



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 juni 2014 Jaargang 5 nr. 5

Beste lezer,
Deze Rugzak is gevuld met verhalen, actualiteit en wat mij in de afgelopen tijd raakte of inspireerde.
Veel leesplezier!

In deze RUGZAK:

ACTUEEL

AGENDA: Workshops, stitewandelingen, 'Leven, beleven en Doorgeven', schrijverijen

THEMA: 5 jaar verlies- en rouwbegeleiding IK LOOP MET JE MEE

BLOG: Diny's vader

AANRADERS: Boeken, kijktips, een liedje

ACTUEEL

Donderdagmorgen. Het gras is nog nat van alle regen van de afgelopen dagen. Planten en bomen staan er friscgroen bij, schoongespoeld en gevoed. Dikke hommels en bijen vliegen rond en duiken in de bloemen van het vingerhoedskruid en in de klapprozen. De glanzende bladeren van de druivenstruik van mijn vader hebben alle tinten groen. Ik loop een rondje door mijn tuin, pluk hier en daar wat onkruid en sta geregeld even stil. Ook al geniet ik van alle seizoenen, in juni vind ik de tuin op zijn allermooist.



Ik haal diep adem, het is alsof ik de schoonheid indrink. Een jong spinnetje schommelt aan een draadje tussen twee spitse bladeren van de iris. Ragfijn, zo smal is soms de grens tussen leven en dood. Kwetsbaarheid en kracht. Want dat draadje is sterk, ook dat spinnetje.

De blauwe ridderspoor bloeit. Op mijn website kreeg hij vanaf het begin een prominente plek. Ooit zaaide ik hem zelf, hij staat er al zo lang. Vorig jaar heb ik hem met angst en beven gescheurd, het moest een keer gebeuren. Zou het goed gaan? Jawel, ik word nu beloond met een nog grotere pol die stevig rechtop staat. De passiebloem tegen de zijgevel staat dit jaar barstensvol knoppen. Eindelijk weer bloemen na drie jaren met alleen maar groen. Ik kijk elke dag of er al eentje opengaat. De strenge winters van voorgaande jaren kregen hem bijna klein. Niet helemaal! Er kwamen elke keer nieuwe scheuten vanuit de grond.

'Geduld en vertrouwen', het was en is mijn motto. Het kwam terug in mijn persoonlijke leven als er moeilijke tijden waren. Ik had het nodig bij de start van mijn praktijk, nu 5 jaar geleden. In mijn werk met mensen met een verlies komen *geduld* en *vertrouwen* vaak voorbij. 'Hoe lang gaat het duren?' 'Het duurt al zo lang, wanneer is het over?' 'Ik word er zo moe van.' Angst speelt bij veel mensen. Angst voor de toekomst, angst voor nieuw verlies, angst het niet aan te kunnen. *Vertrouwen* is de tegenpool van angst.

De man die een tweelingbroer verloor zegt 12 jaar later: 'Als ik mensen een kaart stuur om ze te condoleren met een verlies, schrijf ik erop: 'Ik wens je sterkte én geduld.' Je hebt ze allebei nodig. Je weet niet hoelang het duurt. Maar je hebt ook kracht!' Vaak stuurt hij een klein boekje mee, je ziet het hier op de foto.

Zijn tweelingbroer Lex maakte het in zijn laatste levensjaar, toen hij ernstig ziek was en wist dat hij niet beter zou worden. Je ziet de voorkant en één van de gedichtjes met een tekening. Lex Maes was een creatieve man en levenskunstenaar. In de volgende nieuwsbrief zal ik uitgebreider schrijven over hoe hij via zijn tweelingbroer op mijn pad kwam.



Troost, mijn zus kan het gebruiken. Voor haar en haar gezin zijn dit vreemde dagen. Ze zijn nu een jaar verder na de dood van haar man, mijn zwager. Op zijn sterfdag gaan ze samen zijn as verstrooien, ze nemen opnieuw een stukje afscheid. De dag daarna is er zijn jaardienst met later koffie en ongetwijfeld een stukje Limburgse vlaai voor familie en goede vrienden. Rituelen die helpen om opnieuw bij zijn dood en vooral bij hem stil te staan. En daarmee samen verder te kunnen. Kunnen, dat is zijn achternaam. Onze gedachten zijn bij hem, we missen hem. En bij zijn gezin.

