

IK LOOP MET JE MEE

Verliescounsellor & Wandelcoach



DE RUGZAK Nieuws- en inspiratiebrief van IK LOOP MET JE MEE
verliesbegeleiding – wandelcoaching - training

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.

*als terugdenken pijn doet
en vooruitkijken je bang maakt
kijk dan naast je
ik loop met je mee*

DE RUGZAK januari 2018 jaargang 9 nr. 3

Beste lezer,

In deze RUGZAK staat centraal: **Kun je verduren wat er hoort bij jouw rouw?**

'Het is de eerste keer, dat ik verlies zo diep voel. Ik weet niet hoe het moet.' In een kennismakingsgesprek komt deze vraag naar me toe. Ik weet het ook niet. Ik kan alleen naar haar verhaal luisteren, opmerken waar ze op vast zit en kijken of we daar samen beweging in krijgen. Zodat ze haar rouw kan verduren en vertrouwen heeft in haar eigen veerkracht en in het natuurlijke verloop van een rouwproces.



Als er iets ingrijpends gebeurt in ons leven, wordt die ervaring beladen. Op die gebeurtenis stapelt verdriet, pijn, onmacht, boosheid, angst, schuldgevoel.

Mensen omschrijven het wel als een last die ze op hun schouders dragen. Ze kunnen die last ook fysiek voelen. Nek, schouders en rug doen zeer. Iemand zei ooit: *'Het voelt alsof ik de kist met mijn man op mijn schouders meedraag.'*

Door het minste of geringste wordt de emotionele lading van het verlies aangeraakt. Een geur, een

voorwerp, even denken aan, iets in een gesprek, in de krant of op tv. Het kan een intense storm van verdriet oproepen, een golf van angst of een overweldigende boosheid.

Kun je al die gevoelens toelaten? **Kun je verduren, wat zich ongevraagd aandient in jou?**

Lees hier verder <https://ikloopmetjemee.nl/kun-verduren-tegenkomt-rouw/>

BLOG: Een nieuwe man in mijn leven

Een paar maanden geleden zette ik onderstaand verhaal op Facebook.

Omdat ik vind dat Facebook er niet alleen is voor: Kijk eens hoe leuk ik het heb.

Omdat ik zover was dat ik het op deze plek ook wilde delen.

Omdat ik geloof in de kracht van lotgenotencontact.

Een tijd geleden kwam er een nieuwe man in mijn leven. Maak je geen zorgen. Tussen Martien en mij zit alles goed en we zijn nog steeds (of misschien steeds meer) gelukkig met elkaar. Die nieuwe man kwam geruisloos via de achterdeur. Hij woonde al een tijdje ergens in een donker hoekje voordat hij zichtbaar werd.

Zijn naam is Mr. Parkinson. Hij is er en hij gaat ook niet meer weg. Of ik blij met hem ben? Nou, dat is te veel eer voor hem. Het is meer dat ik eraan heb moeten wennen dat hij er is. In het begin, toen de diagnose helder was, was hij heel nadrukkelijk aanwezig. Ik lette op hoe ik liep, hoe ik bewoog, lette op het trillen van mijn hand en arm. Alsof ik van afstand constant mezelf in de gaten hield. Ik moest wennen aan ik + Parkinson. Hij zat in mijn denken en er waren de nodige emoties. Nu is hij meer naar de achtergrond en wordt hij steeds meer mijn vriend. Mijn vijand wil ik hem niet maken want ertegen vechten help geen ene zier. De andere optie is er het beste van proberen te maken. Toeval of niet; Martien was anderhalve maand met pensioen toen ik de diagnose kreeg.



Hij gaat mee naar bezoeken aan artsen en zoekt alles uit wat er te vinden is over Parkinson. Voor mij is dat soms nog gewoon te confronterend.

Lees hier verder: <https://ikloopmetjemee.nl/nieuwe-man-leven-januari-2018/>

ONTMOETINGSDAG VOOR OUDERS DIE EEN KIND VERLOREN

De eerstvolgende ontmoetingsdag is gepland op woensdag 4 juli a.s..

Op 13 dec. j.l. was de 2^e ontmoetingsdag. Ik wist al dat de Kersttijd extra moeilijk is voor alle vaders en moeders die een kind moeten missen. Hoe moeilijk weet ik sinds die dag.

