



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 februari 2014 5^e jaargang nr. 3

Beste lezer,

Wat heeft rouwen met roeien te maken? Als je in een roeiboot stapt doe je dat voor je plezier. Iemand of iets verliezen gebeurt je, overkomt je, daar kies je niet voor. 'Rouwen is roeien met twee riemen', zegt Johan Maes, rouwdeskundige uit België. Het is niet zomaar een uitdrukking, er zit een hele gedachtegang achter. Je leest er meer over bij THEMA.

In deze RUGZAK:

ACTUEEL: Ruimte en rust

THEMA: Rouwen is roeien met twee riemen.

BLOG: 'Ik moet verder.'

AANRADERS: Boektitels en links

ACTUEEL:

Een paar dagen geleden maakte ik een lange wandeling. De zon scheen uitnodigend en vinken en meesjes floten en vlogen op en neer alsof het al voorjaar is. Vlakbij het Diepmeerven kwam ik bij een kaal stuk heideveld. Begroeiing was er weggeschaafd om het oorspronkelijke heidelandschap terug te brengen. Over een jaar zal het er ongetwijfeld anders uitzien, heide en andere beplanting zal vanzelf weer uitschieten. Het deed me goed om zomaar wat rond te lopen over die kale zandgrond. Het was een mooie metafoor voor mijn behoefte aan ruimte en rust. Aan even niets moeten en willen. Het afgelopen jaar was zo intens, met fijne dingen, intens geluk, een indrukwekkende reis. Er waren veel fijne gesprekken met cliënten. Er was ook die andere kant: binnen mijn familie was er verlies en verdriet. Vol plannen begon ik aan dit nieuwe jaar. Tot mijn weerstand het opnieuw af liet weten. Ik realiseerde me dat ik gewoon moe ben, niet zozeer fysiek, meer emotioneel. Het had even tijd nodig voor ik hier mijn weg in vond. Nu mag ik gewoon toegeven aan mijn behoefte aan wat meer ruimte. Vandaar dat er geen agenda is in deze RUGZAK, alles wat al gepland stond wordt even geparkeerd. Gelukkig stel ik daar weinig mensen mee teleur, want alsof het zo moest zijn was er nog maar een enkele aanmelding. Voorlopig gaat mijn aandacht en energie alleen naar de individuele begeleiding van mensen.

THEMA: Rouwen is roeien met twee riemen.

In de afgelopen 50 jaar is er een hele ontwikkeling geweest in het denken over verlies en rouw.

Elisabeth Kübler-Ross maakte de dood bespreekbaar en haar theorieën zijn van grote invloed geweest op het omgaan met stervenden en nabestaanden. De grondhouding die

zij artsen, verplegenden en anderen in de zorg meegaf is nog steeds actueel. Vooral luisteren, niet vanuit deskundigheid, maar vanuit een menselijke betrokkenheid. In de jaren '70 beschreef zij de **rouwfasen**: eerst ontkenning, dan woede, daarna onderhandelen, vervolgens depressie en tot slot aanvaarding. Het wekte ten onrechte de suggestie dat er een volgorde zou zitten in de fasen die je zou doorlopen. Verwarrend voor iemand die rouwt, want rouwen is een persoonlijk, individueel en uniek proces. Manu Keirse spreekt niet voor niets van een 'vingerafdruk van verdriet'.

William Worden beschreef in 1992 zijn visie op rouwen in de 4 **rouwtaken**. Met als toevoeging dat deze taken door elkaar lopen, elkaar afwisselen en telkens opnieuw terug kunnen komen.

Er werd steeds meer ook wetenschappelijk onderzoek gedaan naar verlies en rouw. Dat heeft nieuwe inzichten opgeleverd, die door Stroebe en Schut zijn vormgegeven in een **duaal procesmodel**.

De ene keer is de aandacht gericht op het verlies, op een ander moment gaat de aandacht vooral naar verder gaan met je leven, de draad weer oppakken.

Zo zijn we terug bij die roeispanten.

Verder lezen? Dat kan hier: <http://www.ikloopmetjemee.nl/artikelen/rouwen-is-roeien-met-twee-riemen>

BLOG: 'Ik moet verder'

'Hoeveel verlies kan een mens hebben?' Een vraag van Wim Brands aan Christa Anbeek. In 'Boeken' praat hij met haar omdat ze een nieuw boek geschreven heeft. Aarzelend schetst hij aan het begin van het gesprek hoe Christa in een jaar tijd eerst haar vader, daarna haar moeder en haar broer verloor. Zij was 24 en studeerde nog. Haar vader en haar broer maakten zelf een eind aan hun leven.

Op de dag dat politie aan de deur kwam om haar te vertellen dat ze haar broer hadden gevonden maakte dat een soort oer-impuls in haar los: 'Ik kies voor het leven'. Nog een andere reactie; 'Ik wil een kind'.

