



## 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, 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, wordt lichter om te dragen.

**Februari 2013 4<sup>e</sup> jaargang nr. 3**

Beste lezer

Het thema van deze RUGZAK is: **Op verhaal komen**. De natuur, dieren, planten en bomen hadden net als wij een lange vorstperiode te verduren. Ik verwonder me over het gemak waarmee sneeuwkllokjes die wekenlang bevroren waren, na een enkele dag van dooi weer parmantig hun kopjes omhoog steken. En de helleborus bloeit vandaag!



Ging dat bij ons mensen ook maar zo eenvoudig. Na een ingrijpende gebeurtenis in het leven staat alles op zijn kop en hebben we tijd en aandacht nodig om daarmee in het reine te komen. Er is rouwarbeid te verrichten, het gaat niet vanzelf. Schrijven en praten kan daarbij helpen. Praten met mensen om je heen. En wie begrijpt je beter dan een lotgenoot!

Loop je vast maak dan vrijblijvend eens een afspraak voor een counsellings-gesprek.

Mensen vragen wel eens aan mij: Is het werk wat je doet niet zwaar?

Als ik voor het eerst iemands verhaal hoor, kan het echt bij me binnenkomen. Tegelijkertijd blijft het altijd het verdriet en de pijn van de ander. Ik trek het niet naar mij toe, dat zou ik niet eens respectvol vinden. Ik ben de ander nabij en leef mee. De ander mag rekenen op mijn volle aandacht en betrokkenheid en schenkt mij zijn/haar vertrouwen. Dan gaat er iets stromen tussen die ander en mij. Woorden geven aan gedachten en gevoelens brengt iets wat zwaar en verwarrend is, in beweging. Dat lucht op en verzacht. Daar getuige van te mogen zijn geeft alleen maar veel voldoening.

Deze veelzeggende tekst kwam ik pasgeleden tegen. Het is een stukje uit het boek 'Broederziel alleen' van Minke Weggemans:

*"Want waar rouw je als mens om? Is het niet zo dat je altijd rouwt om de liefde? Om de*

*liefde die je gekend hebt, of de liefde waar je op gehoopt had. Om liefde die je hebt verloren, om liefde die je hebt gegeven of om liefde die je niet hebt gegeven. Rouwen is: je realiseren dat het niet de dood is die ons scheidt, maar de liefde die ons verbindt."*

**In deze RUGZAK:**

AKTUEEL: Activiteiten in 2013

AGENDA: Data van rouwgroep en stiltewandelingen

THEMA: Op verhaal komen – lotgenotencontact

BLOG: Een vroege herinnering

AANRADERS: Boektitels

Veel leesplezier!

**ACTUEEL**

De schrijfgroep levensverhalen heeft de eerste twee bijeenkomsten gehad en ik kijk er met veel plezier op terug. Spannend om aan iets beginnen waarvan ik nog niet weet hoe het zal gaan lopen! Wat ik zelf zo leuk vind is, dat op onverwachte momenten in de loop van de week zomaar allerlei herinneringen oppoppen. In het BLOG een verhaal over een van mijn eerste herinneringen.

Nog een ander groepsgebeuren staat er aan te komen, de rouwgroep voor weduwen en weduwnaren 55+. Ik hoop dat er voldoende aanmeldingen komen en besef heel goed dat het een grote stap is voor mensen. Er is die drempel van: "Ik heb genoeg aan mijn eigen verhaal en zit niet te wachten op het leed van anderen". Begrijpelijk, want de eerste bijeenkomst is best zwaar. Daarna wordt het gemakkelijker, je kent elkaars achtergrond. Dan is het vooral een plek waar je weer eens echt je verhaal kwijt kunt bij mensen die lotgenoot zijn van elkaar. Bij THEMA ga ik uitgebreid in op de kracht van lotgenotencontact.

Pas geleden had ik contact met 3 vrouwen die deelnamen aan de groep van 2 jaar geleden. Ook nu, twee jaar later, kijken ze er nog steeds met een goed gevoel op terug en kunnen het iedereen aanraden.

