



## DE RUGZAK nieuws- en inspiratiebrief van

### **IK LOOP MET JE MEE** verliescounsellor / wandelcoach

**Februari 2011**

Dag allemaal,  
Voelt bij jou 2011 ook al weer vertrouwd? Alle sneeuw, hoe mooi ook, is intussen verdwenen. De toverhazelaar bloeit en ook de sneeuwkllokjes staan open. Al hebben we weer even vorst, zeker als de zon schijnt en de vogels zich laten horen, krijg ik zin in het voorjaar.

Het thema van deze Rugzak is meteen mijn motto voor 2011: mijn grenzen bewaken. Hoe dat zo gekomen is lees je in het blog.

#### **In deze Rugzak kun je lezen:**

**ACTUEEL:** Opgenomen in het verwijsbestand van de LSR

**THEMA:** Grenzen bewaken

**BLOG:** Over mijn grens heen

**HOE DOE IK DAT?** Hoe bewaak ik mijn grenzen?

**AGENDA:** Data van een winterstiltewandeling, een workshop wandelen & schilderen en de informatieavond m.b.t. de rouwgroep.

**AANRADERS:** Boeken, interessante links enz..

#### **ACTUEEL:**

In het najaar deed ik een intensieve training bij de LSR, de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding. Wat voor mij vooral leerzaam was om de koppeling te maken naar situaties die je in de praktijk kunt tegenkomen. Daarmee werd geoefend en ons eigen handelen werd telkens kritisch bekeken. Het maakt dat ik me opnieuw een stukje beter voel toegerust om mensen met een hulpvraag rond verlies en rouw te begeleiden. Ook kijk ik uit naar de start van de rouwgroep voor weduwen en weduwnaren.

De LSR bestaat sinds 1988 en is uitgegroeid tot een landelijk centraal punt waar zoveel mogelijk (psychosociale) informatie op het gebied van rouw beschikbaar is.

Ik ben blij om met ingang van dit jaar opgenomen te zijn in het verwijsbestand van de LSR.

#### **THEMA: Grenzen bewaken**

We hebben allemaal onze persoonlijke grenzen.

Onze **fysieke** grens is misschien wel het duidelijkste. Ga maar eens hardlopen, met de hand slagroom kloppen, spitten in je tuin. Er komt een moment dat je gewoon voelt dat je moet stoppen.

Er is een andere **fysieke en gevoelsmatige** grens: Hoe dicht mag een ander bij jou komen? Mag iemand je zomaar aanraken, een arm om je schouder slaan? Wie mag jou wel of niet kussen bij het begroeten? Vind je het prettig als iemand dicht bij je komt staan als je met hem of haar in gesprek bent? Wat is voor jou een prettige afstand? Is dat bij iedereen hetzelfde?

Er is een **emotionele** grens. Hoe groot is jouw veerkracht, draagkracht? Hoever ga je in het meeleven met anderen? Wat doe je als iets je letterlijk 'teveel' wordt? Trek je je even terug, zoek je iemand op om even je verhaal te doen, laad je op de een of andere manier je eigen batterij weer op of ga je door?

**Kun je 'nee' zeggen?** Altijd maar 'ja' zeggen tegen wat anderen van je vragen is bijna vragen om problemen. Hoe goed je het ook bedoelt. Vind je het lastig om die ander teleur te stellen, wil je graag beantwoorden aan diens verwachtingen? Of zeg je gemakkelijk nee?

Wat doe je **als iemand anders over jouw grens gaat?** Iets doet of zegt of van je vraagt, wat jij niet prettig vindt of niet wilt?

Het thema speelt ook **in mijn werk als coach/counselor**. Ik ben mijn eigen weg aan het zoeken tussen: de client volgen en het helder afbakenen van een coach/ counsel-traject.

De client volgen, clientgericht zijn betekent: hij/zij bepaalt de inhoud, het tempo, het aantal gesprekken. Het tegenovergestelde is van tevoren een aantal sessies met een duidelijke structuur rond een hulpvraag afspreken. Zoals met alle beroepen leer ook ik al doende in de praktijk. Ik zoek naar die manier die past bij de cliënten die op mijn pad komen en bij mij.

