vallen en zit nu ziek thuis.

Een vrouw verliest haar broer van rond de 50, hij was maar een paar maanden ziek.

Nog meer mensen die hun baan verliezen.

Een laatste kind dat uit huis gaat. Een leeg nest...

Een bejaarde vader overlijdt.

Iets wat van betekenis was in je leven valt weg. Het roept allerlei reacties op en daar heb je dan mee te dealen. Er kan shock zijn, het nog niet kunnen/willen geloven. Er kan intens verdriet zijn, ook boosheid en nog allerlei andere reacties. Een heel menselijke oerreactie is **angst**. Iets wat misschien vanzelfsprekend was in je leven en zekerheid gaf, is er opeens niet meer.

Angst: Zal ik het wel aankunnen? Kan ik dit intense verdriet wel hanteren? Zal het nog goedkomen? Wat als mij hetzelfde overkomt? Wat als ik nog meer verlies? Krijg ik nog ooit een nieuwe baan?

Uit 'Kanker in beeld' 2009 een gedicht van Marijke Kroon wat voor zichzelf spreekt. Ze is 38 jaar als ze plotseling kankerpatiënt wordt van twee vormen kanker tegelijk. "Voor mijn gevoel had mijn lichaam me verraden. Ik durfde niet meer in de spiegel te kijken. Want wanneer ik keek zag ik angst in mijn ogen. Angst om het vertrouwen in mijn lijf en in mezelf te verliezen. Angst voor de onzekerheid, de veranderingen en de pijn. Angst voor de angst."

geen woorden
niet een woord
dat raakt
aan wat ik voel
de draaikolk
die me meezuigt
de diepte in
het donker in
mijn denken
gaat een eigen weg
de pijn
is ondraaglijk
de angst voor mezelf
is te groot
de angst
te verdwijnen
in het niets
niet meer te weten
waar ik ben
wie ik ben

vreemd
niemand hoort
wat ik bedoel
de leegte
het is er altijd
de kille
naakte
kwetsbaarheid
van het zijn

maart 2003

De tegenhanger van angst is **vertrouwen**. Vertrouwen dat het ooit weer goedkomt. Dat de dingen zo op je pad komen als goed is voor jou. Ook al brengt dat zorgen, pijn en verdriet met zich mee. Vertrouwen dat ook jij innerlijke kracht hebt die maakt dat je het aankunt. Dat je kunt meebuigen maar telkens weer overeind zult komen.

Gelovige mensen vertrouwen op God. Ik ben er wel eens jaloers op.
Een cliënte op leeftijd zegt het zo:
*"Onze lieve heer heeft mij geen geëffend pad beloofd,
maar wel een behouden aankomst
als we op God vertrouwen."*

Zelf ben ik in de loop van de tijd dat geloof kwijtgeraakt. En toch zal ik altijd, als ik op vakantie bij een kerk kom, een kaarsje gaan opsteken. Het vertrouwen in God heeft bij mij een andere vorm gekregen. Het is meer een weten dat er ergens een liefdevolle grotere macht is die over mij waakt en mij stuurt. Zo is dat voor mij. Ieder mens zoekt daar zijn eigen weg in.

Kun je kiezen om te leven vanuit angst of vanuit vertrouwen, als je wereld instort? Geen gemakkelijke keuze. Iemand aan de dood verliezen is onomkeerbaar. En zorgelijke situaties kunnen heel lang duren.

Ik maak er wel eens een oefening van tijdens een counsellingsessie. Een gekleurd vel papier staat symbool voor de angst. De client gaat erop staan en leeft zich even in. Ik vraag dan hoe het is, hoe hij staat, hoe hij zich gedraagt, wat hij denkt, voelt om vanuit angst naar zijn situatie te kijken. Ik kijk naar zijn houding, gezichtsuitdrukking, hoe hij praat, vraag naar fysieke sensaties enz..

De volgende stap is een blad kiezen dat symbolisch is voor vertrouwen. Het is verbazingwekkend, voor de ander en ook voor mij, wat er dan gebeurt. Ik zie een andere houding, gezichtsuitdrukking, hoor andere gedachten, gevoelens enz..
Het zit allebei in ons, de angst en ook het vertrouwen.....

Thich Nath Hanh zegt het zo:

We hebben allemaal een innerlijke tuin met positieve en negatieve zaden. De positieve zijn vreugde, liefde, vertrouwen, verdraagzaamheid enz.. Negatieve zaden zijn b.v. boosheid, schuldgevoel, discriminatie, jaloezie en ook angst. Je bent zelf de tuinman van je innerlijke tuin. Je kunt de positieve zaden voeden zodat ze groeien. Je kunt ook de negatieve zaden voeden.

Hoe kun je je vertrouwen voeden?

Bij de dag van vandaag blijven. *'Gisteren is voorbij, vandaag is vandaag en morgen zorgt nog voor zichzelf.'*

Het heeft geen zin je te verliezen in gedachten als: Wat als dit gebeurt, wat als dat gebeurt? Het kost alleen maar energie. Je weet niet wat er morgen gebeurt.

Omring je met mensen die je een positieve energie geven. Zorg daarin gerust goed voor jezelf. Wees duidelijk in waar je wel of niet behoefte aan hebt.