Het **blog** gaat over de vader van Diny. Zijn levensverhaal raakt me, daarom heb ik er over geschreven. Een verhaal over veel lief en leed, ook veel veerkracht. Ook hij was een levenskunstenaar!

De eerste 'Schrijfproeverij' was heerlijk om te doen. Een fijne middag met enthousiaste schrijflustigen! Ont-moetingen met bekende en onbekende mensen. Schrijven en nog eens schrijven, luisteren naar elkaars schrijfsels, even gezellig een praatje bij koffie of thee.

Na afloop enthousiaste en tevreden reacties. Ook al aanmeldingen voor de cursus in het najaar. En ik? Ik ben ook heel voldaan en tevreden. Het smaakt naar meer. Dankjewel Marianne voor de gastvrijheid in jouw sfeervolle praktijkruimte! We komen er graag terug om te schrijven.

Ook met de **workshops 'Verder na verlies'** die op 5 juni starten. Er is nog plaats! Misschien is dit het juiste moment voor u om mee te doen en in de veilige beslotenheid van een kleine groep aandacht te geven aan dat grote verlies in uw leven. Te delen met elkaar en herkenning en steun te ondervinden. Wellicht is het daarna wat lichter om te dragen. Dat zou de moeite waard zijn, toch? (zie Agenda)

5 jaar IK LOOP MET JE MEE. Bij Thema sta ik uitgebreid stil bij 5 jaar verlies- en rouwbegeleiding. Een jubileum is een mooi moment om iets extra's te doen. Een E-book is in de maak. Ik hoop het binnen enkele maanden aan te kunnen bieden aan alle trouwe abonnees.

Er zijn **jubileumkortingen** o.a.:

- Bij de workshops 'Verder na verlies'. Abonnees krijgen een korting van € 15,-.
- Mensen die deze zomer een begeleidingstraject starten krijgen een aantrekkelijke korting van 15% op de eerste 3 gesprekken.

Staat 14 juni al in je agenda? Graag nodig ik je uit voor de middag **Leven Beleven en Doorgeven** op zaterdagmiddag 14 juni a.s. bij Domein Oogenlust in Eersel. De toegang is gratis. Een middag waarbij alles draait om beleving. Ik vind het fijn dat ik hier mijn steentje aan bij mag dragen. De middag wordt afgesloten met een voorstelling van Tisjoes. Bij *Agenda* staat meer informatie.

Zoals Josephine de Bont zegt: 'Kom en laat je verrassen, voel je welkom!'

AGENDA

IK LOOP MET JE MEE

• Workshops 'Verder na verlies'

Is er een ingrijpend verlies in uw leven? Hebt u het gevoel in een kringetje rond te draaien en niet verder te komen? Vindt u het moeilijk om uw draai te vinden in een verdrietige tijd? Is er onzekerheid, verwarring, hebt u vragen?

Misschien is dit het juiste moment voor u om mee te doen aan de workshops 'VERDER NA VERLIES'

Tijdens 4 opeenvolgende bijeenkomsten zullen we in een groep van minimaal 4 en maximaal 8 volwassen deelnemers een dagdeel aan de slag gaan met allerlei aspecten

rond verlies en rouw. De aard van het verlies kan van alles zijn: het overlijden van uw partner, een kind, het verlies van een zus of broer, een vader of moeder. De eerste bijeenkomst is op 5 juni a.s.. Aanmelden kan nog tot dinsdagmiddag. Lees hier verder: <http://ow.ly/xtzsb>