**Tijd bewaken**, ook zo iets. In het begin gebeurde het nogal eens dat een gesprek behoorlijk uitliep. Het gaat steeds beter maar blijft een aandachtspunt. Het klokje op mijn bureau is zowel voor mij als de ander zichtbaar. Als we wandelen is mijn horloge belangrijk. En de route die we lopen. In de gaten houden dat we binnen een bepaalde tijd ook weer terug kunnen zijn. Tegelijkertijd alle ruimte houden voor het proces wat zich voltrekt.

En dan is er de **hulpvraag**. Ik merk hoe belangrijk het is om dat duidelijk te hebben of te krijgen. Het maakt dat we gericht werken aan een thema. Hoewel, als het gaat om rouwbegeleiding is die hulpvraag niet altijd zo duidelijk en gaat het meer om het begeleiden van het proces. Dat geldt ook voor mensen met depressie of burnout.

En, **wil ik altijd beschikbaar zijn voor mijn cliënten?** In het begin wel. Ook op vrijdagmiddag maakte ik b.v. afspraken. Dat doe ik nu niet meer. Zo aan het einde van de week wil ik rustig de week afbouwen, wat eigen dingetjes doen. Het zorgde onlangs voor een dilemma. Een cliënte wilde na het kennismakingsgesprek graag een traject in. Daar was ik natuurlijk blij mee. Vervolgens bleek ze alleen op vrijdag te kunnen. Na veel getwijfel besloot ze het voorlopig niet te doen. Wellicht dat over een tijdje haar situatie zodanig is, dat het wel kan. Ik vond het jammer en toch voelde mijn besluit goed.

Er is een grens aan mijn **competentie**. Iemand met een hulpvraag die daarbuiten valt, moet ik doorverwijzen. Dat betekent dat ik heel alert moet zijn in het kennismakingsgesprek, moet zorgen dat ik voldoende informatie krijg. Tegelijkertijd wil ik mensen niet teveel op hun huid zitten en rustig een vertrouwensband opbouwen. In de praktijk blijkt dat in vervolgesprekken vaak aanvullende dingen naar voren komen. Logisch, mensen geven zich niet meteen helemaal bloot in een eerste gesprek met een voor hem/haar volslagen vreemde.

## **BLOG: Over mijn grens**

Vlak voor Kerst zat ik er van de een op de andere dag doorheen. Na een overvolle, drukke dag sliep ik een nacht lang helemaal niet. Opeens waren er allerlei (bekende) symptomen: gespannenheid, buikpijn, geen zin in eten. Onrust, opzien tegen dingen die

ik anders fluitend doe. Er was onzekerheid en vooral angst. Ik was bang dat dit de voortekenen waren van een nieuwe depressie.

De laatste keer was jaren geleden en ik hoopte natuurlijk dat het nooit meer zou gebeuren. Maar er is altijd dat stemmetje in mijn achterhoofd dat zegt: Ik weet dat ik in dat opzicht kwetsbaarder bent dan andere mensen. Ik weet maar nooit hoe mijn leven zal verlopen. Ik kan me nu sterk voelen, sterker dan ik me ooit gevoeld heb. Die andere, kwetsbare kant hoort ook bij mij.  
*Verder lezen? Kijk dan [hier](#).*

## **HOE DOE JE DAT?**

- Of het nu gaat om je grenzen op persoonlijk vlak of je grenzen in je werksituatie:

*Om je grenzen te kunnen bewaken moet je ze kennen.*

*Hoe weet je dat je over je grenzen heengaat? Merk je de signalen op?*

*Hoe kun je ze bewaken?*

- Neem regelmatig de tijd om even bij jezelf te zijn. Dat kan rustig zittend op een stoel, terwijl je even je ogen sluit. Liggend op de bank of op je bed. Tijdens een drukke werkdag kun je je even terugtrekken b.v. op het toilet. Het kan ook al lopend buiten. Je weet van jezelf vast wel waar in je lijf je b.v. onrust of spanning voelt. Is dat tussen je schouders, of onder in je buik? Of voel je spanning altijd in je keelgebied? Neem de tijd om dat te onderzoeken, zonder er meteen een oordeel over te hebben. Deze signalen zijn er niet voor niets. Geef er aandacht aan.

