

IK LOOP MET JE MEE

Verliescounselor & 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 juni 2018 jaargang 9 nr. 4

Beste lezer,

Ja, je hebt het goed gezien. Dit wordt de allerlaatste RUGZAK. Op 1 juli a.s. valt het doek voor IK LOOP MET JE MEE.

Ergens in de stilte van de winter groeide bij mij het verlangen naar meer rust en ontspanning. Bijna organisch kwam het besluit om te gaan stoppen met mijn praktijk. Het heeft even geduurd voor mijn besluit helder was en ik kon voelen dat het goed was. Het moment komt ook voor mij onverwacht en vroeger dan ik eerder had gedacht. Tegelijkertijd verbaast het me hoe snel er een knop om is. Gezondheidsredenen spelen een rol, de ziekte van Parkinson voelt niet als een last maar vraagt op verschillende manieren aandacht en tijd. Ook merk ik dat mijn energie afneemt. De afgelopen jaren heb ik nog met veel passie, plezier en voldoening keihard gewerkt in mijn praktijk.

Nu voel ik een verlangen naar minder werkdruk. Het is blijkbaar niet voor niets dat de meeste mensen van mijn leeftijd rond deze tijd stoppen met werken of al gestopt zijn. Er komt een nieuwe levensfase aan en het voelt inmiddels goed om daarin mee te gaan. Zeker nu mijn man al een jaar met pensioen is. Er is meer tijd om samen dingen te ondernemen en ook gewoon te vertragen in ons leefritme. Meer tijd voor onze 3 kleinkinderen. We kijken uit naar de geboorte van het eerste kindje van onze dochter in het najaar. En verder? Ik laat het rustig gebeuren. In het vertrouwen dat wat ik tegenkom op mijn pad, passend is voor mij.

Ik realiseer me en voel, dat ik veel loslaat want ik heb de praktijk met eigen handen opgebouwd. Ik voel me dankbaar dat ik dit heb mogen doen. Tja, het hoort bij afscheid en verlies. Rouwen en terugkijken.

Op mijn 57^e sloeg ik een voor mij nieuwe weg in. Had ik tot dan altijd alleen met kinderen gewerkt, nu kwam het werken met volwassenen op mijn pad. Vanuit interesse ging ik naar de coach/counselorsopleiding. Meer om te leren en echt niet met de bedoeling daar mijn werk van te maken. Ik dacht zelfs dat het me niet zou lukken om het diploma te halen. Te oud, dacht ik. Het bloed kruipt waar het niet kan gaan. Van de groep van 18 (ik was overigens de oudste) was ik de tweede die het diploma haalde en de eerste die ook een eigen praktijk ging beginnen. Ik had de smaak te pakken en er volgden nog de nodige opleidingen, trainingen en workshops.



Toen ik de specialisatie ging doen maakte ik intuïtief de keuze voor verliescounselor. Het voelde als passend. Pas achteraf kan ik die keuze ook beredeneren. Ook ik had de nodige verlieservaringen. Niet zozeer in verlies van dierbaren. Mijn grootste verlieservaring was het verlies van geestelijke gezondheid in de vorm van terugkerende depressies. Ingrijpende ervaringen die vroegen om rouw en verweven met mijn levensverhaal. Ook systemisch was er verlies. Toen ik in aanraking kwam met familieopstellingen, een ander woord voor systemisch werk, ontdekte ik dat de vroege dood van mijn oma aan moeders kant niet alleen ingrijpend was voor mijn moeder maar ook doorwerkte in mijn eigen leven.

Met veel plezier kijk ik terug op de afgelopen 10 jaar. Het was een leerzame periode. Ik leerde uiteraard over hoe mensen te begeleiden als ze ergens op vastlopen. Ik leerde vooral over het leven. Van alle mensen die ik mocht ontmoeten, leerde ik. Van mijn medestudenten, leermeesters, intervisiegenoten, collega's. Ik leerde vooral van alle cliënten die mij hun vertrouwen gaven. Een tijd lang mocht ik met ze meelopen. Tot het moment kwam dat ze met vertrouwen in zichzelf en de toekomst op eigen kracht verder konden. Nu weet ik hoe groot veerkracht van mensen kan zijn. Respect heb ik voor elke man of vrouw die die moeilijkste eerste stap zet: Erkennen dat je vastloopt en hulp zoeken.

