



IK LOOP MET JE MEE

Praktijk voor Counselling & Coaching

DE RUGZAK februari 2010

Hallo,
Veel plezier met het lezen van DE RUGZAK!
Hartelijke groet, Nellie

AKTUEEL thema “go with the flow”

Gelukkig zijn, dat is wat we allemaal graag willen, toch? Als het goed gaat in ons leven, in onze relatie, in ons gezin, op het werk, in de vriendenkring, willen we dat heel graag zo houden. Toch vraagt het leven van ons een voortdurende **aanpassing**. Goede dingen blijven niet eeuwig en altijd zijn er gebeurtenissen, verwacht of onverwacht, die van ons vragen dat we meegaan in die veranderingen.

Het ritme van de seizoenen vraagt aanpassing. Zijn voorjaar en zomer meer naar buiten gericht, herfst en zeker de winter zijn rustiger, introverter. Ook krijgt iedereen te maken met steeds veranderende **fasen** in het leven. Denk aan puberteit, op jezelf gaan wonen, van studeren gaan werken, van echtpaar ouders worden, voor vrouwen de overgang, voor mannen wellicht een midlife-crisis, als ouders je kinderen zien uitvliegen, het verlies van je ouders.

Als een verandering **zelfgekozen** is, zoals op kamers gaan wonen, gaan verhuizen, een andere baan, gaan samenwonen, een kindje krijgen wat erg welkom is, zijn er blijgestemde verwachtingen. Tegelijkertijd kan het drempelvrees met zich meebrengen. De situatie zoals die nu is, ken je. Je verlangt naar de nieuwe situatie en toch heb je er geen idee van hoe die zal zijn.

Of we willen of niet, er zijn altijd dingen die **onverwacht** komen en ook de nodige aanpassing vragen. Een conflict wat uit de lucht komt vallen, een verwachting die niet uitkomt, een auto-ongeluk. Ziek worden, iemand die je heel dierbaar is, verliezen. Het kan diep ingrijpen in je bestaan en je wereld korter of langer volkomen ontwrichten. Al deze situaties doen een beroep op onze flexibiliteit.

Het liefste hebben we alle touwtjes in handen, alles onder controle, bijna alsof het leven maakbaar is. Dat is natuurlijk niet zo. Een heleboel kun je zelf sturen, richting geven, een heleboel ook niet.

Op een affiche van het IVN zag ik jaren geleden een tekening van berkenbomen, meewaaierend in de wind. Het onderschrift luidde: “Het zijn juist de taaie, buigzame bomen, die een storm overleven. Niet de stramme, stijven, ze breken af.”

Ik vond het een treffend beeld.

BLOG Go with the flow

Wat zou ik zo af en toe graag een mol of een egel zijn. Het lijkt me heerlijk om in de donkerste tijd van het jaar even niets te hoeven doen en ongestoord een winterslaap te houden. Niet vooruit te branden was ik in de weken voor de feestdagen. Natuurlijk, ik deed wat ik moest doen, maar daar bleef het dan ook bij. Blij was ik als ik s'avonds diep onder mijn dekbed kon kruipen. Uit mijn bed komen doe ik normaal al niet juichend, nu ging dat helemaal moeizaam. Natuurlijk, de maanden eraan voorafgaand waren intensief geweest, ik was wel weer toe aan een beetje rust.

Verder lezen? Ga naar www.ikloopmetjemee.nl/weblog

HOE DOE JE DAT?

