



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.

DE RUGZAK december 2013 5^e Jaargang nr. 2

Beste lezer,
Met enige vertraging bied ik je de eerste RUGZAK aan van de 5^e jaargang.
Toepasselijk, die vertraging, omdat het in deze Rugzak o.a. gaat over het volgen van je eigen tempo.

Dit valt er te lezen:

ACTUEEL: Allerlei

AGENDA: Data van serie workshops rond verlies, schrijfworkshops rond levensverhalen stiltewandelingen en een lezing over Nepal

THEMA: Wereldlichtjesdag – een kind verliezen

BLOG: Volg je eigen rouwtempo.

AANRADERS: Een boektitel, lezing, een link van een tv-programma, filmpjes en liedjes
Ik wens je veel leesplezier!

ACTUEEL

*'Stil van verwondering. Zo gaaf, volmaakt, zacht en klein.
Ze is ruim 7 pond en heeft een bolletje vol zwarte haartjes.
Voor ons even de mooiste baby van de wereld.'*

Drie weken geleden liet ik zo op Facebook weten dat ons eerste kleinkindje Mirte is geboren. Ik ben net zo verliefd op haar als ik was op mijn eigen kinderen toen ze pasgeboren waren. We zijn blij en dankbaar dat ze gezond is en dat haar geboorte voorspoedig is verlopen.



Nog een kind heeft een plekje gekregen in mijn hart, een 3-jarig meisje uit Nepal. Zij werd geboren in een van de armste landen van de wereld. Net als mijn kleindochter wordt ze omringd door de liefde van haar ouders en haar familie. Haar kansen op b.v. goed onderwijs zijn heel wat minder vanzelfsprekend. Ik ga haar sponsoren, wat betekent dat ik het schoolgeld voor haar betaal.

Ben je benieuwd hoe zij op mijn weg gekomen is? Kom dan op zaterdagmiddag 18 januari naar het Hervormd Gemeentecentrum in Heeze. Dan laat ik foto's zien en vertel over mijn reis. Over wat me bezielde om op 62-jarige leeftijd de uitdaging aan te gaan in de Himalaya te gaan klimmen naar 4130 m., over de persoonlijke inzichten die de reis me bracht, over mijn boeiende ontmoetingen met mensen en niet te vergeten de kinderen dáár, over dat prachtige kleurrijke maar arme land. Toegang is gratis, ook een kopje koffie of thee met wat lekkers. Wie wil kan na afloop een vrijwillige bijdrage geven aan www.helpendehand.net Deze stichting wil meer kinderen uit kansarme gezinnen de mogelijkheid bieden onderwijs te volgen.

Graag even een berichtje ald je wilt komen.

Nog iets actueels is **Wereldlichtjesdag** wat a.s. zondag 8 dec. wereldwijd wordt gevierd. Een jaarlijks terugkerende dag om overleden kinderen te herdenken en te eren. Bij THEMA lees je er meer over

Ja, dat eigen **tempo!** Iets wat herhaaldelijk terugkwam afgelopen najaar. Tijdens de trek in de Himalaya kon ik er niet omheen. Met gemak klom ik de eerste dagen ergens in het midden van de groep. Sommige groepsleden waren vanaf het begin sneller, anderen hadden meer moeite met het tempo of moesten hun ritme nog vinden. Nou ja gemak! Ik was me er erg van bewust dat 'lopen met aandacht' mijn manier zou zijn. Niet omhoog kijken naar het einde van weer een trap maar bij de lestenen trede blijven. Mijn aandacht bij mijn voeten houden. En juist in de vertraging gaan, dan hield ik het een hele tijd vol. Tot ik stilstond om even uit te rusten, een slokje water te drinken, mijn omgeving goed te bekijken en soms foto's te maken. Wat me ook hielp was om mijn aandacht bij mijn adem te houden, een ritme te vinden in een korte inademing en langer uit te ademen. Het verbaasde me dat het klimmen redelijk te doen was.