Er kwam een moment dat ik zover was om mijn expertise en ervaring door te geven aan hulpverleners. Er was belangstelling voor de Training Begeleiden bij Verlies en Rouw, alle groepen zaten vol. Het was bijzonder om te mogen doen en mensen in deze hoedanigheid te mogen ontmoeten. De training gaat door. Mijn collega Jeanne van Mierlo van BrightBlue coaching&training neemt het stokje over. De training is bij haar in goede handen. In november komt de eerste serie van haar hand. De groep in het najaar zit nu al bijna vol. Heb je interesse, reageer dan snel. Ook denkt Jeanne na over vervolgdagen voor de mensen die de basisdagen hebben gevolgd.

Hier vind je meer info en kun je eventueel aanmelden voor de maandelijkse nieuwsbrief van Jeanne. <https://www.brightblue-coaching.nl/blz/informatie-en-advies/trainingen/training-begeleiden-bij-verlies-en-rouw.html>

Een paar jaar geleden kwam er een serie workshops 'Verder na verlies van je kind'. Daarna groeide het plan om enkele keren per jaar een ontmoetingsdag te organiseren. Die zijn er ook enkele geweest. Er bleek behoefte te zijn aan het ontmoeten van mensen die eenzelfde groot verlies hadden meegemaakt. Ik zoek nog naar een vervolg hiervan. Zodra deze plannen concreter zijn, zal ik de mensen die hier belang bij hebben, persoonlijk informeren.

Stap voor stap bouw ik af. Begin maart kwam het besluit geen nieuwe cliënten meer aan te nemen. Gelukkig zijn er de nodige deskundige en ervaren collega's in mijn omgeving naar wie ik graag doorverwijs.

De training in het voorjaar zou de laatste worden die ik zelf zou geven.

Deze RUGZAK wordt de laatste die ik zal schrijven.

De website blijft nog een tijdje online, zodat alle artikelen en blogs nog leesbaar zijn.

Boeken, die ik in de loop van de jaren verzameld heb rond verlies en rouw, doe ik van de hand.

Binnenkort komt er op de website een lijst van boeken die 2e hands te koop zijn.

Afgelopen week had ik de laatste intervisie met mijn collega-rouwbegeleiders. Er komt nog een laatste intervisie met mijn collega's van de beroepsvereniging ABvC.

Er zijn nog enkele sessies te gaan. Afsluitende gesprekken met mijn laatste cliënten. Dan is het klaar.

Het is goed. Ik ga een nieuwe levensfase in en neem alles wat deze periode me gegeven heeft mee in mijn eigen rugzak.

Hartelijk dank!

- Aan alle cliënten die vanaf het begin mijn praktijk wisten te vinden.
- Aan alle mensen die deelnamen aan stiltewandelingen.
- Aan alle mensen die deelnamen aan workshops. Ik denk o.a. aan de groep weduwen. Aan de groep ouders die een kind verloren. Aan de kracht van lotgenotencontact. Nu vergeet ik vast mensen.
- Aan alle trouwe lezers van DE RUGZAK. Na elke uitgave kwamen er reacties, vaak van mensen die ik niet persoonlijk ken maar me even wilden laten weten dat ze blij waren met wat ik had geschreven.
- Aan alle collega's en mensen die ik ontmoette tijdens opleidingen, trainingen en workshops. Voor de veiligheid die we elkaar boden om kwetsbaar te mogen zijn.
- Aan alle deelnemers van de trainingen.

Jullie maakten allemaal mogelijk dat ik dit werk heb mogen doen.

Vooraf wil ik mijn eigen man en kinderen bedanken. Ze stonden en staan altijd achter me.

Van harte alle goeds! Gezondheid en als het kan een beetje geluk. Ook al ben jij een van die mensen die te maken heeft met een ingrijpend verlies wat je leven van alledag kleurt. Ik wens je kracht en moed om te dragen wat je te dragen hebt. Ook wens ik je toe dat je desondanks oog houdt voor kleine dingen die je even op kunnen tillen.

Hartelijke groet
Nellie

O ja, nog even dit.

Sinds 25 mei is er een nieuwe wet, de AVG, die dient ter bescherming van persoonsgegevens. Na het versturen van deze nieuwsbrief zal ik de maillijst wissen.

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.

www.ikloopmetjemee.nl
info@ikloopmetjemee.nl