

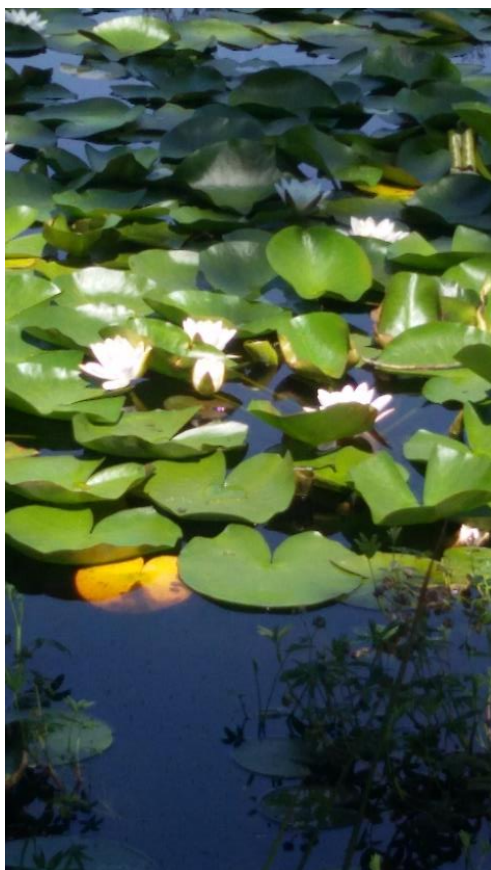


**DE RUGZAK** Nieuws- en inspiratiebrief van IK LOOP MET JE MEE

**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.

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

**DE RUGZAK** mei 2017 jaargang 8 nr. 5



Beste lezer,

Begin juni begint de meteorologische zomer. Het duurde dit jaar lang voordat de kou uit de lucht was en het echt lente werd. Nu dendert de zomer binnen en lijkt het wel of de natuur uit zijn voegen barst. De meeste mensen krijgen energie van zonlicht en langere dagen. Of dat geldt voor mensen die leven met een verlies? De titel van het artikel 'Van rouwen word je moe' spreekt voor zich.

**In deze Rugzak:**

**AGENDA:** Actuele data van workshops en trainingen

**ARTIKEL:** Van rouwen word je moe

**AANRADERS:** Een lezing, een boek

**AGENDA:**

• **Ontmoetingsdag voor ouders die een kind hebben verloren**

Ben jij moeder of vader van een kind wat je hebt verloren? Door ziekte, een ongeluk, omdat het zelf een einde aan zijn leven maakte, door een andere reden? Heb je behoefte aan contact met mensen die hetzelfde meemaakten?

Op zaterdag 24 juni ben je van harte welkom. Zomaar, om

een kaarsje aan te steken en de naam van je kind te noemen. Te luisteren naar verhalen van lotgenoten. Zelf te delen met anderen wat je bezighoudt, als je dat wilt. Even samen te zijn met mensen die eenzelfde groot verlies meedragen. Te ervaren dat jij niet de enige bent, die dit is overkomen.

Na een lunch met elkaar ga je hopelijk met een lichter gemoed weer naar huis.

[Hier](#) lees je meer.

#### • Schrijfdag 'Mijn moeder dichterbij'

Je moeder is misschien wel de belangrijkste vrouw in je leven. Ze droeg je en baarde je. Ze voedde en verzorgde je. Ze koesterde en troostte je.

Simpele schrijfoefeningen helpen je om je aandacht op haar te richten. Hoe ze was of is, welke herinneringen je hebt aan je moeder, welke rol ze in je leven speelde of nog speelt. Welke problemen jullie samen hebben overwonnen. Wat je van haar hebt geleerd en waar je dankbaar voor bent.

Aan het einde van de dag is je moeder in zelfgeschreven verhalen dichterbij gekomen.

Schrijfervaring is niet nodig. Wel het verlangen om je moeder eens een dag lang in het middelpunt van je aandacht te brengen.

[Hier](#) lees je meer.

#### • Training Begeleiden bij Verlies en Rouw (voor professionals)

Als professional in zorg of onderwijs kom je ongetwijfeld regelmatig mensen tegen die te maken hebben met een verlies. Omdat ze iemand hebben verloren aan de dood. Of door ziekte, noodgedwongen verhuizing. Een baan die ophoudt te bestaan, de relatie met iemand die verbroken werd, een verlangen dat onbeantwoord bleef. Rouw is geen ziekte en veel mensen komen op eigen houtje door zo'n proces heen. Een gedeelte loopt ergens vast en heeft hulp nodig.

