



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.

IK SCHRIJF MET JE MEE heeft een aanbod rond het werken met levensverhalen

DE RUGZAK maart 2015 6^e jaargang nr. 3

Beste lezer,

Ook al is het officieel nog niet helemaal lente, op sommige dagen voelt en ziet het eruit alsof het voorjaar echt is begonnen. Ik word er vrolijk en energiek van. Ik hoop dat jij er ook blij van wordt.

Het thema van deze Rugzak staat al een tijdje vast. Het zal gaan over **verbinding en communicatie**.

Veel leesplezier!

In deze Rugzak:

AGENDA: Workshops

ACTUEEL: Verbinding

THEMA: Verbinding en communicatie

BLOG: Deel van de levensketting

AANRADERS: Boeken en een filmpje

AGENDA:

• **Workshop ‘De herinnering vasthouden’**

Een dag om herinneringen te verlevendigen en ze dan in woorden al schrijvend vast te leggen. Herinneringen aan een dierbare die niet meer leeft. Een partner, een van je ouders, een kind, een broer of zus of iemand anders. Een dag waarin we zoeken naar fijne, dierbare, blijde en vrolijke herinneringen. Een dag die maakt dat de liefde die is en blijft, volop kan stromen.

Mijn insteek is om er, voor zover als kan, een luchtige dag van te maken. Zodat je met een fijn en goed gevoel én zelf geschreven verhalen over je dierbare naar huis kunt gaan.

De exacte datum staat nog niet vast. In overleg met mensen die zich al aanmeldden zoek ik naar een geschikte dag in mei a.s.. Wil je graag aansluiten, laat me dat dan zo snel mogelijk weten. Dan kan ik ook met jou overleggen. Er is nog ruimte voor twee deelnemers.

Meer informatie vind je hier:

<http://ikloopmetjemee.nl/rouwbegeleiding/schrijfworkshop-de-herinnering-vasthouden>

• **Schrijfproeverij**

Om verschillende redenen is de Schrijfproeverij verzet naar komende woensdag 25 maart van half 2 tot 4 uur. Heb je belangstelling, dan graag snel reageren. Last minutekorting van 25%. Er is nog ruimte voor enkele deelnemers.

Meer info vind je hier <http://ikloopmetjemee.nl/levensverhalen/schrijf-je-mee>

• **Schrijf je mee? 1 – cursus schrijven over je levensverhaal**

Stap voor stap zoeken naar en schrijven over positieve herinneringen uit je levensverhaal. Voor jezelf, voor je kinderen en eventuele kleinkinderen. Deelnemers aan de cursus noemen de bijeenkomsten laagdrempelig, verrassend en inspirerend!

Meer info vind je hier <http://ikloopmetjemee.nl/levensverhalen/schrijf-je-mee>

ACTUEEL: Over verbinding



Veilig in de schoot van haar moeder groeide onze tweede kleindochter. Ik zag hoe haar moeders buik groeide, keek met verwondering naar foto's van echo's en mocht voelen hoe ze bewoog. Ook al had ik het kindje nog niet gezien en in mijn handen gedragen, ik had het al wel in mijn hart gesloten. De verbinding was er al. Aan het begin van een stralende lentedag is ze geboren. Haar naam is Fleur. Nu mag ik haar gaan leren kennen en mijn hart barst van geluk.

Op uitnodiging van stichting 'Vrienden van de Bieb' in Heeze mocht ik in het kader van de Boekenweek een lezing geven over levensverhalen.

Levensverhalen gaan over gewone mensen zoals jij en ik en herinneringen aan hun dagelijkse leven. Altijd is de verbinding voelbaar, want wie zou je zijn zonder familie? We zijn deel van een levensketting.

Van vriendin Juul heb ik een kostbaar boek te leen, 'Oma vertel eens'. Haar tante schreef het voor haar kleindochter. Juuls moeder ging dood toen Juul 23 was. Nu, ruim 30 jaar later, is de verbinding van Juul met haar moeder verdiept. Ze leest over haar grootouders, haar moeders familie, hoe ze woonden, speelden en wat er allemaal gebeurde in de familie. Je leest er meer over in het **BLOG**.

Zonder vertrouwensband heeft begeleiding geen zin. Dat gaat ook over verbinden. Zonder woorden zeg ik: 'Jij mag hier zijn, helemaal zoals je nu bent. Met al je gevoelens, verdriet, boosheid. Je bent welkom met alle gedachten die soms zo kunnen rondrazen in je hoofd. Hoe duister ook, spreek ze maar uit. Het is niet aan mij om een oordeel te hebben over wat en hoe je denkt, voelt, zegt of doet. Ik zal naar je luisteren, meevoelen, meeleven, al blijft het jouw verhaal, jouw verdriet, jouw pijn. Ik loop naast je.'