- Zoek naar wat past bij jou. Wat doet jouw hart sneller stromen, waar ligt jouw passie, wat geeft jou veel voldoening?
 - Leer het onverwachte te waarderen en verwelkom verrassingen. Onverwachte gebeurtenissen bieden de kans om zaken eens van een andere kant te bekijken.
 - Gebruik de dolfijnstrategie: dingen lopen vaak anders dan je denkt. Stel je daarop in. De dolfijn laat zich meevoeren op de golven en kijkt alleen maar vooruit. Als hij in de ene golf zit is hij op zoek naar de volgende.
 - Gebruik je intuïtie. Soms zijn dingen zakelijk of nuchter gezien onlogisch, maar vanuit je intuïtie en je hart wel. Denk met je hart en voel met je hoofd.
 - Oefen in goede tijden in het “hier en nu zijn”.
 - Mediteren is niet alleen een goede manier om te oefenen in waarnemen van je binnenwereld, je denken en je voelen. Je oefent in “leven met wat er is”.
 - Probeer niet om alles krampachtig onder controle te houden. Loslaten geeft ruimte en vrijheid, niet alleen aan jezelf maar ook aan anderen.
 - Zorg voor een vangnet, zodat je in moeilijke tijden kunt terugvallen op familie, vrienden die je kunnen ondersteunen.
- Manu Keirse beschrijft in “Helpen bij verlies en verdriet” wat anderen voor je kunnen betekenen: *“Luisteren hoe het voelt is een adekwate manier van helpen en ondersteunen in verdriet. Zo bouwt men geen dam op tegen het verdriet, maar een bedding waarin het verdriet kan wegvloeien.”*
- Erken alle emoties, hoe tegenstrijdig, verwarrend, bedreigend ze ook zijn. Zoek naar een manier om ze te uiten.
 - Doe eens vaker helemaal niets, maak je hoofd leeg. Echte creativiteit bloeit pas op als er niets hoeft en er niet teveel aan resultaat wordt gedacht.

AGENDA

- **Winter-stiltewandeling 2** op zondag 7 februari van half 11 – half 1.
Speciale aandacht tijdens deze wandeling voor de diepere betekenis van de winter. Meer lees je op www.ikloopmetjemee.nl/agenda Graag van te voren aanmelden via tel. 040-2264451 of via mail info@ikloopmetjemee.nl
- **Try-out Themamiddag: wandelen en schilderen** op woensdag 24 maart van half 2 tot half 5
Kijk eens op een andere manier naar jezelf. Ontdek op een speelse manier onvermoede kanten! Ben je graag buiten én houd je van creatief bezig zijn? Ervaring met schilderen is niet nodig!

Abonnee's van DE RUGZAK kunnen bijna gratis aan deze **try-out** deel te nemen. Deelname kost slechts €5,- (materiaalkosten). Belangstelling? Geef je snel op, want er is plaats voor 4 deelnemers. Tel. aanmelden of via mail info@ikloopmetjemee.nl
Meer informatie vind je op www.ikloopmetjemee.nl/agenda

• **Toekenning AGB-code.**

Voor mij opnieuw een stap in het professionaliseren van mijn beroep van coach/counselor. Voor cliënten betekent het dat er een nog grotere kans is dat gesprekken door de aanvullende verzekering vergoed worden. Het kennismakingsgesprek, is overigens altijd **gratis en vrijblijvend**. Pas daarna beslist de ander of hij/zij voldoende vertrouwen in mij heeft om verder met mij in zee te gaan.

• **Onderzoek rouwverwerking**

Voor de specialisatie “verlies en rouw” ben ik op zoek naar mensen die hun ervaringen rond rouwverwerking met mij willen delen.

Je kunt in je leven op allerlei manieren met **verlies** geconfronteerd worden. Een ingrijpend verlies is het overlijden van iemand in je naaste omgeving. Ook echtscheiding, ontslag, een vriendschap die verbroken wordt, een miskraam, ongewilde kinderloosheid, verlies van gezondheid, geconfronteerd worden met dementie van je partner of een van je ouders kan allemaal leiden tot **rouw**. Meer nog dan uit boeken wil ik leren van ervaringsdeskundigen. Met hen wil ik o.a. praten over: Hoe ervaar je of kijk je terug op je rouwproces? Wat heb je of had je toen het meeste nodig? Wat mis je of heb je gemist? Is er iets veranderd in je kijk op het leven?

Wie wil graag met mij daar over in gesprek gaan? Het kan ook zijn dat er iemand in je omgeving is, die mij wil helpen met mijn onderzoek.

We kunnen bij mij afspreken, ik kan naar jou toe komen, we kunnen samen een wandeling maken. Jij bent verzekerd van mijn onverdeelde aandacht.

