



DE RUGZAK

Nieuws- en inspiratiebrief van IK LOOP MET JE MEE

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.

IK SCHRIJF MET JE MEE heeft een aanbod rond het werken met levensverhalen

DE RUGZAK januari 2015 6^e jaargang nr. 2

Beste

Vandaag begint een heel nieuw jaar. Zo wit als de sneeuw die na de Kerst viel, zo ligt het jaar voor ons. Als een blad wat nog helemaal leeg is. Ik hoop voor iedereen dat dat blad aan het einde van het jaar gevuld is met positieve en fijne ervaringen en gebeurtenissen. We maken een nieuw begin, bewust of minder bewust. Ook De Rugzak maakt een nieuw begin, hij zal er voortaan zó uitzien. Veel leesplezier!

In deze Rugzak:

ACTUEEL
AGENDA
THEMA
BLOG
AANRADERS

ACTUEEL

Het begin van een nieuw jaar is een moment om terug te kijken, stil te staan en vooruit te zien. Voor veel mensen gaat na 1 januari het leven zijn gewone gangetje. Mensen die een dierbare verloren hebben of op een andere manier iets wat voor hen van betekenis was, ervaren zo'n moment anders. Hun gewone leven is ingrijpend veranderd. Een van de cliënten die ik afgelopen jaar in begeleiding had zei: 'Bij ons is niets meer gewoon!' Anderen zeiden: 'Het is alsof ik opnieuw moet leren lopen.' 'Alsof ook een deel van mij is doodgegaan.' 'Wie ben ik zelf nog nu die ander er niet meer is?' Zinnen die aangeven dat wat eerst vanzelfsprekend en gewoon was, dat nu niet meer is. Het maakt mensen onzeker. Een betekenisvol verlies raakt aan de kern van iemands bestaan.

Er is moed en kracht nodig en het kost veel energie om elke dag tot een goed eind te brengen. Naar de toekomst kijken, een nieuw jaar in gaan, gaat niet vanzelf. Het perspectief is veranderd. Het vraagt vertrouwen: in zichzelf, in de tijd, in het leven en in de toekomst.

Ik wens het van harte toe aan iedereen aan het begin van 2015: Moed en kracht, energie en vertrouwen! Vooral aan alle mensen die een verlies te dragen hebben.

Vorbije toekomst

Je leeft nu in de voorbije toekomst.

Je zult er altijd nog zijn.

Je bent voor mij nooit

al lang geleden.

Je hoort er nog altijd bij.

Je bent in mijn onvervulde verwachtingen.

Je bent in mijn slapeloze dromen.

Je naam vervaagt niet in mijn herinneren.

Je bent present als je er niet bent.

Je bent waar je bij had kunnen zijn.

Je bent niet van voorbij, niet van gisteren.

Je bent van gisteren,

van vandaag

en morgen:

voorbije toekomst.

Marinus van de Berg

Zo rond de zomer werd ik gevraagd om een artikel te schrijven voor 'Geron'. Geron is een tijdschrift over ouder worden in de moderne samenleving, met informatie en opinies uit praktijk, beleid en wetenschap. Dit nummer, het vierde van het jaar, zou als thema krijgen 'De kunst van het loslaten'. Aan het begin van de winter kwam het blad uit. Mijn artikel heeft als titel 'Wat leert de natuur ons over loslaten?' In het Thema en in het Blog zijn gedeeltes van het artikel te lezen. Hier het hele artikel. <http://ikloopmetjemee.nl/wp-content/uploads/Artikel-in-Geron.pdf>

AGENDA:

• Schrijfworkshop 'De herinnering vasthouden'

Zaterdag 7 februari van 10.00 u. – 16.00 u. op Heezerenbosch 9a in Heeze.

Een dag om herinneringen te verlevendigen en ze dan in woorden vast te leggen.

Herinneringen aan een dierbare die niet meer leeft. Een partner, een van je ouders, een kind, een broer of zus of iemand anders. Een dag waarin we zoeken naar fijne, dierbare, blijde en vrolijke herinneringen. Een dag die maakt dat de liefde die is en blijft, volop kan stromen.