Verbinden betekent in de begeleiding ook af en toe afstand nemen en terug naar mezelf gaan. Iedere vrouw of man die mij vraagt 'een stukje mee te lopen' raakt ook iets in mij.

Iets heel anders. 'Er gebeurt iets wat me raakt. Ik klap dicht en heb er naderhand last van. Hoe kan ik adequaat reageren?' Iets in de verbinding met anderen stagneert.

Ik ken het uit mijn eigen ervaring. Cliënten komen ook vaker met deze vraag. Mensen in rouw zijn gevoeliger dan in hun gewone doen en reacties van anderen kunnen mensen van slag maken. Vooral hooggevoelige mensen willen niemand kwetsen.

Opnieuw verdiep ik me in het levenswerk van Marshall B. Rosenberg en zijn Geweldloze Communicatie. Wereldwijd werken mensen met zijn methode. De Verenigde Naties ondersteunen zijn werk in oorlogsgebieden. In kleinere kring hebben zijn aanwijzingen net zo'n groot effect. De naam is in de loop van de tijd vriendelijker geworden, nu gaat het over **Verbindende Communicatie**. Simpel en doeltreffend. Iedereen kan het toepassen. In de prive-sfeer, met een partner en/of kinderen. In de vrienden- en familiekring. Op de werkvloer. In het **THEMA** kun je er uitgebreid over lezen.

De verbinding die na mijn trek door de Himalaya bleef met enkele mensen uit **Nepal** werd opnieuw tastbaar. Onze gids Kamal, die kleine man die zo hoort bij Nepal en de bergen, kwam voor 3 weken naar Nederland. Op 19 feb. was hij een dag onder mijn hoede. s' Morgens kwam hij zomaar bij mij achterom samen met Maria die hem bracht. Het was snel vertrouwd. Nu werden de rollen omgedraaid en mocht ik **zijn** gids zijn.

We hebben samen gewandeld en gepicknickt in de bossen van Heeze, bezochten s' middags mijn schildermaatje Diny met haar koeienschilderijen en bekeken bij haar overbuurman een hypermoderne koeienstal. s' Avonds zat hij samen met Maria bij ons aan tafel. Een onvergetelijke dag.

In Amsterdam nam ik deel aan de eerste dag van de 4-delige Cyclus **Expressieve Werkvormen en Imaginatie in coaching en therapie**. Nu lag het accent op Schrijven en Imaginatie.

Praten is lang niet altijd de meest aangewezen vorm om uiting te geven aan wat er diep van binnen om aandacht vraagt. Onder onze ratio heeft ons bewustzijn diepere lagen die verrassend veel informatie, kennis en herinneringen bevatten. Door te werken met



onze verbeeldingskracht in combinatie met schrijven, tekenen, stem, spel en/of drama kunnen we de verbinding maken met wat nog niet zichtbaar is en dat uitnodigen om aan het licht te komen. Ik verheug me op de vervolgdagen.

Docent Christine de Vries heeft met Shodo haar sporen verdiend in het uitdragen van schrijven als expressiemiddel. Het was een heerlijke, inspirerende dag. Fijn om zelf te ervaren hoe al schrijvend de **verbinding** met je innerlijk komt. Hoe vanzelf de woorden uit je pen vloeien. Hoe bijzonder het is om je schrijfsels te mogen delen met mensen die alleen maar luisteren, geen commentaar leveren, geen oordeel hebben. Alleen maar stil zijn. Dat was nog het allermooiste. Ik ging naar huis met veel handreikingen en ideeën waar ik zo mee aan de slag kan. Ik verheug me op de vervolgdagen.

In april organiseert In de Wolken in samenwerking met het Expertisecentrum Omgaan met Verlies een symposium. Onderwerp: '**Focus op hechting, de basis van rouw.**'

De wijze waarop mensen met een ingrijpend verlies omgaan, kan zeer verschillend zijn ongeacht de aard van het verlies. De een zoekt steun, de ander sluit zich af, sommige mensen pakken al vrij snel de draad weer op, anderen kunnen dat ook na lange tijd niet. Hechting blijkt een belangrijke basis te zijn bij het omgaan met verlies. Het kan mede bepalen of bij een ingrijpend verlies complexe rouw ontstaat of niet. Reden genoeg om op dit symposium eens te kijken wat de invloed is van de hechtingsstijl uit de kindertijd op de wijze waarop we als volwassenen met verlies en tegenslag omgaan.

Hechting aan onze ouders is de eerste **verbinding** die we in ons leven aangaan.

