



## **DE RUGZAK** nieuws- en inspiratiebrief van

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

**Juni 2012** 3e Jaargang nr. 5

Dag lezer,

Een nieuwe rugzak, deze keer gevuld met verhalen rond rituelen. Ook dat is iets waar in een begeleidingstraject aandacht voor is. "Het is het laatste wat ik nog voor hem of haar kon doen", hoor ik zo vaak zeggen. Het zou kunnen dat een afscheid niet helemaal gelopen is zoals je dat zou hebben gewild. We kunnen samen kijken of we iets kunnen bedenken om alsnog dat te doen wat je had willen doen. Of je hebt een verlies van welke aard dan ook geleden en zoekt naar een manier om die periode af te sluiten.

### **In deze RUGZAK:**

**Agenda:** Data van zomerstiltewandelingen en schrijfworkshops in het najaar

**Actueel:** Rituelen zijn er niet voor niets

**Thema:** De kracht van rituelen

**Weblog:** Een spontaan ritueel

**Aanraders:** Films en links

### **AGENDA:**

#### • **Zomeravondstiltewandelingen:**

De zomer komt er aan! Het zonnige Pinksterweekend gaf me een vakantiegevoel. Jonge pimpelmeesjes en roodborstjes hebben hun nest verlaten en vliegen rond in onze tuin. De eerste rozen bloeien.

Twee wandelingen in zomerse sferen: de eerste op maandagavond 9 juli, de tweede op maandagavond 6 augustus. Telkens van half 8 tot half 10.

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

#### • **Schrijvend op verhaal komen na een verlies.**

Schrijven is een van de manieren om aandacht te schenken aan een betekenisvol verlies in je leven, je te uiten. Aandacht voor dat verlies maakt dat er beweging ontstaat, schrijven ordent. Je schrijft als het ware een stuk van je eigen levensverhaal. In de hoop dat het verlies daarna wat lichter is geworden om te dragen.

Op 4 woensdagavonden ga je in een groep aan de hand van allerlei schrijfoopdrachten aan de slag. Ook krijg je opdrachtjes mee voor thuis. Er is telkens een tussenruimte van twee weken. Natuurlijk is er ook ruimte voor het delen van ervaringen.

Deze avonden zijn geschikt voor volwassenen die korter of langer geleden een betekenisvol verlies hebben geleden. De groepsgrootte is minimaal 3 en maximaal 6 deelnemers. De eerste avond is halverwege oktober. Kosten voor deelname aan 4 avonden zijn €90,-. Deze kosten komen voor vergoeding in aanmerking op dezelfde voorwaarden als counselling. Zie <http://www.ikloopmetjemee.nl/tarieven>

### **ACTUEEL:** Rituelen zijn er niet voor niets

Afgelopen zaterdag werd een tante van mijn man begraven na een plechtige uitvaartmis met veel kaarsen, stemmig gezang en persoonlijke woordjes van kleinkinderen. Onze

dochter kreeg in april samen met tien mede-studenten haar bul uitgereikt tijdens een feestelijke bijeenkomst. We leven toe naar het huwelijksfeest van onze oudste in september. Drie heel verschillende rituelen om samen met anderen stil te staan bij een belangrijke gebeurtenis. Het gebeurt niet zomaar, rituelen zijn er niet voor niets. Dat is het thema van deze rugzak.

In 'to Be' las ik dit wonderlijke verhaal:

*Trouwen op een begraafplaats.*

*Twee koppels uit het Chinese Tianjin hebben elkaar onlangs het jawoord gegeven op een begraafplaats omdat ze elkaar daar hadden ontmoet. De vier werken namelijk op een begraafplaats. Voor deze feestelijke gebeurtenis waren verschillende graven feestelijk versierd. Volgens een van de huwelijksparen was het een logische keuze om hier te trouwen: 'Al onze voorouders onder de grond waren onze getuigen.'*

In het weblog is het verhaal te lezen van twee mensen die midden in het leven staan. Ze wilden een eenmalig wandelgesprek met me. Tijdens die wandeling ontstond spontaan een ritueel. Uit hun reacties, ook een tijdje later, bleek dat het veel voor hen betekend had en hun echt had geholpen. Met de nodige schroom heb ik gevraagd of ik dat ritueel mocht beschrijven, het was tenslotte zo'n persoonlijk gebeuren. De reactie was heel positief, ze hoopten vooral dat ze er andere mensen weer mee konden helpen. Spontaan werd een foto meegestuurd die ik ook mag gebruiken. Ik bedank ze nog een keer hartelijk.

Heb jij ooit een bijzonder ritueel meegemaakt? Laat het me eens weten.

### **THEMA: De kracht van rituelen.**

Bijna overal ter wereld gaan belangrijke gebeurtenissen in het leven samen met een ritueel, ceremonie of feest. Denk aan geboorte, volwassen worden, huwelijk en dood. Een ritueel gaat vaak gepaard met symbolische handelingen die ons helpen een overgang te maken. Er zit iets in van het afsluiten van de ene levensfase en een nieuwe ingaan. Wat je achterlaat ken je, het nieuwe nog niet.

