



**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.

**Juni 2013 4<sup>e</sup> jaargang nr. 5**

Beste lezer,

Heb jij dat ook, het gevoel dat het ineens zo vlug gaat? De winter duurde lang en de lente ging met horten en stoten. Ineens is het heerlijk zomers weer en staat de zomervakantie bijna voor de deur. De tijd gaat snel.....

Veel leesplezier met deze RUGZAK, ook aan alle nieuwe abonnees!

**In deze nieuwsbrief:**

ACTUEEL: Allerlei

AGENDA: Data van een zomerse workshop en stiltewandelingen

THEMA: Zelfdoding van een naaste....en dan?

BLOG: All I need are trees and flowers and some sunlight.....

AANRADERS: Een boektitel, een link van een tv-programma, filmpjes en liedjes

**ACTUEEL**

Een RUGZAK met de nodige vertraging. Anderhalve week geleden kwam **verlies heel dichtbij**. Volkomen onverwacht overleed mijn lieve zwager Thieu op 60-jarige leeftijd. Het maakte ons stil en aangeslagen. Het afscheid was warm en mooi. Zijn eerste kleinkind zal hij niet meer zien. De toekomst voor mijn zus en haar kinderen zal voorgoed anders zijn. Het was fijn om opnieuw te ervaren hoe hecht de familieband is. Bijna als vanzelf ga ik in zo'n situatie schrijven. In de avondwake mocht ik zijn levensverhaal voorlezen. Een dag later mocht ik de afscheidsdienst begeleiden en deed onverwacht daar een eerste ervaring mee op.

***Toekomst***

*Een nieuwe dag  
geboren uit de sombere dagen  
geboren uit verdriet en pijn.  
Ik leg die dag in beide handen.  
Gedragen is het: toekomst.  
Toekomst die nu anders,  
maar steeds nieuw zal zijn.*

*Het leed, verdriet: verwerkt, geschraagd,  
leg ik zachtjes naast me neer.  
Ik wil voorzichtig, gaan beginnen met het  
weven  
van de kleurige draad in 't kleed,  
bestemd voor het dichten*

*van de open plekjes,  
de gaatjes, broos en teer.*

*De opgevulde gaatjes, de draden,  
toekomst van mijn levenskleed,  
gevuld met: liefde,  
vriendschap, zegeningen.  
Ze zullen me omhullen,  
de dagen .....  
dat ik me eenzaam weet.*

*Opegevallen plekken;  
wetend: zij, die we missen,  
zullen altijd bij ons zijn.  
In ons gevoel, in denken,  
geweven in de draden van ons leven,  
in 't kleed door ons gedragen.  
Elke nieuwe dag,  
de dag, die toekomst heten mag.*

*En met de ervaring van het weven:  
verprutst,  
bezeerd,  
opnieuw gedaan,  
kan ik, gesterkt door die ervaring,  
met liefde, begrip en geduld,  
wellicht anderen in die toekomst: vandaag  
helpen, zegenen, gaan.*

*Ineke Stel-Anneveldt  
Uit 'Weven – draden van verwerking'*

**In mei bestond mijn praktijk officieel 4 jaar.** Heel wat cliënten hebben hun zorgen, verdriet, vragen, onzekerheden en van alles meer met me gedeeld. Het stemt me elke keer dankbaar; iemand die ik niet ken geeft mij zomaar zijn of haar vertrouwen. Wat altijd het fijnste is; als iemand na een aantal gesprekken op eigen houtje verder kan, weer meer toekomst ziet, verdriet wat er is beter kan dragen, lichtpuntjes kan zien en sterker is geworden.

Wat heb ik veel mooie mensen ontmoet en diepgaand mogen leren kennen de afgelopen jaren. Mensen komen niet zomaar bij mij. Van elk van hen heb ik ook iets te leren. Ook op trainingen en workshops gaat het contact snel dieper omdat we vaak aan de slag gaan met iets uit ons persoonlijke leven. Ik ervaar het als een verrijking van mijn leven.