Op de website van IKON kom ik deze tekst tegen. Het raakt me, ik herken het vanuit mijn ervaring met depressie. *'Depressie richt je aandacht naar jezelf en naar binnen. Er moet iets gebeuren, want zo kun je niet verder. Vergelijkbaar met resetten. Maar hoe gaat dat? De **verbindingen** die er waren en zijn, worden niet gevoeld. Niet met jezelf noch met je partner of vrienden.'*

Ik denk aan een tv-uitzending van een tijdje terug. Dit schreef ik erover op Facebook:

'Diep geraakt door de indringende uitzending op NPO2 2Doc 0,8 Ampere geluk. Over mensen met zeer ernstige depressies en elektroshocktherapie. Lidwine verloor haar man en heeft een zware depressie. Ze weet het verschil

tussen depressie en rouw. Na de 11e behandeling voelt ze dat het leven er weer is. 'Nu kan ik eindelijk rouwen en huilen om mijn man.'
Diep respect voor alle mensen die ons deelgenoot maken van hun strijd om een menswaardig leven zonder depressie.'

THEMA: Verbinding en communicatie

Als iemand voor het eerst mijn praktijk binnenstapt doet hij/zij dat meestal alleen. De meeste cliënten hebben een hulpvraag rond verlies. In die ene persoon zit de onzichtbare verbinding met iemand die dood is gegaan. En er lopen meer draadjes. We zijn verbonden met ons systeem van herkomst: de ouders en het gezin waarin we opgroeiden. Heb je zelf een gezin gesticht, leef je samen met iemand, dan is dat ook een systeem waar je deel van uitmaakt. Samen met collega's op je werk kun je een systeem vormen of met een groep goede vriendinnen. Alle mensen waar je mee verbonden bent zijn deel van jou en hebben invloed op je leven. We verbinden ons ook met de plek waar we wonen, huisdieren, ons werk en de natuur.



In figuurlijke zin brengt een cliënt zijn/haar systeem mee. Je zou een familiesysteem voor kunnen stellen als een mobile waar poppetjes aan hangen. B.v. bij je systeem van herkomst je vader en moeder en eventuele broers en of zusjes. Als het met al die poppetjes goed gaat hangt die mobile rustig en is alles in evenwicht. Gebeurt er iets met een van die poppetjes en gaat dat poppetje wiebelen, dan gebeurt er ook iets met de

rest van het systeem. We zijn bewust maar nog veel meer onbewust met heel veel draden met elkaar verbonden.

Hier lees je verder: <http://ikloopmetjemee.nl/verbinding-en-communicatie>

BLOG: Deel van de levensketting

Weten waar je bij hoort en waar je vandaan komt geeft vastigheid, het zijn de wortels in je bestaan. Dat is de diepere waarde van werken met het levensverhaal. We zijn allemaal deel van een levensketting, familie, een

groter geheel. Geschreven verhalen over mensen die niet meer leven kunnen daarin de kostbare eigen herinneringen aanvullen en verdiepen. Ik dank Juul dat ik haar verhaal mag delen.

Juul is op mijn pad gekomen toen ik mensen zocht om te interviewen over hun rouwervaringen. Samen maakten we twee lange wandelingen. Ze vertelde haar levensverhaal en wilde vooral graag praten over de plotselinge dood van haar 20-jarige zoon. Dat was toen 5 jaar geleden.

Als ik nu terugkijk op haar verhaal en dat verslag opnieuw lees, raakt het me weer. In gedachten stapel ik haar verliezen van verschillende aard. Ik heb heel wat stenen nodig. De grootste steen is voor haar zoon.

Juul is zo iemand waar het meteen mee klikte. We zijn elkaar onregelmatig blijven zien en het is altijd goed. Nu is ze een van de vrouwen van mijn vrouwencirkel. Ik voel me diep verbonden.

Een paar maanden geleden vertelde Juul dat ze zo'n mooi boek van haar tante had gekregen. 'Oma vertel eens'. Tante Diète was de oudste zus van haar moeder, er was 8 jaar leeftijdsverschil. Beiden kwamen uit een gezin van 7 kinderen. Twee kinderen, het oudste en het jongste hebben hun eerste verjaardag niet gehaald.

Lees hier verder: <http://ikloopmetjemee.nl/deel-van-de-levensketting-maart-2015>

AANRADERS:

- **Leven, zoals het is** - Bert Hellinger, Albrecht Mahr, Gunthard Weber, Marianne Franke-Gricksch en Jakob Schneider.

Een zeer toegankelijk en leesbaar boek, bijvoorbeeld voor mensen die kennis willen maken met familieopstellingen. Vijf opstellers van het eerste uur werken in Nederland rond de thema's Familieopstellingen, Onderwijs, Consultatie-opstellingen, Ziekte en gezondheid en Organisaties
Uitgeverij Het Noorderlicht, 2001

- Uitgeverij Het Noorderlicht vertaalt en geeft boeken uit over familieopstellingen. Er is een verbinding met het Bert Hellinger-instituut Nederland.