Eenvoudige oefeningen zullen je uitnodigen je herinneringen uit te diepen. Je zult ervaren dat al schrijvend nieuwe herinneringen naar boven komen. Schrijfervaring is niet nodig. Het gaat vooral om het vastleggen van dat wat je niet wilt vergeten. Aan het einde van de dag ga je naar huis met een geschreven portret van iemand die je dierbaar is.

Kosten voor deelname € 47,50. Aanmelden kan telefonisch 040-2264451 of via mail.

- **Schrijfproeverij**

De eerstvolgende 'Schrijfproeverij' is op woensdagmiddag 18 maart van 14.00 u. tot 16.30 u. op Heezenbosch 9a. Kosten voor deelname zijn € 12,50. Koffie en thee zijn inbegrepen. Het aantal deelnemers is beperkt. Wil je meedoen, dan graag even aanmelden vooraf. Dat kan [hier](#) via mail of telefonisch 040-2264451

Op een vrijblijvende en ongedwongen manier kun je kennismaken met het schrijven van levensverhalen. Speels en afwisselend gaan we al schrijvend een positieve herinnering verkennen. Je gaat naar huis met een zelfgeschreven verhaal uit je eigen leven. Laat jezelf verrassen door herinneringen die al schrijvend helderder worden. Ervaar hoe fijn het is om op zo'n manier te schrijven. Schrijfervaring is niet nodig.

Meer informatie op <http://ikloopmetjemee.nl/levensverhalen/schrijf-je-mee/>

- **'Schrijf je mee?' 1 – cursus voor beginners schrijven rond het levensverhaal**

Om de twee weken op woensdagmiddag van 13.30 u. – 16.00 u.. In totaal 6 lessen op de volgende dagen: 25 maart, 8 en 22 april, 13 en 27 mei, 10 juni.

U bent welkom op Heezenbosch 9a in Heeze. Deelname kost € 97,50,-. Wie heeft deelgenomen aan de Schrijfproeverij krijgt een gratis exemplaar van 'Handboek voor klein geluk' van Maria Grijpma en Inge de Jager. Winkelwaarde € 14,95

Een thema is telkens het startpunt van een ontdekkingsreis in een aspect van ons leven. Het gaat niet om een volledige chronologische volgorde, eerder het tegenovergestelde. Het plezier in het schrijven staat voorop, niet het eindresultaat. Ervaring met schrijven is niet nodig.

Het gaat om een schrijfgroep, niet om een therapiegroep! Aan het einde van de cursus heeft iedere deelnemer een aantal verhalen, die weliswaar geen compleet levensverhaal zijn maar wel een levendige en kleurrijke indruk daarvan geven. De cursus is voor iedereen die geïnteresseerd is in het schrijven van verhalen uit zijn/haar eigen leven.

Meer informatie vind je hier <http://ikloopmetjemee.nl/levensverhalen/schrijf-je-mee/>

- **'Schrijf je mee? 2**

Een vervolg op de beginnerscursus met nieuwe thema's en opdrachten voor schrijvers met al enige ervaring.

Om de twee weken op maandagmorgen telkens van 9.30 u. tot 12.00 u.. In totaal 6 lessen op de volgende dagen: 16 en 30 maart, 13 en 20 april, 18 mei en 1 juni.

Deelname kost € 97,50.

THEMA Over de kringloop van het leven

Meer dan in een andere levensfase wordt de ouder wordende mens geconfronteerd met loslaten van dat wat voor hem van betekenis is in zijn leven. Mensen die dierbaar zijn, gezondheid, afnemende energie, werk, andere zaken. Hoe gaan we om met het natuurlijke gegeven van groei, bloei, rijpen en afsterven?



In de natuur is die kringloop vanzelfsprekend. In het voorjaar is er de ongekeerde kracht van ontkiemen, groeien en bloeien. In de zomer het rijpen, tot volle wasdom komen en vrucht dragen. Herfst is de tijd van vruchten loslaten, kleurrijke transformatie en langzaam voorbereiden op de winter. Winter staat voor rust, naar binnen keren en afsterven.

