

# IK LOOP MET JE MEE

Verliescounsellor & Wandelcoach



**DE RUGZAK** Nieuws- en inspiratiebrief van IK LOOP MET JE MEE  
verliesbegeleiding – wandelcoaching - training

**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.

*als terugdenken pijn doet  
en vooruitkijken je bang maakt  
kijk dan naast je  
ik loop met je mee*

**DE RUGZAK** december 2017 jaargang 9 nr. 2

Beste lezer,



We staan aan het begin van de 'feestdagen'. Veel mensen kijken er reikhalzend naar uit. Voor mensen die rouwen is december vaak een berg, waar ze met gemengde gevoelens tegenop zien. Dagen waarbij het gaat om samenzijn, zijn dagen waarin een lege plek extra voelbaar is. Hoe kom je deze dagen door? Hoe ga je om met soms onuitgesproken verwachtingen van de omgeving? Maak je het bespreekbaar en zoek je naar een manier die voor jezelf aanvaardbaar is? Of pas je je aan met het gevaar dat je je er diep ongelukkig bij voelt?

Het is goed om van tevoren bij jezelf te rade te gaan en je af te vragen wat jij het liefste doet met Kerst en Oud en Nieuw. Te zoeken naar de vorm die nu bij je past. En het gezelschap te zoeken van mensen, waarbij je gewoon jezelf kunt zijn. Waar je kunt aangeven wanneer het genoeg is. Waar je je prettig voelt. Omdat je weet dat je van tevoren niet kunt inschatten hoe het met je zal zijn. En waar je ook kunt ontspannen en genieten.

Nog een tip voor mensen in de omgeving van nabestaanden: Negeer het niet, maar breng het gerust ter sprake. In de vorm van een vraag: Hoe zijn de feestdagen voor jou nu ..... er niet meer is? Of door zomaar te laten weten dat je in deze dagen speciaal aan hen denkt.

Op de Ontmoetingsdag voor ouders die een kind verloren van a.s. woensdag 13 december zal dit een van de onderwerpen zijn, waar we het met elkaar over hebben.

Kerstmis, het feest waarop we vieren dat ooit een bijzonder kind geboren werd. 'Wie een kind verloor aan de dood, wie een kind zo bemind moet missen, die zingt anders van dat kind, dat ons het wapen van de liefde bracht.' Zo schrijft Marinus van de Berg in het onderstaande gedicht.

*Een kind met de Kerst – Marinus van de Berg*

*1 Een kind werd ons gegeven  
Het zal weer worden gezongen*

*2 Een kind werd ons gegeven  
Het wordt weer kersttijd*

*3 Een kind werd ons gegeven  
Het zal weer worden verkondigd*

*4 Een kind is er om te leven  
Een kind is er voor de toekomst*

*5 Een kind is er om te waarderen  
Een kind is er om lief te hebben*

*6 Een kind is er niet om te pesten  
Een kind is er niet om dood te schieten*

*7 Wie een kind verloor aan de dood  
Wie een kind zo bemind moet missen*

*8 Die zingt anders van dat kind dat ons  
Het wapen van de liefde bracht.*

*Uit: Noem mijn naam. Leven met de dood van een kind*

**Rouwen om het verlies van je baby**



In de afgelopen tijd ging mijn speciale aandacht naar die groep ouders die een kindje verloren dat geen levenskansen had, te vroeg geboren werd en het niet redde. Of ze kregen een gezonde baby die tijdens of kort na zijn geboorte overleed.

Ik denk aan de jonge vrouw die samen met haar man in blijde verwachting was van haar eerste kind. Na een veldragen zwangerschap werd een ogenschijnlijk gezonde zoon geboren. Complicaties zorgden ervoor dat het kindje zo ernstig ziek werd, dat het na enkele weken stierf. Ze vertelde hoe moeilijk het was om met lege armen thuis te komen. Hoe de babykamer niet gevuld werd. Hoe moeilijk het was haar leven weer op te pakken, want ze was al helemaal gericht op een leven als moeder.

Op 22 nov. j.l. was ik aanwezig bij het symposium 'Het verlies van een baby – De impact op ouders en professionals'. Een intens verdrietig onderwerp. Toch werd het een rijke en mooie middag in het UMC Leiden. Het symposium werd gehouden in hetzelfde

ziekenhuis waar Kathy Beckers-Mansell 22 jaar geleden te vroeg beviel van een tweeling. Haar zoontje Jari werd ziek en redde het niet. Zijn tweelingzusje Diede werd ook ziek, maar kwam er door en is nu een jonge vrouw die haar vleugels uitslaat. Net als de andere twee kinderen die daarna geboren werden in het gezin.

Het was de middag van de boekpresentatie van 'Rouwen na het verlies van je baby', geschreven door Kathy Beckers-Mansell.