- Gebeurt er iets wat je niet prettig vindt? Vind je het moeilijk om meteen te reageren? Neem de tijd om bij jezelf na te gaan wat het gebeurde met je gedaan heeft. Kom er later gerust op terug.

Stap 1: Benoem de situatie en blijf daar bij. Ga geen oude koeien uit de sloot halen in de trant van: dat gebeurt wel vaker, toen en toen.....

Stap 2: Beschrijf wat het gebeurde met je heeft gedaan: Het maakte me verdrietig, onzeker, irriteerde me enz..

Stap 3: Maak duidelijk hoe jij het graag wilt: Ik wil graag open met je zijn; een goede verstandhouding met jou hebben; ik hecht veel waarde aan onze vriendschap; ik wil me 100% inzetten voor mijn werk maar mezelf niet overbelasten enz..

Op deze manier blijf je bij jezelf. Je reageert zonder de ander te beschuldigen.

Doe je het in de trant van: 'je was wel beledigend gisteren' of 'wat was dat een harde opmerking van jou', dan beoordeel je het gedrag van de ander. Hij/zij zal daardoor veel meer geneigd zijn zich te gaan verdedigen.

Als je het via de bovenstaande 3 stappen doet, zul je merken dat de ander eerder probeert je tegemoet te komen.

- Een ander vraagt je iets voor hem of haar te doen. Onderdruk de impuls om meteen 'ja' te zeggen. Antwoord dat je er even over na zult denken en dat je iets zult laten weten. Ga bij jezelf na of je echt wilt en kunt voldoen aan het verzoek. Zo niet, weiger op een vriendelijke manier.

- Het is fijn als je klaarstaat voor een ander, er voor een ander bent als die dat echt nodig heeft. Het is niet egoïstisch om daarnaast goed voor jezelf te zorgen.

- Bedenk dat het onmogelijk is dat iedereen je aardig vindt.

- Blijft het moeilijk om je grenzen te bewaken? Een paar coach/counselgesprekken kunnen helderheid geven.

## **AGENDA**

### **• Winterstiltewandeling**

Op zondag 6 februari van 10.30 – 12.30 u.. We wandelen in het bosgebied van de Grootte Heide in Heeze. Startpunt is Oudenmolen 2a. Wil je meelopen? Dan graag even aanmelden tel. 040-2264451 of [hier](#) via mail.

Trek een warme jas aan, doe je handschoenen aan en ervaar de stilte van de natuur in de winter. Door te lopen in stilte en je aandacht te richten op wat je ziet, hoort en voelt, zul je ervaren dat het rustiger wordt in je hoofd. Het helpt je om in het hier en nu te zijn. Het samen met anderen in stilte lopen versterkt deze ervaring. [Hier](#) lees je meer.

### **• Informatieavond over de ROUWGROEP VOOR WEDUWEN EN WEDUWNAREN**

op dinsdagavond 1 maart.

De avond duurt van half 8 tot 9 uur en vindt plaats in het Centrum voor afscheid en rouw, Spoorlaan 9c in Heeze.

Op de informatieavond zal ik uitleg geven 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.

Deelname aan deze avond is vrijblijvend en gratis. We stellen het op prijs als je even laat weten dat je aanwezig wilt zijn. Telefonisch aanmelden op nr. 040-2264451 of hier via mail.

De groep zal half april starten. Er zijn 8 bijeenkomsten tot aan de zomervakantie. In september is er een terugkombijeenkomst. Meer lees je [hier](#).

### **• Workshop wandelen & schilderen**

#### **Thema: De boom**

Op dinsdagmiddag 29 maart van 1 uur tot half 5.

Ga mee op pad en ontdek op een speelse en natuurlijke manier onvermoede kanten van jezelf!

Het thema is uitgangspunt voor onze zoektocht. Ervaar zelf hoe de natuur een prachtige spiegel kan zijn die ons inzicht kan geven in onszelf en onze kwaliteiten, drijfveren en patronen.