Ik kijk uit naar je reactie! Bel naar 040-2264451 of meld je aan via www.ikloopmetjemee.nl/contact

AANRADERS

• **De creatiespiraal** Marinus Knoope

Zoals de bloesem in de lente een voorbode is van het fruit in de zomer, zo zijn wensen en verlangens van mensen een voorbode van hetgeen ze later kunnen realiseren. Zoals fruitbomen over precies die kwaliteiten beschikken die ze in staat stellen de eigen fruitsoort te creëren, zo beschikken mensen over precies die kwaliteiten die ze nodig hebben om hun eigen wensen en verlangens te kunnen realiseren.

Zoals er in de natuur een vaste route is van bloesem naar vrucht en van zaad naar oogst, zo is er in de natuur ook een welbepaalde weg van wens naar werkelijkheid. Die weg wordt in dit boek beschreven.

• **Flow, psychologie van de optimale ervaring** 1999 Mihaly Csikszentmihalyi ISBN-905325084 Amerikaans/Hongaars psycholoog, bekendste voorvechter van het flow-begrip en een van de voortrekkers van de positieve psychologie-beweging Deze hoogleraar psychologie doet al veertig jaar onderzoek naar geluk en creativiteit. Hij introduceerde de term flow en ontdekte dat je je gelukkiger voelt naarmate je vaker en op meerdere levensgebieden flow ervaart. Maar je krijgt alleen flow als je iets doet wat voor jou authentiek is: als het past bij je persoonlijke waarden en kwaliteiten. Als je bewust zo'n doel nastreeft, kan dat voor jou ook een levensthema worden. Zo'n levensthema geeft richting aan de

aandacht die je aan iets besteedt en aan de keuzes die je maakt. Zo worden de activiteiten in je leven op een betekenisvolle manier met elkaar verbonden. Je doet dan vaak wat bij jou past, wat je inmiddels goed kan, wat je belangrijk vindt en wat je ook heel graag doet.

• **Helpen bij verlies en verdriet** Manu Keirse ISBN-9020950517

Een gids voor mensen die rouwende mensen en mensen met verdriet willen helpen. Het geeft weer hoe verwarrend, ingrijpend, indringend een verlies kan zijn. Er komen veel onderwerpen voorbij. O.a. de rouwtaken, verlies van een kind, verlies van een partner, niet-erkend verlies, verlies van gezondheid, werk, toekomstperspectief. De positieve, liefdevolle ondertoon geeft veel bruikbare inzichten. Herkenbare voorbeelden uit het dagelijkse leven verhelderen de onderwerpen. Voor rouwenden biedt het, door het verdriet heen, perspectief om opnieuw van het leven te leren houden.

• **CD Go with the flow** Guna sangha

Distributeur www.oreade.com

Zachte, ontspannende en inspirerende muziek van guna sangha die geschikt is voor yoga, pilatus, massage en ander ontspannings-therapieën. De cd begint rustig en gaat langzaam over in een iets sneller tempo om vervolgens weer rustig te eindigen. Met o.a. klarinet, gitaar, bodhran, keyboard, Tibetaanse klankschalen, viool en fluit.

• **Rouwkalender** www.rouwkalender.nl

Deze scheurkalender wil een lichtpuntje zijn in het leven van iemand die rouwt. Rouwen is en blijft zwaar. Deze kalender kan dat wat lichter maken door te relativiseren, door bespreekbaar maken, door te zeggen “dood is doodgewoon, alleen kunnen wij er niet aan wennen.”

Er zijn verschillende categorieën: gezegdes, vragen, zin afmaken, websites, boeken, liedjes, (galgen)humor en psychologisch. Er wordt afgerekend met de eeuwige cliché's.

Er staat geen datum op, je kunt er op elk moment mee beginnen. Een geschikte tijd is ongeveer 3 maanden na een overlijden. De kalender heeft bewust 420 velletjes. Het cliché “rouwen duurt minimaal een jaar” wordt daarmee ontkracht.

De velletjes zijn om te verscheuren zoals verdriet je ook verscheurt.

Wil je de RUGZAK over twee maanden wéér lezen? Ga dan naar

www.ikloopmetjemee.nl/contact, vul je naam en emailadres in en vermeld erbij:

aanmelden nieuwsbrief

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