Tot ik op de vierde loopdag behoorlijk verkouden werd. Die dag werd voor mij de zwaarste van allemaal. Ik moest mezelf als het ware 'resetten', me instellen op lopen met een snotterig hoofd en minder adem.

Zo belandde ik in de achterhoede, liep dagenlang zelfs als laatste. Ik had geen haast, had (gelukkig) geen last meer van die oude gewoonte om mezelf te willen bewijzen aan anderen. Ik hoefde me met niemand te meten. Als ik luisterde naar mezelf en een voor mij passend tempo aanhield, haalde ik elke dag de eindbestemming. Zonder dat ik helemaal uitgeput was. Ondanks het gesnotter en gehoest bleef ik met volle teugen genieten. Een van de gidsen liep altijd als laatste, het voelde veilig.

De reis naar Nepal werd de reis van mijn leven. Met een 'koffer vol verhalen', ontelbare indrukken aan het land en de mensen, aan onze trek, met een heleboel cadeautjes voor het thuisfront, honderden foto's en natuurlijk met zakken vol vuile was vloog ik weer naar huis. Mijn afscheidscadeau was iets minder; op de terugreis liep ik voedselvergiftiging op, een week lang was ik ziek, zwak en misselijk. Tempo nul-komma-nul. Ik gaf me er aan over en maakte pas op de plaats, het ging niet anders. Toen ik weer op begon te knappen werd onze kleindochter geboren.

Dagenlang was ik 'in de wolken'. Vol van ons eerste kleinkindje en in mijn achterhoofd nog die indrukwekkende reis. Gevolg: ik rommelde maar wat aan en er kwam niet echt veel uit mijn handen. Het was heerlijk om nog in de flow van de reis te zitten en me nog niet druk te maken over geplande afspraken, sociale verplichtingen, de deadline van een nieuwsbrief enz..

Er was iets allesomvattends in mijn leven, er was geen ruimte voor iets anders. Het maakte me ook verstrooid en soms vergeetachtig. Het gewone tempo kon ik nog even

niet bijbenen. Ik realiseerde me: dit gebeurt niet alleen bij hele fijne dingen, dat gaat nog sterker zo als er iets ernstigs of onherroepelijks gebeurt.

Rustig aan heb ik de draad weer opgepakt. Ook mijn werk en dat voelt goed. Tijdens de trek hebben ik meer dan ooit tevoren ervaren hoe goed het is om mijn eigen tempo aan te houden. Zonder me te willen meten aan anderen, zonder iets te willen of moeten bewijzen. Dat geeft zo'n rust en die rust probeer ik vast te houden. Je hoeft er niet helemaal voor naar Nepal om je bewust te zijn van je tempo. Ik wens je toe dat je diezelfde rust mag ervaren ongeacht je omstandigheden. Zeker in de maand december.

KADOTIP: Een tegoedbon voor een eenmalig wandelcoachgesprek. Is er iemand in je omgeving die geconfronteerd werd met een betekenisvol verlies? Gun je hem of haar de gelegenheid om eens uitgebreid zijn/haar verhaal te doen aan iemand die vooral luistert? Zo nodig kan ik vragen beantwoorden en onzekerheid wegnemen. Bel voor meer info naar 040-2264451 (als ik er niet ben ev. voicemail inspreken) of mail naar info@ikloopmetjemee.nl Meer info vind je hier.

AGENDA:

• Workshops 'Verder na verlies'.

Een serie van 6 bijeenkomsten waarin we in een groepje van minimaal 4 en maximaal 8 volwassen deelnemers een dagdeel aan de slag gaan met allerlei aspecten rond verlies en rouw. De vier rouwtaken zullen onze rode draad zijn. Dat verlies kan lang geleden zijn of nog recent. Als er maar tenminste een half jaar overheen is gegaan. De aard van het verlies kan van alles zijn: het overlijden van je partner, een kindje wat doodgeboren werd, het verlies van een zus of broer, een vader of moeder.