● **Leven beleven en Doorgeven** 14 juni 2014 13:00 -17:00 uur
Een bijzondere middag om te *beleven*. In de bijlage vind je de mooie uitnodiging!
In de exporuimte van Domein Oogenlust, Hees 4 in Eersel verzamelen zich 14 deelnemers die samen een middag verzorgen waarin de beleving centraal staat. U kunt proeven, kijken en voelen, u kunt toeschouwer of deelnemer zijn. Alles staat in het teken van Leven Beleven en Doorgeven.
Er is kunst in meerdere vormen, massage voor wie wil, sieraden en natuurlijk ook wat lekkers uit de eigen streek.
Vanuit hun werk rondom sterven en afscheid zijn Monica van den Broek en Josephine de Bont zich meer en meer bewust van de waardevolle momenten in het leven. Daarom ligt deze middag de aandacht bij het leven in al haar facetten.
Kom en laat u verrassen!
Er wordt een prachtig labyrinth aangelegd en ik mag mensen uitnodigen dat labyrinth te lopen. Aan het einde van de middag is er een voorstelling van **Tisjoes**. 'Liedjes om te huilen en verhalen om te zoenen.' Samen is het een programma over liefde, leven en doodgaan waarbij ontroeren is toegestaan. (zie de bijlage)

● **Zomeravondstiltewandelingen**
De zomeravondstiltewandelingen zijn op maandagavond 7 juli en 4 augustus. De eerste wandeling is in het Leenderbos. We verzamelen op de parkeerplaats bij de manege. De tweede wandeling is in bosgebied de Groote Heide in Heeze. Verzamelen op Oudenmolen 2a.
Beide wandelingen duren van 19.30 u. tot 21.00 u.. Daarna praten we even na bij een kopje thee. Kosten voor deelname zijn €5,-. Graag even een berichtje via info@ikloopmetjemee.nl of een telefoontje naar 040-2264451 als je mee wilt lopen. Meer info vindt u hier <http://ow.ly/xtzHr>

IK SCHRIJF MET JE MEE

• **Schrijfproeverij**

Hebt u geen idee wat schrijven rond het levensverhaal inhoudt en wilt u graag een eerste indruk krijgen van deze manier van schrijven en kennismaken met mij? Doe dan eens mee met de vrijblijvende workshop 'Schrijfproeverij'. De eerstvolgende wordt gehouden op woensdagmiddag 24 september van 2 uur - half 5 in Heeze.

Kosten voor deelname zijn € 12,50. Koffie en thee zijn inbegrepen.

Hier leest u meer <http://ow.ly/xtzKd>

• **'SCHRIJF JE MEE?'**

Cursus rond het schrijven over je eigen leven.

In 8 wekelijkse bijeenkomsten gaan we op een speelse en gevarieerde manier op zoek naar vooral positieve herinneringen. 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 tegenover-gestelde.

De bijeenkomsten zijn op woensdagmiddag van 14.00 uur tot 16.30 uur in een sfeervolle ruimte aan Heezerenbosch 10a in Heeze. De start is op 1 okt..

Deelname kost € 120,-. Wie heeft deelgenomen aan de Schrijfproeverij krijgt € 15,- korting.

Meer informatie vindt u hier <http://ow.ly/xtzNe>

THEMA 5 jaar verlies- en rouwbegeleiding IK LOOP MET JE MEE

Het is voor mij de moeite waard om even bij dit moment stil te staan en terug te kijken. Mei 2009, 5 jaar geleden, met een kersvers diploma voor counsellor/coach op zak begon ik mijn eigen praktijk. Of het zou gaan lopen, of dit zou zijn wat ik echt wilde doen, of ik het aan zou kunnen? Dat wist ik niet. Wel, dat er een enorme drive in me zat. Waar dit pad me zou brengen was één grote open vraag. Nieuwsgierig was ik wel en soms ook heel onzeker. Het was spannend om naar buiten te treden met iets wat zo van mijzelf was. Er kwam een zelfgemaakte website, visitekaartjes en een folder, al snel DE RUGZAK, de vervolgopleiding met specialisatie verlies en rouw. Opnieuw studeren, praktijkdagen, er kwamen andere trainingen en workshops.