Is er een plekje in je huis waar je je terug kunt trekken, wat helemaal voor jou is? Waar je naar muziek kunt luisteren, een boek kunt lezen, kunt mediteren, of heerlijk zomaar niks doen?

Sta elke dag even stil bij wat er goed is in je leven. Zoek naar iets waar je, al was het maar heel even, blij van bent geworden.

Zorg goed voor jezelf in de eenvoudige dingen van alledag. In je maaltijden, slaap-patroon, gezellig maken van je huis, een bloemetje kopen voor jezelf enz..

Zoek naar iets wat voor jou een symbool kan zijn voor je vertrouwen. Een foto, een voorwerp, misschien iets wat je zelf kunt maken. In het blog lees je daar een mooi voorbeeld van.

Kom je er zelf niet uit en heeft de angst de overhand, zoek dan hulp. Zet een eerste stap en maak een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Want dat is de bedoeling van counselling: Mensen weer in contact brengen met hun eigen innerlijke kracht zodat ze niet vanuit angst maar met hoop en vertrouwen hun leven kunnen leiden.

'laat je krampachtigheid rond dat wat je nastreeft los en dat wat jij zoekt zal jou vinden!'

BLOG: Loving kindness

Ruim twee jaar geleden overleed Christines partner. (haar echte naam is anders). Ze wist dat de komende tijd niet makkelijk voor haar zou worden. Ze nam zich voor goed voor zichzelf te zorgen.

Al jaren geleden had ze zich aangesloten bij de Stichting Leven in aandacht. Ze deelde ook dit stuk van haar leven met haar partner.

Ik leerde haar kennen tijdens de retraite van afgelopen zomer in het EIAB in Waldbröl. Ze was hoofd van 'mijn familie'. Elke dag kwam de familie op een vast tijdstip bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en vooral met elkaar te delen waar behoefte aan was. Elke avond werd in deze 'familiekring' in stilte samen de warme maaltijd gebruikt.

Christine maakte indruk op me met haar bijzondere uitstraling. Op een vriendelijke en attente manier was ze bescheiden aanwezig. Met groot gemak nam ze op de goede momenten de leiding. Op andere momenten gaf ze juist anderen heel veel ruimte. Ik kende haar verhaal niet.

Hier lees je verder:

<http://86.109.28.85/gastenboek/weblog/weblog3/loving-kindness.--december-2012#CNrSTmoFG3sEmJJ2ULi5QA>

AANRADERS:

• Canto Ostinato

Simeon ten Holt, de Ned. Componist die vooral beroemd werd door zijn Canto Ostinato, overleed kort geleden. In het NOSjournaal werd er treffend over gesproken

<http://nos.nl/video/444950-canto-ostinato-eenvoudig-en-hypnotiserend.html>

Hoe vaker je ernaar luistert hoe dieper de muziek je raakt. Voor veel mensen is het rustgevende muziek. Op Youtube vind je verschillende uitvoeringen. De ene (oorspronkelijke) met 4 vleugels, de andere met 2 vleugels en 2 marimba's. Er is zelfs een uitvoering van 3 uur lang.

• KRO-serie 'Recht uit het hart'.

Geen opgesmukte emo-tv maar eerlijke menselijke verhalen recht uit het hart. In een van de uitzendingen vertelt Mirjam Rotenstreich, de moeder van Tonio, haar aangrijpende verhaal.

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1300416>

"Alleen in de pijn is hij heel dicht bij me. Ik heb geleerd om die pijn gedoseerd toe te laten." "Er is me alles aan gelegen om de Tonio die ik heb gekend bij me te houden. Ik ben meer moeder dan toen hij nog leefde."

"Waar ik hoop uit haal? We hebben meteen beloofd om door te gaan."

• **Interview met prinses Irene** op zondag 14 oktober bij Het vermoeden.

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1296351>

Prinses Irene praat over heel persoonlijke ervaringen in haar leven. Hoe haar keuze voor haar echtgenoot gevolgen had voor de band met haar familie, die niet bij haar bruiloft was. Later was er de echtscheiding en ging ze door een diep dal. Door aan zichzelf te werken kwam ze daaruit en vond meer en meer haar eigen pad. Ze praat openhartig over wat haar vertrouwen geeft om haar leven in verbinding met zichzelf, de ander, moeder aarde en de wereld te leiden. Over bewustzijn, loslaten van afgescheidenheid, wederkerigheid en liefde. Het belangrijkste wat ze wil zeggen is: "Je doet ertoe."

• **Thich Nath Hanh wordt geïnterviewd door Oprah Winfrey**

<http://www.youtube.com/watch?v=2PCXeHNL3s8>

• <http://vimeo.com/54704494> **May I be filled with loving kindness....**

• Een half-uur-durende uitzending van de BOS over **metta-meditatie**

http://www.uitzending.net/gemist/6009/Nederland-2/Quiet_mind_Metta_meditatie_Zenboeddhisme.html

Ik hoop dat je met plezier deze RUGZAK gelezen hebt. Zijn er vragen, wil je reageren, heb je een opmerking, het is allemaal welkom.

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

Ik wens je een goede decembermaand met veel 'loving kindness' voor jezelf, van en voor anderen!

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.