



Wordt DE RUGZAK niet goed weergegeven, klik dan hier.

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 mei 2015 6^e jaargang nr. 4

Beste lezer,

Deze Rugzak gaat over verliezen en de reacties die onderdeel kunnen zijn van de rouw die volgt op een ingrijpend verlies. Het blog gaat over de kunst van verliezen. In mijn achterhoofd zit de aardbeving in Nepal. Afgelopen dagen genoot ik van de allereerste keer dat niet één maar twee kleine meisjes bij ons kwamen logeren. Stof genoeg om over te schrijven. Veel leesplezier!

In deze Rugzak:

AGENDA: Workshop

ACTUEEL: Emotionele aardbeving.

THEMA: Rouwreacties

BLOG: De kunst van verliezen

AANRADERS: Boektitels

AGENDA:

Workshop 'De herinnering vasthouden' – 15 mei – vrijdag 10 u. – 16.00 u .

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, blije en vrolijke herinneringen. Een dag die maakt dat de liefde die is en blijft, volop kan stromen.

Eenvoudige, afwisselende oefeningen zullen je uitnodigen je herinneringen uit te diepen. Je zult ervaren dat al schrijvend nieuwe herinneringen naar boven komen. Schrijfervaring is beslist niet nodig. Het gaat vooral om het vastleggen van dat wat je niet wilt vergeten.

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

Kosten voor deelname € 47,50. Aanmelden kan telefonisch 040-2264451 of via [mail](#). Wil je graag meedoen, laat me dat dan zo snel mogelijk weten. Er is nog ruimte voor twee deelnemers.

De workshop wordt gehouden in Heeze, op Heezerenbosch 9a.

ACTUEEL: Emotionele aardbeving

Als mensen een ingrijpend verlies meemaken wordt dat vaak omschreven als een emotionele aardbeving. Je wordt hevig door elkaar geschud, je wereld staat op zijn kop, alles is anders dan daarvoor en het lijkt of voor jou de tijd stilstaat. Verlies hoort bij het leven. Rampen zijn van alle tijden.

Nu in Nepal een zware aardbeving is geweest komt het erg dichtbij. Wat ben ik blij met Facebook. Er is direct contact mogelijk. Zo hoor ik al snel dat het met Raju en Angel, vader en dochter, goed gaat. Angel is mijn sponsorkindje, haar moeder is voor een jaar naar Saoedi-Arabie om te werken. Heel gebruikelijk voor vaders of moeders want er is heel weinig werk in Nepal. Raju was de gids die als taak had achter de laatste te lopen. Toen ik stevig verkouden werd op de trek in de Himalaya, was ik de hekkenuiter. We hadden veel korte gesprekjes en er groeide een band. Ook Norbu en Buddy, twee andere gidsen, hebben de ramp overleefd. Van Kamal horen we dagenlang niets, we zijn erg ongerust. Tot we gelukkig horen dat hij en zijn gezin leven. Hun huis en al hun bezittingen zijn ze kwijt. Ze overleven onder een plastic afdak. De foto stuurt hij via Facebook.



Zo overleeft Kamal met zijn vrouw en twee kinderen.

De verbinding was er al, nu slaan handen ineen en er groeit een plan. We gaan hem helpen, er komt een noodfonds voor 5 gezinnen waaronder dat van Kamal en Raju, zodat er ondersteuning voor nu maar ook op langere termijn komt. Hier lees je uitgebreider over het plan.

<http://ikloopmetjemeer.nl/nepal-concrete-hulp/>

Een foto op Facebook van Raju (in geruite bloes). Hij zet zich in om anderen te helpen. Provisorisch wordt er buiten gekookt.

In het begin voel ik me machteloos. Dat is nu aan het veranderen. Kamal en Raju laten weten hoe goed het hen doet dat wij met hen meeleven, ook al zijn we aan de andere kant van de wereld. Er zal een groot beroep op hun veerkracht worden gedaan.