**Proefpersonen gezocht**

Dit voorjaar verdiep ik me verder in het individuele systemische werk. De uitgangspunten van Bert Hellinger, die grondslag zijn voor systemisch werken of 'Familieopstellingen', worden in een training vertaald naar het werken in één-op-één situaties. De bedoeling van deze manier van werken is om inzicht te krijgen in de plek die we in onze familie innemen. Veel persoonlijke problemen, relatieproblemen en levensvragen vinden hun wortels in zogenaamde verstrikkingen in het familiesysteem.

Systemisch werken geeft de mogelijkheid om de uit een diepe liefde ontstane verstrikking bloot te leggen en aan de hand van de onderliggende dynamiek verandering aan te brengen in een systeem. De ervaring leert dat mensen beter contact krijgen met de eigen plek. Het op dieper niveau leren kennen van deze plek en de positie die anderen daarin innemen, geven ruimte voor acceptatie en zingeving. De cirkel is rond, de verbinding tot stand gebracht en liefde kan weer vrijelijk stromen.

Naast zelfstudie volg ik een training. Ik wil graag oefenen met nieuwe werkvormen die ik daar leer. Nieuwsgierig geworden? Aan twee mensen bied ik gratis enkele sessies aan. Ik hoor het graag als je interesse hebt, je wordt er altijd wijzer van!

**Merel Hoefs** sloot haar studie Toegepaste Psychologie afgelopen maandag af met een overtuigende presentatie over **Hooggevoeligheid, gave of opgave?** Haar onderzoek richtte zich op hooggevoeligheid in de werksituatie. Ze kreeg een 8 als eindcijfer! Nog een keer gefeliciteerd!

## **AGENDA**

### **• Rouwgroep voor weduwen en weduwnaren 55+**

Bij voldoende belangstelling start de groep op 27 maart a.s.. Er zullen 8 bijeenkomsten zijn, telkens op donderdagmorgen van 10 – 12 uur. De groep zal bestaan uit minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers. De bijeenkomsten zijn op 28 maart, 4 – 11 – 25 april, 16 - 30 mei, 13 – 27 juni. Na ongeveer 6 weken is er een terugkombijeenkomst.

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

### **• Lentestiltewandelingen**

De eerste is op zondagmorgen 21 april in de Herbertusbossen. De tweede op zondagmorgen 26 mei in bosgebied De Groote Heide.

Meer info op <http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

## **THEMA: Op verhaal komen**

We breien allemaal ons eigen verhaal rond de dingen die gebeuren in ons leven. Dat doen we niet voor niks. Het helpt om grip te krijgen op datgene wat er gebeurd is. Waarom het gebeurd is, hoe het zover gekomen is. We zoeken naar verklaringen, zeker bij onverwachte gebeurtenissen.

“Er is zo’n chaos in mijn hoofd.” “Het is een kluwen.” Of zoals een client het pas nog verwoordde: “Het was alsof ik in een doolhof terecht kwam.”

Het zijn uitdrukkingen die mensen gebruiken om aan te geven hoe groot hun verwarring is na een ingrijpende gebeurtenis in hun leven. Ook hoe lastig het is om hun weg te vinden in het ‘land van rouw’. Om woorden te vinden en te geven aan wat er in hen leeft. Rouwen is ‘op verhaal komen’. Ruimte maken voor die chaos aan gedachten, gevoelens en vragen naar het waarom. Stukje bij beetje verwoorden wat van binnen zit, het verhaal ordenen en het verlies een plek geven in je leven. Dat wat er niet meer is verweven met je eigen levensverhaal. En nog een stap verder betekenis of zin geven daaraan.

Naast het feitelijke verhaal is er die diepere lading van de emoties. Bij de een liggen die vlak onder de oppervlakte. Al pratend komt spontaan het verdriet of iets anders naar boven. Door telkens en telkens opnieuw je verhaal te mogen en kunnen doen gaat er elke keer een stukje van die lading af. Het verlicht. Zeker als er iemand is die alleen maar luistert en met je meeleeft. Het vraagt geduld van de ander, want er komt een moment dat hij/zij alle details kent. Wat is het dan fijn om je verhaal weer eens te kunnen vertellen tegen iemand waar het helemaal nieuw voor is.