Herken jij rouwreacties? Kun jij mensen adequaat begeleiden? Of zit je vaker met de handen in het haar en zou je wat meer achtergrond en praktische handvatten willen?

In het najaar start een nieuwe 3-daagse training. Als je belangstelling hebt raad ik je aan, niet te lang te wachten. De groepen lopen snel vol.

*Ik werk als kunstzinnig therapeut in een verpleeghuis. Elke bewoner in huis heeft eigenlijk te maken gehad met verlies. Door deze cursus kan ik nu beter de signalen van een rouwende bewoner opvangen en weet ik welke houding er nodig is. Waar ik me voorheen erg machteloos voelde en zo graag de pijn wilde wegnemen heb ik nu meerdere gereedschappen om iemand bij te staan. Ik raad deze cursus zeker aan! En bovendien leer je ook nog ontzettend veel over jezelf.*

Colette – kunstzinnig therapeut

*Ik heb nieuwe inspiratie op gedaan tijdens deze 3-daagse training, vooral door een aantal praktische handreikingen en creatieve opdrachten. Er was voldoende afwisseling tussen theorie en zelf oefenen. En natuurlijk gaat het dan ook over jezelf en het omgaan met de verliezen in je leven. Ik vond het gewoon jammer dat de training klaar was; omdat je zoveel samen deelt krijg je al snel een groepsgevoel. Ik kan de training van harte aanbevelen!*

Ineke – POH GGZ

[Hier](#) vind je meer.

#### **ARTIKEL Van rouwen word je moe**

In ons 'normale' leven kunnen we inschatten hoeveel energie we hebben om ons werk te doen, voor taken in het privéleven zoals zorg voor huishouden en eventuele kinderen of zorg voor anderen,

energie en tijd voor sociale contacten, energie voor andere dingen misschien. In een tijd van rouw is het moeilijker om zicht te hebben op de hoeveelheid energie die je hebt voor een hele dag. Rouwen maakt moe en vraagt meer energie dan je denkt.

In een kennismakingsgesprek zeg ik: *'Zoals koorts een symptoom is van griep, zo is vermoeidheid een symptoom van rouw.'*

*'Goed om te horen dat het normaal is, zo moe zijn. Dan betekent het tenminste niet dat er iets ernstigs met me aan de hand is.'* krijg ik als reactie.

Hij is op leeftijd en heeft nog niet zo lang geleden plotseling zijn vrouw verloren. Nu probeert hij zo goed en zo kwaad als hij kan, alles zelf te doen. Koken, boodschappen, wassen. Het valt niet mee. Bovendien is hij moe. Hij geeft er maar aan toe en gaat s' middags gewoon maar slapen. Ook s' nachts slaapt hij lang.

Ze verloor haar kind door zelfdoding en is nu anderhalf jaar verder. Ze wil graag verder, daar ligt het niet aan. *'Het voelt alsof ik tot mijn heupen in de modder sta. Ik wil wel vooruit maar het kost me heel veel energie.'* De andere vrouwen die in het begin van het jaar deelnamen aan de workshops 'Verder na het verlies van je kind' beaamden het volmondig. Ook zij herkenden het intense moe zijn.

Ze werkt als verpleegkundige in het ziekenhuis. *'Als ik op mijn werk ben, gaat het meestal wel goed. s'Morgens moet ik wat op gang komen maar dan lukt het wel. Zo gauw ik in de auto stap naar huis, merk ik dat ik helemaal leegloop. Ineens is daar ook het verdriet weer. Hoe vaak ik niet huilend in de auto zit.'* Blijkbaar kost het werk meer energie dan ze eigenlijk verwacht. En ze wil zo graag weer gewoon verder kunnen.

### **Wat maakt zo moe?**

Lees [hier](#) verder.

### **AANRADERS:**

#### **• Een kindje groeide in mijn hart – Lilian van de Water**

Dit is het levensverhaal van Daphne Rohani van de Water. Een turbulent leven van een jonge vrouw die slechts 26 jaar is geworden.

In 1983 wordt Daphne als baby geadopteerd uit Indonesië door Lilian en André van de Water.