Bij de start van mijn praktijk kwam ik terecht op een pad waarvan ik niet wist waar het me zou brengen. Ik kijk met verbazing terug. Bij elke nieuwe stap was er twijfel, onzekerheid, bibbers in mijn knieën. Als de stap gezet was viel het bijna altijd mee. Mijn motto was steeds: 'geduld en vertrouwen'. Er was tijd nodig om als counsellor/coach 'op de kaart te komen'. En inspanning natuurlijk. Plannen had en heb ik genoeg. Sommige dingen sloegen aan, andere weer niet. Ook hier heb ik geleerd me over te geven aan de stroom en mee te bewegen. Zoals het in het gewone leven is, geldt ook hier: de dingen lopen altijd net iets anders dan ik verwacht.

Op dit moment voelt het alsof ik in een in **stroomversnelling** zit. Er zijn heel wat cliënten en dat is fijn. De training rond **Individueel Systemisch Werk** is afgerond en geeft verdieping aan mijn werk. Dank aan de 'oefencliënten' die me hierin geholpen hebben!

Een nieuwe stap was me aansluiten bij **Facebook** en meteen ook ontdekken hoe leuk ik het vind. Ik kan nu b.v. meteen reageren op een interessant programma op t.v. wat ik heb gezien. Heb je zelf een account op Facebook, neem dan eens een kijkje op <https://www.facebook.com/IKLOOPMETJEMEE> Je vindt er o.a. *de spreuk van de week*, *tip van de week* en het *gedicht van de maand*.

De stap naar **Twitter** was snel gezet. Boeiend om collega's en anderen te volgen in hun dagelijkse bezigheden en daar weer dingen uit op te pikken. Wil je mij volgen? Kijk op <https://twitter.com/ikloopmetjemee>

Na 4 jaar werken met particulieren ben ik toe aan uitbreiding naar het **bedrijfsleven**. Mensen die in hun persoonlijke leven met een verlies worden geconfronteerd nemen dat mee naar hun werk. Ze zijn een tijd lang niet in staat om voor 100% te functioneren. Anderen komen terecht in de ziektewet en een klein gedeelte daarvan komt daar nooit meer uit. Op tijd adequate hulp inroepen als er iets stagneert in de rouwverwerking is vooral in het belang van de werknemer maar ook de werkgever. Werkgerelateerde verliezen zijn b.v. arbeids-ongeschiktheid en ontslag. Bij reorganisaties is er verlies van vertrouwde werkomgeving en collega's.

Goede informatie over verlies en rouw aan leidinggevenden kan zorgen dat de omgeving van een rouwende rekening houdt met wat er is en op een begripvolle manier reageert.

Onlangs ben ik opgenomen in het team van '**Coaching on the job**'.

<http://www.coachingonthejob.nl> (Eerlijk gezegd ben ik daar nog steeds een beetje beduusd over.) Binnenkort zal mijn profiel bij dat van de andere coaches staan.

Een andere stap is me aansluiten bij **Stichting Wereldcoach**

<http://www.wereldcoach.com> Als wereldcoach werk je mee aan een duurzame wereld.

Je zorgt ervoor dat voor iedere persoon die je hier in Nederland coacht of traint iemand in een ver land ook toegang tot coaching krijgt. Zo heb je dus altijd een extra persoon 'op je bagagedrager'. Van elk traject met een cliënt draag je als coach een gedeelte af aan Stichting Wereldcoach. Kijk maar eens naar onderstaande filmpjes wat deze hulp daadwerkelijk betekent voor vrouwen. Ergens zegt een vrouw uit India: "Vrouwen in India zijn niemand, hebben geen rechten, worden mishandeld, hebben geen stem. Ze worden zelfs nooit bij hun naam genoemd. Tijdens een bijeenkomst werd ik voor het eerst bij mijn naam genoemd."

[http://www.youtube.com/watch?v=PI2Xnk0UvyQ&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=PI2Xnk0UvyQ&feature=player_embedded)

<http://www.youtube.com/watch?v=EtvvVP99WJk>

Naast de bestaande projecten in India is Stichting Wereldcoach op dit moment bezig met projecten voor schoolkinderen in Peru en vrouwen in Dogong/Mali.