Leren gaat bij mij het beste via 'zelf ervaren'. In trainingen gaat het bijna altijd om het werken met persoonlijke thema's. Dat is niet altijd makkelijk, soms confronterend maar altijd verrijkend voor mezelf. Natuurlijk, theorie hoort daar ook bij. Dan wil ik al gauw met een nieuwe werkwijze gaan werken en het zelf stap voor stap gaan uitproberen. Dankjewel aan cliënten die mij die gelegenheid boden. Ik zei het vaak: 'Ik zou graag die of die oefening met je doen. Het is nog vrij nieuw voor me. Als het voor jou niet goed voelt, geef dat dan gerust aan. Dan stoppen we meteen.' Bijna altijd ging de cliënt erin mee en konden we samen ervaren wat een oefening of werkwijze teweegbracht. Pas geleden nog zei iemand aan het einde van een sessie: 'Het is zachter geworden.' *Het hele artikel lees je hier* <http://ow.ly/xtzQs>

Als ik dit zo schrijf ben ik ongelooflijk dankbaar naar alle mensen toe die mij hun vertrouwen hebben geschonken en nog geven. Ik mocht, mag mensen heel nabij zijn. Dat ervaar ik als een groot geschenk.

Al die mensen zijn mijn allergrootste leermeesters. Ik hoop nog lang te mogen blijven leren.

BLOG Diny's vader

Diny is al jaren mijn schildermaatje. We kennen elkaar van de tijd op de academie in Arendonk. Nu ga ik elke week op dinsdag naar Eersel om een hele dag te schilderen in

haar atelier. We zijn van dezelfde leeftijd, allebei moeder en sinds kort ook nog allebei oma. Gespreksstof genoeg. En altijd komt ook haar vader wel een keer ter sprake. Ik heb hem één keer even ontmoet en toch lijkt het of ik hem al heel lang ken. Dat komt door de verhalen van Diny.

Hij heeft heel wat meegemaakt in zijn leven. Zijn moeder ging dood toen hij twee was, zijn zussen hebben hem opgevoed. In de oorlog, toen hij rond de 20 was, was hij erbij toen een broer werd doodgeschoten. Een andere broer overleefde de oorlog ook niet. Het waren voor hem traumatische gebeurtenissen.

Verder lezen? Kijk hier <http://ow.ly/xtzWK>

AANRADERS

• 60 brieven van nabestaanden over Leven met zelfdoding -

Jolien van der Kooij en Wouter de Jonge

Hoe ziet je leven eruit na een zelfdoding van iemand in je naaste omgeving?

Dit boek hoopt antwoord te geven op de vraag. Het boek bestaat uit zestig brieven van mensen die in het verleden met zelfdoding van een dierbare te maken te hebben gehad. In hun brieven richten ze zich tot een - voor hen onbekende - lotgenoot. Iemand die onlangs hetzelfde heeft meegemaakt en die ze hopen te helpen door hun eigen ervaring te delen.

De brieven van nabestaanden gaan over hun verdriet en liefde, woede en respect, wanhoop en hoop. Stuk voor stuk persoonlijk. Soms adembenemend, hartverscheurend, verschrikkelijk. Soms heel praktisch. Steeds weer het echte antwoord hoe het verlies met het leven verweven is geraakt.

Op internet zijn de 60 brieven ook te lezen. Er zijn brieven bij van mensen die ik ken. Verhalen die ik in grote lijnen ken. De openheid en eerlijkheid raakt me diep. Ik heb daar zo'n respect voor. <http://www.levenmetzelfdoding.nl/>

• 'Houd me vast' - Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie

Dr. Sue Johnson - klinisch psycholoog en deskundige in de relatiewetenschap.

ISBN 9789021552682

Zo af en toe lees ik een boek wat uitspringt boven alles wat ik lees. Een boek wat iets wezenlijks verandert en toevoegt aan mijn kijk op mezelf en/of het leven. Dit is zo'n boek! Lang dacht ik, dat als er iets misging in een relatie, dat te verhelpen was door goede communicatie. Dit boek verandert mijn ideeën over het onderhouden van een goede emotionele relatie met je partner.

Het sleutelwoord is *hechting* en *emotionele afhankelijkheid*. Al lang was wetenschappelijk aangetoond hoe belangrijk het voor kinderen is om op een liefdevolle manier verzorgd te worden door moeder, vader en/of vaste verzorger. Het is van levensbelang dat volwassenen reageren op de emotionele hechtingssignalen die een kind uitzendt. Dan pas is er veiligheid en vertrouwen. (Bij het filmpje hieronder kun je zien hoe dat werkt.)