Doel: aandacht schenken aan je verlies, in een veilige omgeving ervaringen delen met anderen, herkenning en erkenning vinden bij elkaar en steun ondervinden van elkaar. Ik zal hier en daar zo nodig wat informatie geven en wellicht handvatten meegeven. Dit allemaal in de hoop dat je verlies wat lichter zal zijn om te dragen.

Heb je belangstelling? Lees hier dan verder <http://ow.ly/rwODg>

• Schrijfgroep 'Levensverhalen'

In het voorjaar van 2014 start bij voldoende belangstelling een nieuwe schrijfgroep rond levensverhalen. Om de twee weken op maandagavond zullen we al schrijvend een thema verkennen en zo stukjes uit ons levensverhaal opnieuw tot leven brengen. Voor alle duidelijkheid: dit is geen therapiegroep! Het is ook niet de bedoeling om chronologisch je levensverhaal te beschrijven

We duiken hier en daar in vooral positieve herinneringen en gaan die stap voor stap verkennen. Concrete opdrachtjes helpen daarbij. Laat je verrassen door wat weer helder voor je wordt.

Er is geen enkele schrijfervaring vereist, het gaat vooral om het plezier van het schrijven. Tijd: telkens van 19.30 tot 22.00 uur met halverwege koffie/theeepauze. Vanaf 19.15 u. inloop met thee/koffie.

Hier lees je meer <http://ow.ly/rwOMg>

O.a. over je motieven om dit te doen en ervaringen van eerdere deelnemers.

• Winterstiltewandelingen

Wil je oefenen in het lopen met aandacht en in stilte bij jezelf kunnen zijn? Wil je ervaren wat het met je doet als je tijdens de loopmeditatie je pas echt vertraagt? Loop dan eens mee. Als je lekker warm bent aangekleed is het ook in de winter heerlijk in het bos

De eerstvolgende stiltewandelingen zijn in het nieuwe jaar op zondagmorgen 12 jan. en 9 febr.. Op 12 jan. wandelen we in de Herbertusbossen in Heeze. Startplaats is parkeerplaats aan het einde van de Boschlaan. De wandeling van 9 feb. gaat door bosgebied de Grootte Heide. We verzamelen dan bij mij op Oudenmolen 2a. in Heeze In de winter duren de wandelingen een uur en een kwartier. We starten om 10.30 u.. Meer info vind je hier: <http://ow.ly/rwOTU>

● Verhalen van Nepal

Op zaterdagmiddag 18 januari 2014 ben je welkom in het Hervormd Gemeentecentrum aan de Julianalaan 1 in Heeze. (op ongeveer 500m. afstand van het station) Ik vertel over mijn reis en laat foto's zien. Je hoort hoe onverwacht een oude droom werkelijkheid werd. Hoe het was om elke dag een stukje dichterbij ons doel te komen: het Annapurna Base Camp op 4130 m. hoogte. We stonden daar op het dak van de wereld tussen de reuzen van de Himalaya en zagen de zon opkomen. Over de mensen die ik daar ontmoette, hun soms aangrijpende levensverhalen en over het land. Het was een intervisiereis met coaches en trainers. Dat maakte dat er ook op persoonlijk vlak het een en ander in beweging werd gezet. Ik ging naar Nepal met het weten dat we binnen afzienbare tijd een kleinkindje kregen. Ik ging naar huis met een meisje van 3 in mijn hart, wat ik ga sponsoren.