Hun literatuurlijst:

http://www.hellingerinstituut.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=49:families-boeken&catid=20&Itemid=322

- **Kind en famielot** – *Ingrid Dijkstra*

Ingrid Dijkstra beschrijft zuiver en klein hoe we allemaal met elkaar verbonden zijn. Maar het is ook een uitnodiging om alles wat pijnlijk is onder ogen te gaan zien, zodat we onze kinderen er niet mee hoeven te belasten. Zij beschrijft vanuit het kind hoe kinderen reageren op verstrikkingen in hun systeem en hoe je door opstellingen daar veranderingen of verschuivingen in aan kunt brengen.

- **Geweldloze communicatie** – *Marshall Rosenberg* – ISBN 13 9789047703617

In dit boek legt M. Rosenberg zijn theorie en werkwijze in gemakkelijke taal uit. Hij gebruikt veel voorbeelden om de stappen van allerlei kanten te bekijken.

Boos worden is een manier om in onze behoefte te voorzien. Hoe kun je op een andere manier overbrengen wat je wilt? Zonder jezelf of de ander tekort te doen?

Geweldloze Communicatie helpt ons stevig in het leven te staan, te zeggen wat we willen én te horen waar het de ander om gaat. Het is een taal van mededogen waarmee we de machtsstrijd overstijgen en bewegen naar samenwerking en vertrouwen. Zo verloopt de communicatie ontwapenend, doeltreffend en verbindend. De belangstelling voor Rosenbergs benaderingswijze is groter dan ooit. In Nederland en België houden talrijke organisaties zich al jaren bezig met het bekendmaken en trainen van het model. Niet alleen in de privésfeer, maar ook op de werkplek, op school en in de politiek.

- **De giraf en de jakhals in ons** – *Justine Mol*

De jakhals is resultaatgericht, dwingend en autoritair. De giraf is zowel zachtaardig als sterk, kijkt met mildheid naar wat zich aandient, communiceert vanuit zijn hart en zoekt naar verbinding en helderheid.

Justine Mol wil duidelijk maken dat het mogelijk is de jakhals te accepteren en ruimte te geven, en tegelijkertijd giraf te kunnen zijn, vanuit een diepe wens bij te dragen aan geluk en vrede voor iedereen. De giraf helpt de jakhals zich te uiten waardoor zijn meedogenloosheid kan veranderen in mededogen. Justine Mol beschrijft de jakhalzenkanten en giraffeneigenschappen, geeft tips en laat mensen aan het woord in hun

giraf- of jakhalsmoment. Een inspirerend boek waarin de lezer ervaart wat geweldloos communiceren inhoudt.

Justine Mol is internationaal gecertificeerd trainer Nonviolent Communication volgens het gedachtegoed van Marshall Rosenberg.

• **2doc-0-8-ampere-geluk- documentaire**

<http://www.npo.nl/artikelen/2doc-0-8-ampere-geluk>

Lidwine is ernstig depressief en suïcidaal en heeft alles geprobeerd om hiervan te genezen. Haar laatste redmiddel is de elektroshocktherapie. Een therapie die omgeven is met angstbeelden en vooroordelen. Enkele patiënten en hun familieleden zijn zo moedig geweest zich te laten filmen in hun donkerste dagen, tijdens de behandeling en ná de behandeling. En waar ze op hoopten gebeurde. Er is een eerste begin van een leven met een beetje geluk.

• **Over de kracht van woorden – you tube**

Een blinde man die zit te bedelen. 'Ik ben blind, help me' staat er op een stuk karton. Hij krijgt slechts enkele centen toegeworpen. Tot een jonge vrouw langskomt. Ze geeft geen geld maar schrijft iets op de achterkant van het karton, waarna het geld ineens binnenstroomt. Aan het eind van de dag komt de vrouw nog eens langs en de blinde man vraagt: 'Wat heb je nou eigenlijk opgeschreven?' <http://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>

• **'Let the sunshine'**

Een ongebruikelijke en ook niet de meest zuivere uitvoering. Toch spreekt het me aan. oordeel zelf!

<https://www.youtube.com/watch?v=4-2LlnTlyE8>

Een volle Rugzak. Ik hoop dat ook jij iets van waarde erin tegenkwam.

Reacties, op- of aanmerkingen, aanvullingen zijn van harte welkom!

Geniet van de lente!

Hartelijke groet

Nellie

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

en <https://twitter.com/ikloopmetjemee>

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.

Vermeld: *afmelden nieuwsbrief*.