Is er een vraag die in je leeft? Wie weet krijg je, door op een andere manier naar jezelf te kijken, een antwoord. [Hier](#) lees je ervaringen van eerdere deelnemers.

**Ben je graag buiten én houd je van creatief bezig zijn?** Ervaring met schilderen is niet nodig!

De middag begint om 1 uur en duurt tot half 5. We beginnen met een boswandeling. De opdrachten buiten worden later op de middag binnen verder uitgewerkt in het schilderen. De groepsgrootte is beperkt; heb je interesse, meld je dan snel aan.

Deelname kost € 32,50. Materiaalkosten zijn hierbij inbegrepen. Als abonnee van De Ruzzak krijg je € 5,- korting.

Aanmelden kan telefonisch 040-2264451 of [hier](#) via mail.

## **AANRADERS:**

### **• Geweldloze communicatie** Marshall Rosenberg ISBN 978 90 5637 8546

Volgens de Amerikaanse klinisch psycholoog Marshall B. Rosenberg (1934) is de manier waarop we communiceren - meestal onbedoeld - gewelddadiger dan we beseffen doordat de uitdrukkingen die we gebruiken vaak onnodig beschuldigend zijn. Oordelen creëert

geweld, volgens hem. Hij laat aan de hand van sprekende voorbeelden zien dat het ook anders kan: helder, direct en met aandacht en respect voor beide partijen.

In het boek worden uitgebreid de 3 stappen beschreven die ik al noemde bij Hoe doe ik dat? De andere kant van de medaille komt ook aan bod. Hoe reageer je als iemand jou beschuldigend of zelfs agressief benadert? In plaats van te blijven steken in oordelen, jezelf te verdedigen enz. daagt M. Rosenberg ons uit vanuit mededogen de ander tegemoet te treden. Te luisteren en te onderzoeken wat de ander waarneemt, voelt én nodig heeft.

De belangstelling voor Rosenbergs benaderingswijze is groter dan ooit. De Verenigde Naties ondersteunen zijn werk overal ter wereld, bijvoorbeeld in het Midden-Oosten, het voormalige Joegoslavië, Rwanda, Sierra Leone en Sri Lanka. In Nederland en België houdt het Centrum Geweldloze Communicatie zich al jaren bezig met het bekendmaken en trainen van het model, niet alleen in de privé-sfeer, maar ook op de werkplek, op school en in de politiek.

- **LSR Landelijke Stichting Rouwbegeleiding** <http://www.verliesverwerken.nl/>

Op deze site vind je veel informatie over allerlei aspecten rond verlies en rouw. Aan de ene kant gericht op de rouwende: Informatie over het rouwproces, rouwtaken, rouwreacties- en gevoelens, hoe te helpen, misvattingen, zingeving, vragen vanuit de praktijk enz.. Er is een uitgebreid literatuuroverzicht, een adressenbestand van instanties en een verwijsbestand.

Voor de rouwzorgverlener (vrijwillig of beroepsmatig) is er informatie over alle mogelijke vormen van opleiding, her- en bijscholing, symposia enz..

- **Lezingencyclus** in het Centrum voor afscheid en rouw **over verlies, afscheid en rouw**. In de loop van dit jaar zullen gerenommeerde sprekers als Manu Keirse, Arthur Polspoel, Marinus van den Berg, Tineke van Asseldonk en Riet Fiddelaers-Jaspers hieraan meewerken. De avonden zijn toegankelijk voor iedereen.

Hier zie je het jaarprogramma.

**Eerste bijeenkomst:**

***Kinderen en echtscheiding*** door **Tineke van Asseldonk**

10 februari 2011, aanvang 20.15 uur

Tineke van Asseldonk is therapeute met een eigen praktijk voor kinderen en jongeren die met een verlies door echtscheiding of door overlijden te maken hebben. Ook heeft ze ervaring met lotgenotengroepen voor echtscheidingskinderen. Op deze avond vertelt ze over de invloed van **echtscheiding** op kinderen en wat deze kinderen en hun ouders nodig hebben. Dit doet ze onder meer aan de hand van uitspraken en tekeningen van kinderen zelf.