De toegang op die middag is gratis, ook een kopje koffie of thee met wat lekkers. Wie wil kan na afloop een vrijwillige bijdrage geven aan stichting www.helpendehand.net In verband met de organisatie graag even aanmelden. Tel. 040-2264451 of via mail info@ikloopmetjemee.nl

THEMA: Een kind verliezen – Wereldlichtjesdag

*Wanneer een vrouw haar man verliest wordt zij een weduwe.
Wanneer een man zijn vrouw verliest wordt hij een weduwnaar.
Wanneer een kind zijn ouders verliest noemen wij hem of haar een wees.
Maar... er is nog geen woord gevonden dat kan beschrijven hoe het moet zijn om je kind te verliezen!*

Op 8 december is het Wereldlichtjesdag. Wereldwijd worden s'avonds om 7 uur kaarsjes gebrand om overleden kinderen te gedenken. Wat enkele jaren geleden in Nederland aarzelend begon door enkele mensen die het voortouw namen is nu uitgegroeid tot een hartverwarmend gebeuren. Op tientallen plaatsen in Nederland worden bijeenkomsten georganiseerd waar mensen samenkomen. Er worden kaarsjes ontstoken, namen worden genoemd, er zijn woorden en gedichten en soms is er passende muziek.

In de regio Eindhoven wordt o.a. in het Evoluon in Eindhoven een bijeenkomst georganiseerd op 8 december. Iedereen die zich verbonden voelt is welkom vanaf 18:15 uur. De deelname is gratis en er is parkeerruimte genoeg.

Opgeven kan via Wereldlichtjesdag040@gmail.com, vragen stellen ook.

Om nog duidelijker te maken dat Wereldlichtjesdag040 niet commercieel is, is dit jaar de Stichting WereldLichtjesdag040 opgericht. Er is een eigen Facebookpagina.

Wereldlichtjesdag is voor mensen van alle leeftijden. Voor vaders en moeders. Voor opa's en oma's, voor broers en zusjes, ooms en tantes en iedereen die zich verbonden voelt. Om kinderen te gedenken die lang geleden gestorven zijn en verlies van kinderen van nu. Het missen van een kind, dat is wat mensen op deze avond met elkaar verbindt. Zonder woorden je gedragen voelen door het besef dat ook anderen verder leven met datzelfde gemis. De warmte voelen van aandacht en licht en daar mee naar huis kunnen gaan.

Hier is landelijke informatie <http://www.wereldlichtjesdag.nl/locaties/>



In de aanloop naar het schrijven van deze nieuwsbrief komen in mijn gedachten heel wat mensen voorbij die een of soms meer kinderen verloren.

Ouders van jonge kinderen die een levensbedreigende ziekte hadden, ze leefden soms jarenlang tussen hoop en vrees. Dappere kinderen die soms heel pijnlijke behandelingen ondergingen. En toch, het mocht niet baten.

Ouders die een kind verloren door zelfdoding. <http://ow.ly/rtujS>

Ouders die een kind verloren door zinloos geweld.

De hoogbejaarde vrouw die tot drie keer toe een kindje verloor. Twee jongetjes werden dood geboren na 8 mnd. zwangerschap, een meisje leefde 5 dagen. <http://ow.ly/rtrVh>

De vader die zijn kindje dood in zijn bedje vond.

Moeders van volwassen kinderen, zelf al moeder, die een dochter verloren aan kanker. Een moeder zei 'Ik heb mijn kind op de wereld gezet, ik heb haar hand vastgehouden en haar ook geholpen om dood te gaan.'

Ouders die kinderen verloren door een ongeluk.

De jonge vrouw die zo graag nog een kindje wilde. Na drie miskramen gaf ze haar wens op. 'Het waren wel mijn kindjes' zei ze. <http://ow.ly/rtszN>

De ouders die hun enige kind verloren.

Ouders.....

Het is tegen de natuur in. Het leven van een kind stopt op een moment dat naar onze begrippen een leven nog niet klaar is. Voor ouders zijn kinderen hun toekomst. Je volgt het groeien, zich ontwikkelen van baby, peuter, kleuter, schoolkind naar tiener en jongvolwassene. Elke fase brengt een volgende stap met zich mee. Als ouder deel je in het geluk en het verdriet van je kind. Al is je kind lang en breed volwassen en staat het op eigen benen, het blijft altijd je kind.