Bij anderen liggen de emoties dieper weggestopt. Ze laten ze niet zo snel toe in de nabijheid van een ander.

Of de kluwen is te groot en zit zo vast dat ze er op eigen houtje niet uit komen. Dan is het een goed om hulp te zoeken.

## **Lotgenotencontact**

Wie begrijpt je beter dan iemand die in hetzelfde schuitje zit of zat. Een lotgenoot heeft aan één woord genoeg. Hij/zij begrijpt je zonder woorden.

Ik weet b.v. hoe het is om hoofdpijn te hebben maar heb nooit migraine gehad. Ik kan proberen me er een voorstelling van te maken maar ken niet de echte ervaring. Ik ken alleen mijn eigen pijn.

Ik geloof in de kracht van lotgenotencontact! Met veel warmte denk ik terug aan de jaren in de depressie-lotgenotengroep van het Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant, en de mensen die ik daar leerde kennen. Ook al vond ik in een depressie in mijn directe omgeving alle begrip en steun die ik maar kon wensen, in die groep voelde het echt als thuiskomen.

Ervaren dat je niet de enige bent, de opluchting die het geeft als anderen begrijpen en herkennen wat je wilt zeggen. Anderen die alleen maar luisteren, zonder commentaar, zonder kritische vragen. Niet bang hoeven zijn dat iemand op een onprettige manier reageert op je verhaal. Erkenning vinden bij anderen die ieder op eigen manier worstelen met hetzelfde. Steun ondervinden bij elkaar. En gelukkig, ook samen lachen! We waren niet alleen elkaars lotgenoot, we voelden ons ook 'bondgenoot' zoals iemand het zei. Het eerste jaar was ik groepslid. Na een training heb ik later een paar jaar zelf een groep mogen begeleiden.

### **Geschenk**

*Ik geloof  
dat ik geen groter geschenk kan ontvangen  
dan door de ander  
te worden gezien  
te worden gehoord  
te worden begrepen en aangeraakt.*

*Het grootste geschenk  
dat ik kan geven is  
de ander te zien  
te horen, te begrijpen, aan te raken.  
Wanneer dat gebeurt  
voel ik  
dat er contact is gelegd  
Uit: Menselijke contacten - Virginia Satir*

### **Mogelijkheden voor lotgenotencontact** (zonder dat deze lijst volledig is)

#### **•Stichting Zelfhulpnetwerk Zuidoost Brabant**

<http://www.zelfhulpnetwerk.nl/groepen/overzicht/>

Met o.a. een groep voor nabestaanden van zelfdoding.

Het Zelfhulpnetwerk begon in de huiskamer van Joke de Haas. Het zou haar levenswerk worden, ze kreeg heel terecht de titel 'moeder van de zelfhulp'. Nu ruim 20 jaar later biedt de stichting onderdak aan ongeveer 60 verschillende groepen. Een grove indeling: groepen voor mensen met psychische problemen, voor mensen met fysieke problemen, verslavingszorg en dan nog een aantal groepen die niet onder een van de drie vallen. Ervaringsdeskundigen begeleiden op basis van vrijwilligheid een groep.

**•VOOK** <http://www.vook.nl/> Vereniging ouders van een overleden kind. Ook voor kinderen die een broertje of zusje hebben verloren worden ontmoetingsdagen georganiseerd.

**•Stichting Horizon** <http://www.horizontilburg.nl/> Voor nabestaanden van zelfdoding. Lezingen, ontmoetingsdagen en een telefooncirkel

**•Broederziel alleen** <http://www.stichtingbroederziel.nl/> Ze organiseren o.a. een landelijke ontmoetingsdag.

**•Stichting jonge weduwe** <http://www.dejongeweduwe.nl/> Verhalen van lotgenoten, een aanbod van *smile*producten die zorgen voor een rouwpauze en meer.