In het uitvoeren van rituelen voelen we onze verbondenheid met anderen.

Wat is er fijner dan een pasgeboren kind te verwelkomen in een warme kring van familie en vrienden. Kersverse ouders maken de overgang van een leven met zijn tweeën naar een bestaan als gezin.

Door een huwelijk laat je de buitenwereld weten voortaan samen door het leven te gaan. Natuurlijk, een samenlevingscontract afsluiten is ook een goede manier. Je kunt ook naar Las Vegas gaan om te trouwen, zonder iemand erbij. Ik ben blij dat mijn zoon en zijn vriendin er voor kiezen om hun huwelijk te vieren samen met ons, familie en vrienden. Ook dat is verbondenheid. Ook al staan ze op eigen benen, hun geluk blijft het onze en hun verdriet ons verdriet. Ik hoop dat wij als ouders daar nog lang in mogen delen en er ook voor hen mogen zijn als dat nodig is.

Als je met pensioen gaat sluit je je werkzame leven af en ga je een nieuwe levensfase in. Fijn om dat samen met je collega's en familie te doen.

Als iemand dood gaat werkt een verbindend ritueel, een afscheidsdienst, ondersteunend en troostend. Je staat niet alleen, er is een kring van mensen om je heen die samen met jou verdrietig is.

Verder lezen? Kijk op <http://www.ikloopmetjemee.nl/artikelen/rituelen>

### **WEBLOG: Een spontaan ritueel**

Ze komen met zijn tweeën voor een eenmalig gesprek. Vorig jaar waren er drie miskramen en daar willen ze graag al wandelend eens met me over praten.

Op een zonnige novembermorgen staan ze voor mijn deur, al lopend maken we kennis met elkaar. Ze zijn al heel wat jaren samen en hebben een dochtertje van 10. Ze vertellen wat over hun werk, over hun dochtertje en zo wordt het eerste ijs gebroken. Als we op het bospad zijn aangekomen stel ik voor, dat ieder van hen 'de praatstok' krijgt en vanuit zijn eigen beleving het hele verhaal vertelt. De anderen luisteren, stellen geen vragen en wachten tot diegene aangeeft helemaal klaar te zijn.

Zij wil graag beginnen. Hun dochtertje was niet gepland, wel heel welkom. In de jaren daarna kreeg zij een chronische ziekte. Later komt bij haar een sterk verlangen naar nog een kindje, nu is er een bewuste keuze. Het duurt even voordat hij erin meegaat, zij heeft die ziekte. Ze spreken met elkaar af dat ze het gaan proberen maar dat ze, mocht het niet lukken, niet de medische molen ingaan.

Tot 3 keer toe is ze zwanger. Elke keer blijkt dat na ongeveer 8 weken het vruchtje is afgestorven. Het is leven tussen hoop en vrees. Er is ongeloof, verdriet, maar ook de hoop dat het een volgende keer wel goed zal gaan. Ze voelt zich schuldig. Hoe kan het dat haar lichaam niet in staat is om een kindje te dragen tot het volgroeid is? Heeft het te maken met haar ziekte?

Verder lezen kan op [http://86.109.28.85/gastenboek/weblog/weblog3/een-spontaan-ritueel.----juni-2012#DPG9Gj2\\_PtinIx40dDOjNq](http://86.109.28.85/gastenboek/weblog/weblog3/een-spontaan-ritueel.----juni-2012#DPG9Gj2_PtinIx40dDOjNq)

Dit is de tekst van het prachtige liedje wat hoort bij dit verhaal:

#### **M'n kind ik heb je lief**

Zo mooi geweven in mijn schoot  
liefde zo groot  
liefde zo groot  
Zo mooi geweven in mijn schoot  
wonder zo groot  
wonder...

Groeide jij in mij  
werd met mij verbonden  
voor altijd  
Jouw aanwezigheid  
verborgen  
deel van mijn bestaan

Liefdevol verwacht  
gekoesterd en geborgen  
diep in mij  
maakte jij je vrij  
nam de wind  
je adem mee

Verloren  
in de stilte  
van jouw  
afwezigheid

Leeg ben ik  
vol van jou  
adem ik jou in  
adem jij mij open  
Leer mij weer hopen  
m'n kind ik heb je lief

Spreid je vleugels uit  
vlieg naar waar de wind je brengen zal  
jij bent overal  
m'n kind ik heb je zo lief

Draag me met je mee  
ik houd je vast  
laat je gaan  
m'n kind ik heb je lief

Marja Boeve Muziek die je raakt 2  
[www.muziekdiejeraakt.nl](http://www.muziekdiejeraakt.nl)

## AANRADERS:

### • 'Water children': een film over vruchtbaarheid – en daarmee een ode aan de vrouw en het lichaam.

De filmmaakster volgde het spoor van de eigenzinnige pianiste Tomoko Mukaiyama die via een kunstproject in Japan vrouwen en mannen uitnodigt om zich over dit intieme thema uit te spreken: over kinderen die wel of niet kwamen, over seksualiteit en de gemaakte keuzes. Een indrukwekkende documentaire over universele motieven rond geboorte en sterven: moederschap, miskramen en menopauze. Mooie natuuroptnames en de muziek van Bach geven een extra dimensie aan deze film. De titel verwijst naar een Japans ritueel om ongeboren, en daardoor onzichtbare, kinderen te herdenken.