Het land is al zo arm, ik vraag me af waarom juist dit land getroffen wordt door zo'n zware ramp. Ik denk er ook aan dat de mensen in dit land vertrouwder zijn met de dood dan in onze westerse wereld. Dat zag ik op de dag dat we in Kathmandu de Hindoestaanse tempel Pashupatinath bezochten en op enige afstand getuige waren van de lijkverbrandingen. Met hun eigen rituelen en natuurlijk ook verdriet verbranden de mensen binnen 24 uur hun doden.

Tegelijkertijd ben ik met Martien in Zuid-Limburg op vakantie en we genieten van het prachtige voorjaar. Ook lees ik in het indrukwekkende boek 'Bestaansleegte' van Monique de Heij. Als we weer thuis zijn komen Mirte en Fleurtje voor het eerst samen logeren. We zijn er druk mee, het is ook even wennen. Maar zo genieten! Van Mirte die echt de wereld aan het ontdekken is en bij elk groepje paardenbloem of madeliefjes door de knietjes zakt om de bloemen te voelen en te bekijken. Van Fleurtje die slaapdronken met haar heldere blauwe oogjes haar eerste lachjes naar me toe stuurt. Wat zijn we rijk!

In het programma IKONhuis luister ik geboeid naar het gesprek met de Vlaamse schrijver David van Reybrouck. Een van zijn uitspraken: 'Ik denk dat we de wreedheid van de wereld niet aankunnen zonder de troost van de natuur.' Meteen schieten mijn gedachten naar Nepal. In het voorjaar bloeit daar de nationale boom, de rododendron. Overweldigend, hellingen vol felgekleurde bloemen, nu in een gedeeltelijk verwoest land.

Op uitnodiging van Diny ga ik tijdens de Pinksterdagen mee exposeren in haar grote atelier 't Witte kalf'. Ik zoek schilderijen uit en maak haakjes en koordjes vast. Bij 'aanraders' vind je de uitnodiging.

Ons leven gaat door ook al zijn de mensen in Nepal voortdurend in mijn gedachten. Dat is hoe het gaat.

THEMA: Rouw en rouwreacties

Een cliënt op leeftijd zegt: 'Ik heb een flinke optater gekregen na de dood van mijn vrouw.' Tot dat moment voelde hij zich een man van middelbare leeftijd, nu voelt hij zich ineens een oude man. Hij slaapt slecht, vergeet van alles, het eten smaakt niet als vanouds en hij voelt zich al maanden alsof hij een griepje onder de leden heeft. Ongerust gaat hij met zijn klachten naar

de huisarts, die hem geruststelt en zegt: 'Ga er maar van uit dat je gezond bent.' Het heeft even tijd nodig en uitleg van mij eer hij zich realiseert dat hij ook fysiek en mentaal 'rouwt'.

Rouw omvat alle reacties die voor kunnen komen na een betekenisvol verlies. Dat betekent dat ze niet bij iedereen voorkomen. Ook zijn de reacties niet gebonden aan een bepaalde fase in een rouwproces. Deze reacties kunnen bij mensen van alle leeftijden voorkomen.

Rouwen heeft zijn weerslag op ons totale mens zijn: op het mentale, emotionele, fysieke en spirituele aspect.

Lees hier verder. <http://ikloopmetjemee.nl/rouw-en-rouwreacties/>

BLOG: Verliezen is een kunst

Winnen is fijn, je stijgt even boven jezelf uit. Even een moment van glorie. Individueel, als groep, als land zelfs. Ik denk aan alle euforie rond grote voetbalwedstrijden.

Ons leven is een doorgaand proces van winnen en weer verliezen, verbinden en loslaten, gevonden worden en verloren raken. Bij elke nieuwe verbinding identificeren we ons met rollen, functies en beelden over onszelf, onze bestemming en onze plek in het grotere geheel. Een verlies maakt dat onze identiteit opnieuw vorm moet krijgen. Alle rollen, beelden over onszelf moeten opnieuw bekeken worden. Dat is een deel van de rouwarbeid. Het oude was vertrouwd, het nieuwe is onbekend.