Ze heeft instinctief een innerlijk besluit genomen in een situatie die voor haar overdonderend was, zoals ze het zelf noemt. Het is allemaal te lezen in haar eerste boek 'Overlevingskunst'

Een tijdje terug sprak ik een vrouw van midden 60. Ik zie haar al jaren op de verjaardag van een zus. Driekwart jaar geleden hadden ze afscheid moeten nemen van hun dochter, ze had kanker. 'Hoe gaat het met je?' vroeg ik haar. 'We moeten verder', was het antwoord. Ze begon te vertellen hoe ze druk waren met hun kleindochter, die nu geen moeder meer had. Hoe ze probeerden haar zo goed mogelijk op te vangen en ook de vader af en toe wilden ontlasten. Hoe ze de verjaardag van het meisje hadden gevierd. Ook in haar antwoord klonk een innerlijk besluit: 'We moeten verder'. Vooral voor hun kleindochter, ook voor hun zoon die zijn zus kwijt was. Over hoe het met haarzelf was, praatte ze niet.

Hier lees je verder:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/gastenboek/weblog/weblog3/ik-moet-verder---februari-2014#WD4pUg6UFq9sQcCwvuW0Zg>

AANRADERS:

- **Herbergen van verlies – *Thuis* komen in het Land van Rouw**
Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten

Beide auteurs richtten samen Opleidingen Land van Rouw op. In december was er een feestelijk congres om stil te staan bij het 10-jarige bestaan van deze opleiding.

Het boek is een neerslag van hun (persoonlijke) ervaring, kennis en visie die ze in de loop van jaren hebben opgebouwd.

De naam van de opleiding past in hun visie op verlies en rouw. Na een ingrijpend verlies zoeken mensen hun weg in het rouwlandschap en zoeken naar plekken waar hun verhaal verteld kan worden én gehoord wordt. In hun rugzak zitten alle ervaringen en herinneringen en soms diep weggestopte schatten. Om het leven opnieuw ten volle te omarmen is het nodig de inhoud van de rugzak uit te pakken en opnieuw te bekijken. Het is een boek voor professionele begeleiders met aan het einde van elk hoofdstuk suggesties voor werkvormen.

In het voorwoord staat het advies om het boek twee keer te lezen. Eerst vanuit je persoonlijke ervaring en dan vanuit professioneel perspectief. Een goed advies want het is een boek met diepere lagen.

- **'Boeken' met Christa Anbeek**

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1391123>

Opnieuw een indrukwekkende aflevering van 'Boeken' met Wim Brands. Hij praat met theologe Christa Anbeek. Haar persoonlijke ervaringen met verlies verwerkt ze in haar boeken 'Overlevingskunst', 'De berg van de ziel' wat ze schreef samen met Ada de Jong, ook in haar nieuwste boek 'Aan de heidenen overgeleverd'.

Het gesprek gaat over: Hoe kan een mens overleven na zoveel verlies, kun je troost vinden bij filosofen of religie, over rationeel verder leven en er toch niet aan ontkomen het diepe verdriet te doorvoelen, over opnieuw zin geven aan je leven. En over kwetsbaarheid en de kracht van verbinding met elkaar. Je hoeft het niet allemaal zelf te doen.

- **'De kist' met Ernst Daniel Smid**

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1387959>

In 'De kist' praat Ernst Daniel Smid openhartig over de dood van zijn vrouw Roos en over hoe het hem daarna vergaan is.

'Geboren worden, daar word je bij geholpen. Sterven is een heel eenzaam proces.'

Hij vertelt hoe hij en de kinderen in het jaar dat zijn vrouw ziek was, putten uit haar kracht.

Hij ging weer snel aan het werk daarna. Tot er een moment kwam dat hij echt door het dal ging. 'Nu is Roos in mijn ziel gezakt. Heel langzaam komt er iets van haar humor in me.'

- **Tonio, Tygo en Abbi – beschouwing door Jakob van Wielink en Leo Wilhelm**

In het Tijdschrift voor Coaching staat een interview met Mirjam Rotenstreich. Zij is auteur, moeder van Tonio en echtgenote van A.F.Th. van der Heijden. Over 'Verzoening met het onverzoenbare.'

Mirjam vertelt dat het voor Adri en haar al in het AMC duidelijk was dat hoe het ook zou aflopen met Tonio, zij met elkaar door zouden gaan.

“Dat was al een verzoening die elke andere verzoening overbodig maakt en als het ware aan de uitslag vooraf ging. Dat maakt ook dat we weliswaar ongelukkig zijn nu Tonio er niet meer is maar niet ongelukkig zijn met het leven zelf. Er blijven andere dingen, zoals het schrijven, die maken dat er een betekenisvol leven te leiden is.”

<http://ow.ly/saFzN>

- **De appels op de tafelsprei** – nog zo'n mooi liedje van Toon Hermans, gezongen door Mathilde Santing

<http://www.youtube.com/watch?v=zJJT84Yu5co>

Hopelijk had deze RUGZAK ook voor jou iets te bieden. Reacties, op- of aanmerkingen zijn welkom!

Een fijn weekend en 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*.