Coaches/counsellors die deze nieuwsbrief lezen wil ik vooral uitnodigen om deze site eens met aandacht te lezen. Misschien is het ook iets voor jou.

Stichting Wereldcoach heeft als **visie**: ontwikkel niet het land maar ontwikkel de mensen in het land. Laat mensen in ontwikkelingslanden zelf hun eigen problematiek oplossen als sleutel naar een betere toekomst. Je kunt mensen voor een bepaald project het beste enthousiasmeren als zij zich ermee verbonden voelen, als het hun eigen project is. **Wereldcoach zijn geeft een gevoel van verbinding, saamhorigheid en wederkerigheid**. Want de mensen aan de andere kant van de wereld kunnen van ons, maar wij van hen leren.

Na dagen en dagen van regen scheen op **Nationale Wandelcoachdag** 25 mei de zon. Er waren 12 aanmeldingen. Minpuntje: 5 deelnemers trokken zich op de valreep terug. Daarna was het alleen maar positief. Zeven enthousiaste en gemotiveerde vrouwen werkten in een zonovergoten bos aan allerlei facetten van 'verbondenheid'. Bijzonder hoe snel, in een paar uurtjes tijd, er ook echt verbondenheid onder elkaar ontstond. Fijn om dit samen met Lotte te doen, in de voorbereiding en ook op de dag zelf! Bedankt!

Hieronder een sfeerimpressie!



Verbondenheid was er ook op de laatste avond van de **schrijfgroep levensverhalen**. Iedereen had een verhaal uitgezocht om aan de hele groep voor te lezen. We hebben soms ademloos geluisterd en genoten van persoonlijke, ontroerende, verbijsterende en ook grappige verhalen. Marianne trakteerde ons op verse muntthee en later op een rustgevend klankschalenconcert. Bedankt lieve vrouwen dat jullie met mij dit avontuur wilden aangaan! Ik heb veel geleerd over hoe het is een schrijfgroep te begeleiden. Er komt zeker een vervolg.

Het **thema** van deze nieuwsbrief is: **Zelfdoding van een naaste**. Het onderwerp zit al lang in mijn pen en met de nodige schroom pak ik het nu op. Die schroom of terughoudendheid heeft te maken met mijn onzekerheid of ik datgene wat ik wil overbrengen, zorgvuldig genoeg kan weergeven. Het zetje om het te doen is een boek wat pas is uitgekomen. Het heet '**Kon je dan niet blijven voor mij?**' en is geschreven door Riet Fiddelaers-Jaspers m.m.v. Monique van 't Erve. In gewone huis-tuin-en-keukentaal wordt geschreven over allerlei aspecten rond zelfdoding. Het boek geeft informatie en handvaten aan mensen die worden geconfronteerd met zelfdoding in hun omgeving. De insteek is vooral: hoe begeleid je kinderen en jongeren hierin? Het boek is niet alleen een aanrader voor ouders en andere direct betrokkenen maar ook heel nuttig voor leerkrachten en mensen die op andere manieren met kinderen en jongeren werken.

*Net zoals de sterke stroom  
van een waterval niet kan worden gekeerd  
zo is ook de beweging  
van een mensenleven onomkeerbaar.*

## **AGENDA:**

### **• Zomeravondstiltewandelingen**

In de zomer op maandagavond van 19.30 u. tot 21.30 u.

De eerste is op maandagavond 8 juli. Startplaats is Oudenmolen 2a, we wandelen in bosgebied de Groote Heide.

De tweede wandeling voert door het bos rond het crematorium aan de Somerense weg en is op maandagavond 5 augustus. Startplaats is op de parkeerplaats bij het crematorium.

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

Aanmelden via [info@ikloopmetjemee.nl](mailto:info@ikloopmetjemee.nl) of tel. 040-2264451

#### • Workshop DE BOOM: wandelen/schrijven/tekenen

Een luchtige, zomerse workshop op dinsdag 13 augustus van 10 u. tot 16.30 u. in de sfeervolle praktijkruimte van Marianne Bennenbroek op Heezerenbosch 9.