Vanaf het moment dat een moeder haar hart openstelt van haar nog ongebooren kind, begint de moeder zich te hechten aan dat zich ontwikkelende mini-mensje. Dat geldt ook voor de vader. Rouw is de achterkant van liefde. Er is rouw, soms heel diepe en intense rouw, als een zwangerschap anders loopt. Als het hartje niet meer klopt. Als een baby te vroeg geboren wordt en het niet redt. Als er iets fout gaat rond de bevalling en een kindje dood geboren wordt, als een kindje maar even mag leven.

Hier lees je een uitgebreider verslag van het symposium. <https://ikloopmetjemee.nl/symposium-verlies-baby-impact-op-ouders-en-professionals/> Het werd een mooie en warme middag, omdat zo voelbaar was, dat alle mensen die betrokken zijn bij het overlijden van een baby, dat niet alleen vanuit hun professionaliteit doen, maar vooral ook met een open hart.

'Het fundament van liefde' is het eerste filmpje, gebaseerd op het boek 'Rouwen na het verlies van je baby' van Kathy Beckers-Mansell. Het boek en het filmpje zijn onderdeel van het project 'Rouwen om het verlies van een baby', dat is opgezet door de 'Stichting Boeken van betekenis'.

<https://www.youtube.com/watch?v=WYoYJsAVixE>

## **AGENDA:**

### **• Ontmoetingsdag voor ouders die een kind verloren.**

Voor ouders die pas geleden een kind verloren, voor ouders die al lang geleden een kind verloren. Voor ouders die een kindje verloren voor het geboren werd, voor ouders die een kind verloren van welke leeftijd dan ook. Op woensdag 13 december a.s. ben je allemaal van harte welkom op de 2<sup>e</sup> ontmoetingsdag. Zomaar, om een kaarsje aan te steken en de naam van je kind te noemen. Welkom om te luisteren naar verhalen van lotgenoten. Zelf te delen met anderen wat je bezighoudt, als je dat wilt. Even samen te zijn met mensen die eenzelfde groot verlies meedragen. Te ervaren dat jij niet de enige bent, die dit is overkomen.

Hoe kun je Kerst vieren en je kind daarin een plaatsje geven?

Na een lunch met elkaar ga je hopelijk met een lichter gemoed weer naar huis.

Je bent welkom! Opgeven kan tot dinsdagavond 12 dec..

*Meer info* <https://ikloopmetjemee.nl/een-kind-verloren/>

### **• Introductieworkshop 'Verder na het verlies van je kind' op woensdag 25 jan. 2018 van 10.00 u. – 13.30 u. in Heeze. We sluiten af met een gezamenlijke lunch.**

Je hebt een kind verloren en rouwt om alles wat er niet meer is. Misschien verloor je je kind al voor het geboren kon worden. Je leven is doormidden gesneden. Er is een tijd van voor en een tijd van na. Je leven wordt nooit meer zoals het was. Hoe kun je aan anderen duidelijk maken hoe diep je pijn is? Lotgenoten herkennen al die heftige emoties, zij hebben ook dit immense verlies geleden.

Het is een grote stap om hulp te zoeken. Je voelt wel dat je er iets mee moet. Er is angst; wat haal je allemaal overhoop?

**Wat levert deelname aan de introductieworkshop op?**

Je ervaart hoe fijn het is om je verhaal te delen met anderen die uit eigen ervaring weten wat het is om een kind te verliezen. Je krijgt informatie over rouw zodat je weet wat normaal is in een rouwproces. Je schrikt niet meer van bepaalde reacties.

Als deze eerste workshop goed bevalt kun je deelnemen aan 3 vervolgworkshops. Deelname aan de introductieworkshop is vrijblijvend!

In de **workshops 'Verder na het verlies van je kind'** begeleid ik je in de zoektocht naar een nieuwe weg in je eigen leven. Waarin je het kind wat je verloor in liefde met je mee zult dragen.

Hier lees je meer: <https://ikloopmetjemee.nl/workshops-verder-na-het-verlies-van-een-kind/>

Het eBook '**Handreikingen bij verlies en rouw**' heeft zijn weg gevonden naar veel mensen. Wil je het ook graag aanvragen? Stuur [hier](#) dan een berichtje.

Dit was het weer. Ik hoop dat ook voor jou iets van waarde te lezen viel in deze Rugzak Heb je aanvullingen, een vraag of een opmerking? Weet me te vinden op [info@ikloopmetjemee.nl](mailto:info@ikloopmetjemee.nl) of telefonisch op nr. 040-2264451.

Ik wens je licht in deze donkere dagen!

Alle goeds en hartelijke groet

Nellie

Volg me ook op <https://www.facebook.com/IKLOOPMETJEMEE>

[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 kan via <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact>

Vermeld: *afmelden nieuwsbrief*.