**•Jong je geliefde verloren** <http://www.jjgv.nl/>

**•Moeders Zonder Moeder** <http://www.moederszondermoeder.nl/web/>  
Herkenning, erkenning en ondersteuning aan, voor en door moeders zonder moeder.

•**Maandelijks groepswandelingen in Geldrop**

<http://www.natuurlijkverliesverwerken.nl/event/groepswandeling-natuurlijk-verlies-verwerken-2/>

•**Praatplek:** <http://www.praatplek.nl/>

Lotgenoten kunnen via internet met elkaar chatten. Voor jonge wezen, mensen die een broer of zus hebben verloren, nabestaanden van zelfdoding, ouders die een kind verloren enz..

•**Vereniging 'Ouders van Wiegedoodkinderen'.** <http://www.wiegedood.org/>

•**Lieve engeltjes**

[http://www.lieve-engeltjes.nl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=51](http://www.lieve-engeltjes.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=51)

Een contactgroep voor ouders die hun kindje tijdens de zwangerschap, tijdens bevalling of op zeer jonge leeftijd hebben verloren. In de loop van de tijd is het een plek geworden voor meer mensen om lotgenoten te vinden.

•**Stichting Achter de Regenboog**

<http://www.achterderegenboog.nl/activiteiten/index.php>

Kinderweekenden of -dagen en Gezinsweekenden of -dagen

Lotgenotencontact via internet middels open forum ondersteunt kinderen en jongeren bij het verwerken van het overlijden van een dierbare.

•**Zonder ouders** <http://www.zonderouders.nl/>

Website voor jongeren, die (één van) hun ouders hebben verloren.

•**Inloophuis De Eik in Eindhoven** <http://www.inloophuis-de-eik.nl/>

Voor mensen met kanker en hun naasten.

**BLOG: Een vroege herinnering**

Mijn moeder verloor haar moeder toen ze twaalf was. Tijdens een familieopstelling kreeg ik inzicht in wat dit voor haar en daardoor indirect voor mij en mijn zussen en broer voor gevolgen had. Hoe ik wellicht onverwerkt verdriet onbewust van haar heb overgenomen. Het was verhelderend en bevrijdend om zo naar haar leven en het mijne te kijken. Het was een ervaring die lang en eigenlijk nog steeds doorwerkt.

Bij de eerste bijeenkomst van de schrijfgroep levensverhalen schreef ik een verhaal over een van mijn eerste herinneringen. Later thuis ging ik die herinnering vanuit verschillende perspectieven beschrijven. Wat begon in de verleden tijd kreeg een andere beleving in de tegenwoordige tijd. Als laatste schreef ik het vanuit de beleving van mijn moeder. Het bracht me weer een stapje dichterbij haar.

Verder lezen doe je hier: [http://86.109.28.85/gastenboek/weblog/weblog3/een-vroege-herinnering.--februari-2013#qOiCkyuV4Xpm\\_RVctxwKQA](http://86.109.28.85/gastenboek/weblog/weblog3/een-vroege-herinnering.--februari-2013#qOiCkyuV4Xpm_RVctxwKQA)

**AANRADERS**

• **Als ik mijn ogen sluit, kan ik je zien** - Ursula Franke

Vertaald door Pon Kaekebeke ISBN 978-90-77290-07-1

*Familieopstellingen in individuele therapie en advies - Een handboek voor de praktijk.*

Familieopstellingen ontwikkelen zich voortdurend en een belangrijke richting daarin is de toepassing in één-op-één situaties. Ursula Franke, een doorkneed therapeute die als één van de eersten met opstellingen in haar therapiepraktijk werkt en daarop ook promoveerde, heeft haar jarenlange ervaring en ontdekkingen in de individuele opstellingen te boek gesteld.

Opstellingen in de verbeelding

Een bijzondere en effectieve vorm van opstellingen die Ursula ontwikkeld heeft zijn de opstellingen in de verbeelding. De cliënt stelt zich, begeleid door de therapeut, innerlijk een opstelling voor. Ursula beschrijft daarbij haar eigen houding en werkwijze, een bijzondere combinatie van denken en invoelen, waarbij ze ook haar eigen lichaam als resonander orgaan voor de dynamiek bij de cliënt gebruikt. Zo bouwt de cliënt, onder begeleiding van de therapeut, stap voor stap een opstelling en interventies op. Een boek dat nieuwe ideeën en wegen opent en daarmee een verrijking is voor ieder die opstellingen al kent of toepast.