Verschillende werkvormen zowel binnen als buiten zullen elkaar afwisselen. DE BOOM, daar draait het allemaal om, dat thema is ons uitgangspunt. Bedenk dat het gaat om het doen, niet om het eindresultaat. Je hoeft geen enkele ervaring met tekenen of schrijven te hebben.

Houd je van uitdagingen en vind je het leuk om midden in de zomer jezelf een fijne dag te bezorgen? Geef je dan snel op! Het aantal deelnemers is beperkt.

Kosten voor deze dag zijn € 70,- p.p.. Inbegrepen zijn koffie/thee met iets lekkers en een kopje soep bij de lunch. Graag zelf brood meenemen.

Heb je interesse? Mail dan naar [info@ikloopmetjemee.nl](mailto:info@ikloopmetjemee.nl) Bellen kan naar 040-2264451

Hier vind je nog wat meer informatie <http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/workshop2>

### THEMA: Zelfdoding van een naaste.... en dan?

Met enige regelmaat word ook ik opgeschrikt door een zelfgekozen dood. Van iemand dichterbij of van een onbekende. Het maakt me altijd weer verdrietig. Nabestaanden moeten **verder met het gemis** van een vader of moeder, een man of vrouw, een zoon of dochter, een broer of zus, vriend of vriendin. Ook met veel vragen met vooral:

#### **waarom?**

Ondanks alle openheid van deze tijd hangt er nog altijd een **taboe** rond zelfdoding. En nog veel meer: niet weten hoe er mee om te gaan. Niet alleen voor de mensen die er direct mee geconfronteerd worden. Ook voor de omgeving. Hoe praat je erover, ben je er open over of verzwijg je de ware toedracht? Hoe vertel je aan een kind of een puber dat zijn/haar vader, moeder of broertje zichzelf van het leven heeft beroofd. De ware toedracht met goede bedoelingen verzwijgen is geen optie. De waarheid is onvoorstelbaar wreed maar nog veel erger is het als een kind op school of in de buurt moet horen hoe het echt gegaan is.

Nabestaanden ervaren terughoudendheid in de omgeving en krijgen daardoor vaak minder steun dan bij een andere manier van overlijden. Schuld en schaamte staan op de loer waardoor nabestaanden zich sneller terugtrekken.

Elk jaar zijn er ongeveer 1500 mensen die zelf hun leven beëindigen. Elk daarvan heeft een kring van naasten: een partner, misschien kinderen, ouders, broers en zussen. Misschien ook klasgenoten, goede vrienden, collega's, burens. Al die mensen worden in hun hart geraakt en staan voor de zware taak een rouwproces aan te gaan. Hun grootste vraag is **'waarom'?**

*Hier lees je verder:* <http://www.ikloopmetjemee.nl/artikelen/zelfdoding-van-een-naaste-.....-en-dan>

*Vertrouwen is de vogel die het licht voelt  
en zingt als de dageraad nog donker is.*

## **BLOG: All I need are trees and flowers and some sunlight.....**

Uit 'Birds' van Anouk:

*Naar een plek zonder angst, zonder maanlicht*

*Alles waar ik behoefte aan heb zijn bomen en bloemen en wat zonlicht*

*Waar herinneringen worden gemaakt en oude sterven*

*Waar liefde geen leugen is*

*Vogels vallen van het dak*

*Uit de lucht als regendruppels.....*

Niet zomaar een wat ernstiger liedje. Als je de videoclip bekijkt krijgt het een heel andere lading. <http://www.youtube.com/watch?v=WMTggnBEtt4>

Toen ik bezig was met de specialisatie voor verlies en rouw zocht ik mensen die hun rouwervaringen met mij wilden delen. De meeste reacties kwamen van vrouwen. De enige man die zich meldde was vader van een zoon en een dochter. Ze hadden beiden zelf een einde aan hun leven hadden gemaakt, de dochter een half jaar na de zoon. Met zijn goedkeuring kijk ik hier nog eens terug op ons gesprek.