Vanzelf komen beelden in me op die te maken hebben met verschillende levensfasen. Mijn kleindochter die nu een jaar oud is, onze kinderen, rond de 30 nu, die langzaam aan echt volwassen worden, collega's in de bloei van hun leven, mensen van mijn generatie, zo rond de 60 en mijn hoogbejaarde buurvrouw die na de dood van haar man zich niet meer alleen kan redden omdat ze langzaam aan dement wordt.

'Panta rhei', is een bekende uitspraak van de Griekse filosoof Heraclitus. Het betekent: alles stroomt, alles is in beweging. Ons leven en alles in onze wereld blijft niet zoals het is, alles verandert aldoor. Het leven vraagt van ons om mee te gaan in dat voortdurend veranderen en los te laten wat er is. Omdat ik werk als verliescounsellor denk ik meteen aan grote veranderingen in ons leven. Aan afscheid nemen, een dierbare verliezen en daarom rouwen.

Lees hier verder: <http://ikloopmetiemee.nl/de-kringloop-van-het-leven/>

BLOG Terugkijken, stilstaan, vooruitkijken

Met mijn cliënten ga ik graag de natuur in. Er is een ander perspectief dan binnen de vier muren van mijn praktijkruimte. Je ervaart dat we deel zijn van een groter geheel. In het bos is groei en bloei, leven en afsterven een natuurlijk gegeven. Ook de dode bomen en planten maken deel uit van het geheel, net zo goed als de zaden. Het mooiste van alles is dat alles wat dood is grondstof is voor nieuw leven. De cirkel is rond.

Met een weduwe loop ik door het bos. Haar traject is bijna afgerond. Ik vraag haar stil te staan bij haar situatie zoals die nu is, ruim anderhalf jaar na de dood van haar man. Het gemis is nog steeds groot, er was veel onrust en onzekerheid, nu komt er meer stabiliteit. Ze zoekt een symbool voor haar zelf. Een stevige boom, onderaan wat kaal, ook wat littekens op zijn bast. 'Die plekken horen bij mij, die neem ik mee', zegt ze. De boom staat een beetje gebogen, nog niet helemaal overeind. Bovenaan ziet ze groene blaadjes en jonge takjes die omhoog wijzen. 'Er is weer groei. En kijk, ik sta niet alleen, er staan bomen om me heen.'
Lees hier verder <http://ikloopmetjemee.nl/terugkijken-stilstaan-vooruitkijken-januari-2015/>

AANRADERS

• Dagboek van de ziel – De zeven levensfasen.

Bertie Hendriks beschrijft in dit prachtige boek de levensfasen vanuit het perspectief van persoonlijke ontwikkeling. Het boek nodigt je uit de levensloop te zien als een reis, een levensschool waarin je groeit, verrijking en verdieping vindt. Geboorte, kind, jongere, volwassene, oudere en dood. De zevende fase is eigenlijk geen fase, maar een grondslag waarop al het andere is gebaseerd.

Elke fase heeft een eigen archetype, een passend geschenk, opgave, thematiek en hulpbronnen.

Een inspirerend boek om telkens weer even op te pakken, een stukje uit te lezen en dat weer te laten bezinken.

De tekeningen van Frans Zwartjes zorgen voor een prachtige toevoeging.

• Bob en Linda zijn al heel wat jaren bij elkaar als zij ernstig ziek wordt. Bob is fotograaf en hij bedenkt wel een heel originele manier om haar op te vrolijken. Het project gaat een eigen leven leiden en bereikt heel veel andere vrouwen.

https://www.youtube.com/watch?v=ROLUdU_ydHA&feature=youtu.be

De kop van het nieuwe jaar is eraf! Ik hoop dat ook jij iets van waarde in deze Rugzak tegenkwam. Reacties, op- of aanmerkingen, aanvullingen zijn van harte welkom!

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*.