● **In mijn koffer op zolder** *Levensverhalen van ouderen voor ouderen*

*José Franssen*

Uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, 2008

ISBN 987 90 313 5322 4

Waaróm schrijven mensen hun levensverhalen? Wat levert het hen op? En waarover gaan die verhalen?

*In mijn koffer op zolder* is een boek barstensvol verhalen over vroeger. Zevenentwintig ouderen schreven over gebeurtenissen en ervaringen uit hun eigen leven. Verhalen over lentes en liefdes van toen, de eerste auto, een baljurk en het badhuis. Verhalen over huizen en geuren van vroeger. Verhalen over zakgeld, zondagmorgens en zomeruitstapjes. Verhalen over oorlog en bevrijding, vaders en moeders, feesten en verdriet. Verhalen die eigen herinneringen op zullen roepen.

In aanvullende interviews vertellen de ouderen wat het schrijven van die levensverhalen voor hen betekend heeft. Ouderen willen hun verhalen doorgeven, de balans opmaken, terugblikken op het geleefde leven, orde scheppen in hun eigen herinneringen of met zichzelf in het reine komen.

Naast leesboek is het ook een voorleesboek: als we verhalen voorlezen aan geliefden, vaders, moeders en oude mensen die we kennen, worden nieuwe verhalen wakker en komen we in gesprek met elkaar over vroeger.

Een boek voor zowel mensen die op zoek zijn naar hun eigen herinneringen als voor diegenen die beroepsmatig werken met ouderen en hun levensverhalen: activiteitenbegeleiders, verzorgenden, pastores en geestelijk verzorgers, hulpverleners, schrijfdocenten, ouderenadviseurs en welzijnswerkers.

*In mijn koffer op zolder* is te koop in de boekhandel (€ 35,-) of via de uitgever: [www.bsl.nl](http://www.bsl.nl).

● **Sascha 16 jaar later – de herinnering blijft** *Yvonne F. Postema*

ISBN 978-90-817495-1

Een boek over rouwverwerking, een boek wat je aangrijpt. Een kijkje in de innerlijke wereld van Yvonne die in de 41e week van de zwangerschap haar dochter verliest. Het boek lees je in één ruk uit. Mensen die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt vinden herkenning in dit persoonlijke verhaal.

Op het eerste oog een lief boekje over de moeilijke weg van een moeder die haar eerste kindje baart in de wetenschap dat het niet meer leeft.

Aan de opmaak, een ringband, kun je zien dat het een dagboek is. De afbeelding is van het geboortekaartje wat een afscheidskaartje zal worden. De opmaak van de tekst staat voor de golven van de weeën.

Het boekje is te bestellen door te mailen naar de schrijfster [yvonne.postema@gmail.com](mailto:yvonne.postema@gmail.com) of via <http://www.lezerspunt.nl/gezondheid-en-medisch/sascha-16-jaar-later-de-herinnering-yvonne-postema>

● **Stadsverlichting en buiten mediteren** <http://vimeo.com/58019154>

Buiten mediteren klinkt heerlijk, maar bij een temperatuur van drie graden boven nul? Bij de opening van de maand van de spiritualiteit (januari) trotseerden enkele honderden mensen de kou. Tijn Touber leidde de bijeenkomst.

Touber is initiatiefnemer van het project Stadsverlichting. Over heel Nederland verspreid stellen honderden mensen hun huiskamer open om samen te mediteren. In het filmpje legt hij eenvoudig en duidelijk uit wat in zijn ogen het belang van meditatie is. Ik kan me er in vinden!

*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.*

*Een fijn weekend!*

*Hartelijke groet, Nellie,*

[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 kun je via <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact> doen.

Vermeld: *afmelden nieuwsbrief*.