Dr. Sue Johnson maakt duidelijk dat ook volwassenen in een relatie emotioneel afhankelijk zijn van elkaar. 'Kan ik op je rekenen? Kan ik je vertrouwen? Ben je beschikbaar voor me? Zul je reageren als ik je nodig heb, als ik je roep? Tel ik voor je? Waardeer je me en aanvaard je me? Heb je me nodig, vertrouw jij op mij?' Dat is wat we nodig hebben van elkaar in een hechte, liefdevolle en veilige relatie. Nu ik dit schrijf voelt het kloppend en vanzelfsprekend. Dat had ik ook bij het lezen van het boek.

Dr. Sue Johnson heeft na jarenlange studie en onderzoek een methode ontwikkeld die paren stap voor stap helpt om hier aan te werken, EFT. Emotional Focused Therapy richt zich op:

- emoties, begrijpen van liefde en verbinding tussen partners
- kijkt naar communicatie- en gedragspatronen

- zoekt en vindt zere plekken van vroeger
- bouwt aan een veilige basis waarbinnen je moeilijke dingen met elkaar kunt bespreken

Een makkelijk leesbaar boek met veel voorbeelden uit de praktijk. Een aanrader voor iedereen. Als je een stabiele relatie hebt voegt het toe. Als er dingen wringen kan dit je helpen.

• **Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick**

Een moeder reageert op haar kind en bouwt aan een veilige hechting. Wat gebeurt er als haar gezicht niet reageert op de signalen van haar kind? En als ze wel weer reageert? <http://ow.ly/xtA66>

• **Gedi(a)chten – Lex Maes**

'Lex Maes (Vlissingen 1947 – 2002) was 15 jaar straatartiest. Toen werd hij ongeneeslijk ziek. Vanaf dat moment tekende hij voor een aantal tentoonstellingen en maakte dit boekje voor het hospice in Middelburg. Hij tekent en schrijft hierin voor de zieke, de familieleden, de vrienden en omstanders.

Verdriet, hulpeloosheid en onmacht zijn begrijpelijke plaatjes geworden met een tekstje. Voor Ineke'

Zo staat het op de achterflap van dit intieme, ontroerende boekje wat met veel liefde is gemaakt. De boekjes zijn nog steeds verkrijgbaar.

Te bestellen bij inekeschot@hotmail.com Een boekje kost € 6,- (inclusief verzendkosten).

• **Stef van Breugel in Het vermoeden**

<http://ow.ly/xtAaZ>

Dit interview boeide me van begin tot einde. Stef van Breugel is museumdirecteur. Met Annemiek Schrijver praat hij over religie en kunst, ook over verlies en verlangen, symbolen en mystiek. Hij raakt me in de manier waarop hij praat over het blijvende verlangen naar zijn vader, die dood ging toen Stef 3 jaar oud was. 'Het zoeken naar hem is centraal komen staan. Het was een inspirerende onderstroom in mijn leven.'

Voor kunstkenner: Het gaat ook over een intense, bijna mystieke ervaring als hij voor het eerst voor een werk van Mark Rothko staat.

• **Ilse de Lange – Life goes on** <http://ow.ly/xtAd6>

Een ode aan haar overleden vader. Ze zingt het een paar dagen na het songfestival in RTL-late night.

Life goes on, een goede afsluiter van deze RUGZAK. Leven gaat door, ondanks alles! Een bevriend echtpaar wordt als alles goed gaat voor het eerst opa en oma. Hun beide dochters verwachten deze dagen allebei hun eerste kind. De jongste van de twee zag afgelopen week twee ooievaars achter in de wei bij haar huis. Een voorteken!

Was er iets voor je bij in mijn RUGZAK? Ik hoop het! Reacties, vragen, een mening over iets, op- of aanmerkingen, ik ben er altijd blij mee! Wellicht tot ziens bij een van de activiteiten!

Een fijn zonnig weekeinde en ook al is het nog niet zover, vast een goede zomer. Hartelijke groet Nellie

Voor nog meer actualiteit: volg me op [Facebook](#) en [Twitter](#)!

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.