Aanmelden bij voorkeur per email: [info@in-de-wolken.nl](mailto:info@in-de-wolken.nl) of via 040-2260450.

De kosten voor de lezingen bedragen vijf euro per persoon waarbij koffie, thee en frisdrank is inbegrepen.

- **De draaikolk** <http://www.draaikolk.com>

Een persoonlijke webplek voor mensen die hun partner hebben verloren. Een Internet-tijdschrift met verhalen, gedachten en gedichten, adviezen, tips, reacties, relevante links, recensies en boekenlijst, voor en van lotgenoten, gericht op de eigen rouwverwerking.

- **Het geheime leven van ons brein. Uitzending van 'Labyrint' van 7 dec. j.l.**

Ook al denken we dat we uitrusten, ons brein blijkt ook dan heel actief te zijn. Inzicht in het dagdroombrein of 'rustbrein' kan helpen bij de aanpak van o.a. Alzheimer en depressie.

Vooraf interessant in deze aflevering: Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt steeds weer dat mediteren en het beoefenen van mindfulness werkelijk effect heeft op ons brein.

Wetenschappelijk onderzoek aan o.a. de Radboud Universiteit Nijmegen wees uit dat een therapie gebaseerd op mindfulness een goede behandeling kan zijn voor ernstige depressie. Al eerder was bekend dat mindfulness helpt om na een depressie terugval te voorkomen.

Wat ook bleek uit een onderzoek bij mensen die veel mediteren: het bevordert de concentratie. Dat is dan mooi meegenomen, vind ik.

Hier kun je de uitzending bekijken: <http://tvblik.nl/labyrint/het-geheime-leven-ons-brein>

• **Voor collega coach/counsellors:**

De volgende cursus stond op mijn programma voor het komende voorjaar. Ik stel het zelf een jaartje uit maar kan de cursus én Maria Rotte wel van harte bij jullie aanbevelen. Ik leerde haar kennen tijdens enkele workshops rond familie-opstellingen die ze gaf in de periode van mijn eerste jaar van de opleiding bij de ACC. Maria is niet alleen kundig en zeer ervaren; ze is vooral wijs, integer en fijngevoelig.

**Cursus Individueel Systemisch Werk 2011**

Op **6 april 2011** start opnieuw een cursus (5 woensdagen), waarin de opstellingsmethode (vooral familieopstellingen en soms organisatieopstellingen) wordt ervaren en geoefend binnen individuele therapie, counseling, supervisie, coaching en onderwijs.

De cursus is een goede introductie om qua inzicht en beleven meer thuis te raken in de systemische manier van kijken en werken, én om aspecten van opstellingen toe te kunnen gaan passen in individuele begeleiding.

Naast theoretische kaders, gezamenlijke oefeningen en 'voorbeeldsessies' zal er in klein verband steeds opgesteld worden met behulp van o.a. voetankers & symbolen, imaginatie en tafelopstellingen n.a.v. eigen vragen. Gevolgd door gezamenlijke uitwisseling over alle aspecten van het opstellen én de houding van de begeleiding.

Hier vind je meer informatie over Maria Rotte en haar praktijk IBTS. Je kunt daar ook de uitgebreide informatie aanvragen.

De cursus is geaccrediteerd door de ABvC.

• **Een tekenfilmpje** over de belevenissen van **Cat Simon in de sneeuw**

<http://www.youtube.com/watch?v=Tuf61OjvoPQ&NR=1>

De Rugzak is uitgepakt. Ik hoop dat de inhoud de moeite waard was. Reacties, op- of aanmerkingen zijn altijd welkom.

Hartelijke groet,  
Nellie

Ben je nog geen abonnee en zou je over twee maanden DE RUGZAK wéér willen lezen? Ga dan naar [www.ikloopmetjemee.nl/contact](http://www.ikloopmetjemee.nl/contact), vul je naam en emailadres in en vermeld erbij: **aanmelden nieuwsbrief**

Afmelden als abonnee kan op dezelfde manier.

*Ken je anderen, die wellicht interesse hebben? Stuur DE RUGZAK gerust door!*  
Eerder verschenen nieuwsbrieven kun je hier lezen:  
<http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/workshop2>