Hier lees je verder: <http://ikloopmetjemee.nl/verliezen-is-een-kunst-mei-2015/>

AANRADERS:

• Bestaansleegte – Monique de Heij

Monique de Heij heeft sinds 1990 een praktijk voor integratieve psychotherapie. Ze heeft een eigen visie opgebouwd rond hechting die heeft geleid tot de door haar ontwikkelde vorm van therapie.

Bestaansleegte is die toestand waarin iemand los is van identiteit en bezieling en niet kan terugvallen op overlevingsstijlen. Een eenzame ervaring die lang kan duren zoals in een depressie. De tegenhanger daarvan

is oerleegte, een toestand waarin het zelfbewustzijn wegvalt maar waarin er een gewaarwording is van overgave en één-zijn met alles.

Het boek pakt me vanaf het begin. Het is vooral zo bijzonder omdat de schrijfster haar persoonlijke ervaringen beschrijft. Ze groeit op met een moeder die vaak opgenomen wordt en een vader die dat niet goed aankan en manisch-depressief wordt. Achteraf stelt ze vragen bij de manier waarop haar ouders worden behandeld. Later, als ze op eigen benen staat, komt de reactie van al dat overleven. Ze belandt in een depressie, krijgt een psychose en heeft drie jaar therapie nodig om zichzelf te vinden.

Ze onderzoekt het belang van hechting en steun in de kinderjaren om een goed zelfgevoel en zelfbeeld te ontwikkelen. Zodat bestaansleegte gehanteerd kan worden. Bij onveilige hechting en loyaliteit ontstaan overlevingspatronen die kunnen ontsporen bij een kind. Ze stelt vragen bij de DSM en vraagt zich af of we, gezien vanuit hechting, niet beter kunnen spreken van verstoringen i.p.v. stoornissen.

Ze maakt duidelijk dat het van groot belang is dat de hulpgever vanuit empathie en onvoorwaardelijke acceptatie een relatie opbouwt met de hulpvrager. In de tijdelijke hechting kan er heling plaatsvinden.

- **Ikonhuis** – uitzending van 3 mei 2015 - <http://tvblik.nl/ikonhuis-de-nieuwe-wereld/3-mei-2015>

Een interessant gesprek met de Vlaamse schrijver David van Reybrouck. Hij zoekt naar verdieping, verstillings en leegte. Na zijn recente verhuizing is zijn wereld kleiner, trager en dieper geworden. Hij heeft veel ballast opgeruimd. Gelovig is hij niet, wel wordt hij geïnspireerd door de Dalai Lama en Zenboeddisme.

Nog niet zo lang geleden werd hij samen met een goede vriend bij het openmaken van zijn auto overvallen door een groep van 5 mensen. Hij wil er niet veel over kwijt, hoewel hij er wel mee bezig is geweest. 'Trauma is geen keuze, slachtofferschap wel.' , zegt hij daarover.

Aan bod komt ook nog zijn boek 'Slagschaduw' dat al in 2007 verscheen en als hoofdthema 'verlies' heeft. Hier lees je een recensie die me nieuwsgierig maakt: <http://8weekly.nl/david-van-reybrouck-slagschaduw-de-weerhaken-van-vroeger>

- **Expositie in atelier 'Het witte kalf'**



Er zijn werken van Diny, Agnes en mij te zien. We hebben alle 3 de Academie voor Schone Kunsten in Arendonk gedaan. En er hangt werk van leerlingen van Diny.

Op zondag en maandag 24 en 25 mei van 11.00 u. – 17.00 u. op Lage heide 6 in Eersel. Je bent van harte welkom!

Een volle Rugzak. Ik hoop dat het ook voor jou e moeite waard was om te lezen. Reacties, op- of aanmerkingen, aanvullingen zijn van harte welkom!
Hartelijke groet
Nellie

Volg me ook op <https://www.facebook.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*.