'Als ik een kerstliedje hoor, zet ik de radio uit.'

'Hoe aardig en meelevend mijn familie ook is, het klopt gewoon niet meer.'

'Voor onze dochter van 3 hebben we de boom gezet. Toen we klaar waren, wilden we hem het liefst in elkaar rammen.'

'Ik heb al vanaf mijn jeugd een heel mooi kribbetje. Ik kan dat niet uithalen nu.'

'Hoe kan ik het feest van de geboorte vieren?'

'Die boom komt niet meer in huis, het stalletje helemaal niet meer.'

'Van alle moeilijke dagen was de 2e Kerstdag vorig jaar het ergste. Voor het eerst ben ik een hele dag in bed gebleven.'

Er waren mensen die twijfelden of ze zouden komen. Ik realiseer me hoe groot de stap is om te komen. Hoe confronterend het is om hardop de naam van je kind te noemen en te vertellen wat er is gebeurd. Waarom het niet meer leeft. Het blijft moeilijk om te vertellen, elke keer opnieuw. Voelbaar is hoe ze zich gedragen wisten door elkaar. 'Je beseft dat je niet de enige bent, dat is zo fijn.' En: 'Hier begrijpen mensen hoe je je voelt.'

Na de pauze werd een ster versierd. Er kwamen foto's op tafel. Die riepen nog meer verhalen op. Fijn dat Carla de Jong mijn rechterhand was! Hoe bemoedigend, dat ze uit eigen ervaring kon vertellen dat de tijd gelukkig de diepste rouw verzacht. Ook voor haar was het hard werken, het ging niet vanzelf. 'Ik ben veranderd en wil niet meer terug naar de vrouw van toen', zegt ze. Het verlies van haar zoontje heeft gemaakt dat ze nu zelf mensen wil begeleiden in hun rouw.

Voor alle ouders die een kind verloren is dit ontroerende lied, Winter Bear.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyiZJOk8t8M>

Een Nederlandse opa wiens kleinzoon na 38 weken zwangerschap stil werd geboren, schreef een lied om zijn verdriet een plek te geven. Het lied gaat over de wereld en miljoenen mensen zijn er door geraakt. Het wordt gezongen door Coby Grant.

Hier lees je meer <https://ikloopmetjemee.nl/een-kind-verloren/>

VOOR PROFESSIONALS

• Training Begeleiden bij Verlies en Rouw – serie 5 voorjaar 2018

Opnieuw is de belangstelling van professionals groot; de groep zit vol inclusief enkele mensen op de wachtlijst.

Eind 2018 volgt een nieuwe serie, die een iets andere opzet zal krijgen. De inhoud van de training wordt dan verdeeld over 4 dagen. Heb je interesse, houd dan de website in de gaten en De Rugzak.

• Verdiepingsdagen Begeleiden bij verlies en Rouw

Heb je de basistraining gevolgd en zou je nog een stapje verder willen gaan? Heb je behoefte aan verdieping? Dan zijn deze 3 verdiepingsdagen wellicht iets voor jou!

Elk van deze 3 dagen heeft een hoofdthema en de dagen kunnen los van elkaar worden gevolgd. Voorwaarde is wel, dat je de basistraining hebt gevolgd of een vergelijkbare training of opleiding.

Dag 1 vrijdag 1 juni 2018

Over gestapelde rouw en andere vormen van rouw.

Denk o.a. aan verlate rouw, gestolde rouw, diffuse rouw.

Dag 2 vrijdag 22 juni 2018

Hoe kun je nabestaanden van suïcide begeleiden?

Dag 3 vrijdag 28 september 2018

Wanneer is er sprake van gecompliceerde rouw?

Hier vind je meer: <https://ikloopmetjemee.nl/verdiepingsdagen-begeleiden-verlies-en-rouw/>

Heb je een vraag, een opmerking, zomaar een reactie. Weet me te vinden op info@ikloopmetjemee.nl

Ik wens je een goed weekend!

Hartelijke groet

Nellie

Volg me ook op <https://www.facebook.com/IKLOOPMETJEMEE>

www.ikloopmetjemee.nl

info@ikloopmetjemee.nl

Eerder verschenen nieuwsbrieven lees je op <http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/nieuwsbrief>

Afmelden als abonnee kan via <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact>

Vermeld: *afmelden nieuwsbrief*.