Daphne is een droomdochter. Ze heeft veel vriendinnen, doet aan ballet en tennis, speelt piano en heeft hoofdrollen in musicals. Maar vanaf de puberteit stapelen de problemen zich op. Daphne zoekt iets en kan niet verwoorden wat. Haar ouders dringen niet meer tot haar door, doen wat zij kunnen maar moeten soms machteloos toezien hoe Daphne zich in de nesten werkt. Een jaar voor haar dood vlucht Daphne naar Spanje. Hier ontmoet zij haar grote liefde Luis. Wanneer het stel naar Nederland komt en Daphne zwanger is, lijkt ondanks praktische obstakels een mooie toekomst aan de horizon te gloren. Maar Daphne blijkt de zeldzame ziekte Aplastische anemie te hebben. In 2009 bevalt ze van een gezonde zoon, zelf wordt zij steeds zwakker. Niet veel later moet Daphne de ongelijke strijd met haar ziekte opgeven. Haar zoon Max is dan pas vier maanden oud...

Lilian van de Water heeft vanaf Daphne's geboorte een dagboek bijgehouden. Op indringende wijze omschrijft zij de diepe liefde die zij voor haar dochter voelt. Ook de zeer persoonlijke anekdotes vol verdriet en wanhoop wanneer ze Daphne langzaam moet loslaten, laten geen lezer onberoerd.

<http://www.eenkindjegroeideinmijnhart.nl/welkom>

#### **• Stilstaan bij trauma - Vivian Broughton**

Een compact boekje met een heldere uitleg over het ontstaan van trauma en de

traumaverwerkingsmethode van Franz Ruppert.

Dit boek is een uitnodiging om je trauma's te onderzoeken en jezelf beter te gaan begrijpen. Trauma is waarschijnlijk het meest voorkomende niet-erkende onderwerp in ons leven, maar het beïnvloedt ons allemaal. Het heeft een diepgaand en verstorend effect op je vermogen om je vervuld en zelfverzekerd te voelen en om succesvol en gelukkig te zijn in je leven en in je relaties.

Vaak wordt bij trauma meteen gedacht aan ingrijpende gebeurtenissen uit je jeugd, adolescentie en volwassenheid. Daaronder liggen echter trauma's verscholen uit het prille begin van je leven, die je je niet bewust kunt herinneren. Dit boek laat zien wanneer een trauma ontstaat, wat de gevolgen ervan kunnen zijn en hoe ook deze vroege trauma's herkend en geheeld kunnen worden. Hierbij wordt gebruikgemaakt van de theorie en inzichten van traumatherapeut dr. Franz Ruppert en de opstellingsmethode die hij ontwikkelde om trauma te kunnen helen.

• **Lezing over burn-out - Jeanne van Mierlo**

*Opgebrand? verlies uit het verleden als bron voor burn-out.*

Als je een burn-out hebt, is je lijf opgebrand. Je hebt niet geluisterd naar eerdere signalen van je lichaam, naar je gevoelens, gedachten, naar wat je hart je ingaf. En ineens 'doet je lijf het niet meer'. Je bent jezelf kwijt. Een van de oorzaken van burn-out is niet genomen rouw, verlies uit het verleden dat je hebt weggedrukt.

Als we geraakt worden door een verlies, is onze eerste beweging ons vanbinnen om te draaien. Verlieservaringen zijn echter bij uitstek ervaringen die ons roepen. We hebben hoofd, hart en buik nodig om een antwoord te kunnen geven. Maar vaak sluiten we het gewonde hart op en onderdrukken we onze werkelijke reacties op het verlies. We beginnen direct weer aan iets nieuws. Hoe vaker we dat doen, hoe meer energie het ons kost. We verliezen onze vitaliteit. De weg terug begint bij het erkennen en aanpakken van de oorzaken. Eén ervan is gestolde rouw.

Jeanne werkt in haar eigen praktijk als verlies- en rouwtherapeut en begeleidt anderen om dit werk te doen. Vanavond vertelt ze over het verband tussen burn-out en niet genomen of gestolde rouw. 22 juni 2017 Aanvang: 20.00 uur Info [www.in-de-wolken.nl/lezingen](http://www.in-de-wolken.nl/lezingen)

Het eBook '**Handreikingen bij verlies en rouw**' heeft zijn weg gevonden naar veel mensen. Wil je het ook graag aanvragen? Stuur [hier](#) dan een berichtje.

Hopelijk heb je inspiratie en informatie gevonden in deze Rugzak. Wil je reageren op iets, dan kan dat natuurlijk. Heb je een vraag of een opmerking, weet me dan ook [hier](#) te vinden.

Juni is rozenmaand. 'Take the time to smell the roses!'

Alle goeds en hartelijke groet!

Nellie

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

[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 kan via <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact>  
Vermeld: *afmelden nieuwsbrief*.