De documentaire was afgelopen december op tv en maakte op mij een diepe indruk. Op zaterdag 7 juli a.s. om 14.35 u. komt een herhaling: Hollanddoc, VPRO, Ned 2. Op <http://www.waterchildren.nl> vind je meer informatie, recensies en een trailer.

### •Nieuwsbrein

De aflevering van 23 mei j.l. ging o.a. over omgaan met verdriet en rouw. Charles Groenhuijsen sprak met Paul Boelen en Daan Westerink. Paul Boelen is als hoogleraar verbonden aan de universiteit in Utrecht en deskundige o.a. op het gebied van gecompliceerde rouw. Daan Westerink is ervaringsdeskundige, rouwdeskundige, journalist en rouwbegeleider. Een interessante uitzending! Daan Westerink verstaat de kunst om op een betrokken, no-nonsense manier allerlei aspecten rondom rouw duidelijk te maken.

Hier kun je de hele uitzending zien met o.a. een gesprek van 4 minuten met Daan Westerink: <http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1252636>

De ongeknipte versie van 11 minuten van het interview met Daan vind je hier: <http://www.omroepmax.nl/?waxtrapp=cfnzIQsHnHUVONMDaB>

### •Stichting De Jonge Weduwe [www.dejongeweduwe.nl](http://www.dejongeweduwe.nl)

Initiatiefneemsters is Petra van Rij die haar man, wedstrijdzeiler Hans Horrevoets, plotseling verloor toen ze 5 maanden zwanger was van hun tweede kind. Haar boek: 'Gisteren was alles nog goed' is pas uitgekomen. Ook haar zus werkt mee aan de site.

Deze kersverse stichting ondersteunt jonge vrouwen met (minderjarige) kinderen na het verlies van hun levenspartner.

Stichting De Jonge Weduwe is er voor jonge weduwen én hun naasten. Want als naaste voel je je vaak machteloos en aan de zijlijn staan. Via deze website kunnen naasten 'hun' jonge weduwe (kosteloos) helpen én enigszins begrijpen wat jong weduwe zijn voor enorme gevolgen heeft.

Een belangrijk onderdeel van deze site zijn de [smileproducten](#), producten die de jonge weduwe een momentje 'rouwpaauze' geven. Daarnaast geeft de site relevante informatie over het rouwen, in de vorm van lotgenotenblogs, boeken, muziek, handige links, maar ook kosteloos praktisch advies van '[rouwexperts](#)', waaronder een coach, een mediator, een accountant/fiscalist en een NLP-trainer.

- **Married life:** Animatiefilmpje over Carl en Elly. Ook hun lange leven samen is een mengeling van geluk en verdriet. Hun kinderwens werd niet vervuld.

<http://www.youtube.com/watch?v=9yjAFMNkCDo>

- **Intouchables**

Een film die me lang bij zal blijven! Hoe een jongeman met een hart van goud ('ik heb geen medelijden!') en de nodige humor het leven van een ernstig gehandicapte man ten goede verandert.

In het waar gebeurde verhaal wordt de Senegalese Driss de persoonlijk verzorger van de Franse miljonair Monsieur Philippe. De laatste woont in hartje Parijs in een kast van een huis. Driss komt uit een van de grimmige voorsteden. Een groter contrast is niet denkbaar. Verdient de jonge Senegalees zijn geld niet met schimmige zaakjes, dan trekt hij wel een uitkering. Maar wie bijstand wil, moet solliciteren. Plotseling zit Driss met een echte baan opgescheept, als persoonlijke verzorger van Philippe. Met zijn tomeloze energie zet hij Philippe's stijve huishouden binnen de kortste keren op z'n kop. Dat levert heel wat komische toestanden op. Ook Driss' leven zal nooit meer hetzelfde zijn.

- **Een gratis omhelzing**

<http://www.youtube.com/watch?v=hN8CKwdosjE>

Wat zou jij doen als je op vakantie in eigen land of buitenland iemand tegenkomt met een bordje: 'gratis omhelzing' of 'free hug'? Kijkend naar het filmpje komt er een steeds grotere glimlach op mijn gezicht!

*Ik hoop dat deze Rugzak voor jou waardevol was om te lezen. Roept het vragen op, heb je een reactie of mening die je wilt delen, laat het dan gerust weten!*

*En.. stuur DE RUGZAK gerust door als je denkt dat iemand anders er ook iets uit kan halen.*

*Zonnige 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*.