Lees hier verder: [http://www.ikloopmetjemee.nl/gastenboek/weblog/weblog3/all-i-need-are-trees-and-flowers-and-some-sunlight.--juni-2013#C\\_owrbaASPJOmqvIDguI3Q](http://www.ikloopmetjemee.nl/gastenboek/weblog/weblog3/all-i-need-are-trees-and-flowers-and-some-sunlight.--juni-2013#C_owrbaASPJOmqvIDguI3Q)

## **AANRADERS:**

• **Kon je dan niet blijven voor mij?** – Riet Fiddelaers-Jaspers m.m.v. Monique van 't Erve. *Kinderen en jongeren ondersteunen na zelfdoding.*

Een boek voor en over gezinnen met kinderen en jongeren die geconfronteerd worden met zelfdoding. Veel van deze kinderen zijn KOPP-kinderen (kinderen van ouders met een psychiatrisch probleem) die al jarenlang de zorg dragen voor hun ouder(s) en/of de andere kinderen in het gezin. Het boek is een handreiking voor met name ouders, maar ook voor leerkrachten en hulpverleners. Thema's zijn onder andere: hoe informeer je kinderen over de gebeurtenissen, hoe zorg je dat hun vertrouwen niet geschaad wordt en hoe kun je hen ondersteunen? Daarnaast bevat het boek veel praktische informatie, citaten van jongeren zelf en enkele helende verhalen.

• **Moeder en zoon** – Rutger Kopland

[http://www.youtube.com/watch?v=4nLfuxI103k&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=4nLfuxI103k&feature=player_embedded)

• **Starry starry night** - Don Mc Lean

Een gezogen eerbetoon aan schilder Vincent van Gogh

[http://www.youtube.com/watch?v=oxHnRfhDmrk&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=oxHnRfhDmrk&feature=player_embedded)

• **Hou me vast**

<http://www.youtube.com/watch?v=hnmcq1L1qFw>

Elsemarie was 41 jaar toen ze begin maart overleed aan kanker. Ze laat haar man en twee jonge kinderen achter. Haar tijd was kort toen de ziekte voor de tweede keer terugkwam. Gelukkig heeft ze deze opname nog kunnen horen. Het was haar wens dat dit liedje werd gespeeld bij haar afscheid. Het is een laatste liefdesverklaring aan haar man.

• **Dat ik je mis** - Maaike Ouboter

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=ObGlgJPCZj4](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ObGlgJPCZj4)

Wat een puur liedje.

• **Bridge over troubled water** – Simon and Garfunkel

[http://www.youtube.com/watch?v=jjNgn4r6SOA&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=jjNgn4r6SOA&feature=player_embedded)

Simon and Garfunkel maakten dit liedje in 1969. Ik vond het altijd mooi maar heb eigenlijk nooit de tekst goed gelezen. Bij het afscheid van mijn zwager werd het life gespeeld en gezongen en kreeg het liedje ineens een heel andere betekenis voor me.

- **Collegetour met schrijver AFTh van der Heijden**

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1346953>

Met zijn optreden in 'College Tour', een programma waarin driehonderd studenten uit heel Nederland de gelegenheid krijgen om de gast te bevragen, doorbrak Van der Heijden zijn zelfopgelegde kluizenaarschap. Na de dood van zijn zoon, die door een verkeersongeluk om het leven kwam, koos hij ervoor om zich verre te houden van publieke aangelegenheden. Wel bracht hij in 2011 de requiemroman 'Tonio' uit. Inmiddels is bekend dat het boek verfilmd wordt.

Zomaar een recensie waarin ik me helemaal kan vinden.

*'Ik heb weinig televisieprogramma's gezien die meer indruk maakten. Van der Heijden laat zien dat leven soms groter kan zijn dan je aankunt. Een bijzondere wisselwerking tussen jij, die je leven leidt, en het leven dat jou leidt. Goede vragen in dit programma met eerlijke antwoorden. Diep respect voor een groot schrijver. Erg benieuwd naar zijn volgende werken.'*

- Als **afsluiter** iets waar ik helemaal vrolijk van word!

<http://www.girlz.nl/girlz-stuff/film--tv/4508/youtube-filmpje-karaoke-bij-het-tankstation>

*Een volle RUGZAK die ik met meer dan gewone aandacht geschreven 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 goede zomer!*

*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*.