Het is tegen de natuur in dat een kind eerder dood gaat dan zijn ouders.

Hier lees je verder <http://ow.ly/rwOZe>

Josephine de Bont is ritueelbegeleidster en samen met twee andere gedreven vrouwen organiseert zij in Eindhoven Wereldlichtjesdag 2013. Ze schrijft prachtige gedichten die me elke keer raken. Met haar goedkeuring mag ik hier een gedicht plaatsen.

Houden van jou
is verlangen
naar wat niet meer is.
Verlangen naar
je geur,
ik kan hem bijna ruiken,
verlangen naar je stem
die zachtjes roept,
verlangen naar jou
dicht bij mij.

Je bent zo ver
en tegelijk zo
in elk moment
met mij verweven.

Ik mis de tijd
waarin jij
achter bent gebleven.

Geen woorden
geen lied
om te zeggen
om te voelen
dit verlangend verdriet.

Josephine de Bont

BLOG Volg je eigen rouwtempo

Rouw vraagt om een eigen tempo. Er gebeurt zoveel, van buiten maar vooral in je binnenwereld. In je gedachten, je gevoelsleven, in je lijf. Dat vraagt tijd, ruimte en aandacht. Kies het tempo wat bij jou past. Neem de tijd om te vertragen, zelfs om stil te staan als dat nodig is. Pas als je daarna weer verder gaat merk je hoeveel werk je hebt verzet.

Ik zie het rond om me heen en hoor het ook van de mensen die ik ontmoet in mijn praktijk. In de eerste tijd na het verlies van een partner, een kind, een ouder, broer of zus zijn mensen in staat om te regelen wat er te regelen is. Alsof er extra energie is, alsof ze een adrenalinestoot krijgen. Ook al is daar dat allesomvattende verlies, er is kracht om de afscheidsdienst zo in elkaar te zetten en daar alles voor te doen, zoals ze het willen. Ook als het overlijden onverwacht was. 'Het is het laatste wat we voor hem of haar kunnen doen', wordt vaak gezegd.

Er zit een beschermingsmechanisme in ons. In dat eerste begin kan het nog te groot zijn om de ware impact van het verlies tot in de diepste diepte te bevatten. Er is vooral tijd en ook aandacht voor nodig om beetje bij beetje te gaan beseffen dat die ander waar je zo van houdt nooit meer terug zal komen. Niet alleen met je hoofd, het moet indalen in je lijf, in je hart en ziel.

Hier lees je verder: <http://ow.ly/rwOZe> <http://ow.ly/rwP5b>

AANRADERS

- **Precious child** – Karen Taylor-Good <http://ow.ly/rwPaH>
Een prachtig liedje speciaal gecomponeerd voor Wereldlichtjesdag

- Een indrukwekkende aflevering van '**Boeken**' met **Wim Brands**. <http://ow.ly/rwPiL>
Het eerste gesprek was met Nathan Filer die 'De schok van de val' schreef. De schrijver is verpleger in de geestelijke gezondheidszorg en schreef een boek over een 19-jarige jongeman met schizofrenie.

Het tweede gesprek was met Andrew Solomon die 'Ver van de boom' schreef. Een boek waar driehonderd uitgebreide interviews gedurende meerdere jaren aan voorafgingen met **ouders die een kind hebben dat anders is**.

Aanrader!



Hopelijk kwam je in deze RUGZAK iets tegen wat je inspireert of waar je iets van jezelf in herkent. Misschien heb je iets gelezen wat je een steuntje in de rug geeft. Reacties, op- of aanmerkingen zijn welkom!

Ik wens je rust, licht en liefde voor de komende maand!

Hartelijke groet Nellie

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

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*.