

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.

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

DE RUGZAK november 2014 6^e jaargang nr. 1

Beste lezer,

Het is 31 oktober en we zijn midden in de herfst. Vlak bij ons huis in de middenberm groeien vliegenzwammen, ze staan in een kring. Een heksenkring van vliegenzwammen heb ik nog nooit gezien! Aan een rozenstruikje bloeien nog steeds rozen. De natuur verwondert me steeds weer.



Een nieuwe Rugzak die alles te maken heeft met onze eigen persoonlijke rugzak én met stenen. Een jaar geleden liep ik rond deze tijd met mijn rugzak op mijn rug door de bergen in Nepal. Mijn foto- en dagboek, foto's en reacties op Facebook van mijn reisgenoten helpen me om die geweldige reis nog eens opnieuw te beleven. Wat heb ik daar veel prachtige stenen gezien. Het thema van deze Rugzak heeft met stenen te maken: Als verlies zich stapelt. Veel leesplezier!

Dit valt er te lezen:

ACTUEEL: Onze eigen Rugzak

AGENDA: Allerzielen allicht, nieuwe data voor de schrijfproeverij en schrijfgroep

THEMA: Als verlies zich stapelt.

BLOG: De verliesstapel van mijn moeder

AANRADERS: Wereldlichtjesdag en een boek

ACTUEEL:

Allemaal sjouwen we onze eigen denkbeeldige rugzak mee. In de loop van ons leven vult hij zich met pijnlijke ervaringen. Want leven is niet alleen maar geluk, ook al zouden we dat het liefste willen. Niemand kiest voor pijn, ziekte, verlies van dierbaren, andere verliezen, teleurstellingen. Je kunt je voorstellen dat zo'n rugzak gevuld is met stenen, die in het begin ruw en puntig kunnen zijn. Het doet pijn als je ze vasthoudt. Stenen in een rivier worden meegevoerd in de stroom en krijgen in de loop van de tijd een gladder oppervlak. De 'stenen' in onze rugzak worden in de loop van ons leven ook gladder en wellicht minder zwaar. Ze vragen wel wat van ons. Ze vragen om aandacht. Juist door ze af en toe in de hand te houden, hun zwaarte weer even te voelen, ze aan het licht te brengen, kunnen ze langzamerhand veranderen. Gladder worden, kleiner en zachter. En misschien ontdek je dan hier of daar een flonkering aan een steen. Hoe pijnlijk ook, elke steen heeft na verloop van tijd ook iets positiefs toegevoegd aan je leven. Je hebt er van geleerd en bent er op zijn minst wijzer van geworden. Wordt je rugzak te zwaar, zet dan de stap om een metgezel te zoeken op je reis. Het is een teken van kracht om aan jezelf toe te geven dat je het even niet meer alleen kunt.

Herfstmeditatie

Ik voel 't leven van de herfst
van 't afscheid
van wat eens verbonden was
en zich weer zal verbinden
in nieuwe vormen.
Ik voel 't afscheid van wat eens
began
en nu eindigt.
Afscheid met de
belofte van een nieuw begin.
Ik voel 't ritme
van mijn leven
mijn kracht.

De energie
trekt zich terug
tot diep in de aarde
om zich te beschermen
tegen storm en kou.
't Leven wordt bewaard
in haar diepste kern,
wachtend
op de wedergeboorte.
Ik bedank mij zelf
en mijn omgeving
voor alles.
Ik wil nu loslaten
met de blaadjes van de bomen
in vertrouwen
in de milde melancholie



van 't afscheid
met de belofte van een nieuw
begin.

Nevels, zachte regen
kruidig ruikt 't,
diepe kleuren
herfst in mij
om mij heen
volheid
rijpheid
't groeide,
't bloeide,
de vruchten zijn rijp.

Ik ga oogsten.

[Els Kikke]

Staand ergens midden in het bos met onze voeten op zacht mos en takjes las ik deze tekst voor aan een groepje vrouwen bij mijn allerlaatste stiltewandeling. Het was een mooie afsluiting van 5 jaren stiltewandelingen in alle seizoenen van het jaar. Dank aan alle mensen die in stilte met me meeliepen. Ik laat iets los wat goed was en maak ruimte voor nieuwe dingen. In de agenda lees je hierover. De data van de schrijfproeverij en de schrijfcursus zijn een maand opgeschoven. Heb je belangstelling, reageer dan snel. Er is nog plaats!

Bij 'aanraders' vind je namen en links van collega's die stilte- en andere wandelingen aanbieden.

AGENDA:

• **'Allerzielen allicht'**

Van oudsher is Allerzielen voor gelovige mensen een speciale dag om dierbare overledenen te gedenken. Martin Horst van Van der Stappen Uitvaartverzorging wil met 'Allerzielen Allicht' hier op zaterdag 1 nov. een eigentijds tintje aan geven. Net als in de voorgaande 3 jaar wordt de sfeervolle Algemene Begraafplaats Cranendonck aan de Groot Schoterweg in Budel in het licht gezet. Er komen lichtpunten langs de paden en nabestaanden worden uitgenodigd om de graven van hun dierbaren met kaarsen, fakkels of andere lichtpunten letterlijk in het licht te zetten. Iedereen die op deze avond in gedachten bij een dierbare wil zijn, is op deze avond tussen 19.00 uur en 21.00 uur welkom. Ook als er geen graf is. Op de begraafplaats zijn vrije velden waar iedereen die dat zou willen, lichtjes kan plaatsen.

Mooie bloemstukken zorgen voor extra aankleding, Capella Novare brengt sfeervolle Gregoriaanse muziek en er is gelegenheid om iets warmes te drinken.

Samen met mijn collega Jeanne van Mierlo mag ik een bijdrage leveren aan deze avond. In een hoek van de begraafplaats presenteren we op een symbolische manier aspecten van verlies en rouw en wat verliesbegeleiding hierin kan betekenen. We gaan graag met u in gesprek en zullen vooral een luisterend oor bieden. Er is speciale aandacht voor de kinderen.

• **Schrijfproeverij**

Vragen uw kinderen of kleinkinderen vaker: Hoe was dat toen u jong was? Hebt u er vaker aan gedacht om iets voor uzelf of voor anderen op papier te zetten maar weet u niet waar te beginnen? 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 5 november van 2 uur – half 5 in Heeze. Kosten voor deelname zijn € 12,50. Koffie en thee zijn inbegrepen. Hier leest u meer: <http://ikloopmetjemee.nl/levensverhalen/schrijf-je-mee>

● '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 tegenovergestelde. De bijeenkomsten zijn op woensdagmiddag van 14.00 uur tot 16.30 uur in een sfeervolle ruimte aan Heezenbosch 9a in Heeze. De start is op 12 november. Deelname kost € 120,-. Wie heeft deelgenomen aan de Schrijfproeverij krijgt € 15,- korting. Meer informatie vindt u hier <http://ikloopmetjemee.nl/levensverhalen/schrijf-je-mee>

THEMA: Als verlies zich stapelt

Een vrouw van begin 40 komt voor een kennismakingsgesprek. Nadat ze haar verhaal heeft verteld en de hulpvraag helder wordt vraagt ze ik naar andere verliezen in haar leven. Haar reactie is er meteen: 'Ik weet niet wat er de laatste tijd om me heen gebeurt. De een na de ander.' Haar wanhopige blik spreekt voor zich. Het is te veel en te dicht op elkaar na het overlijden van haar moeder. Een paar weken daarna heeft ze haar volledige baan weer opgepakt. Nu ze maanden verder is trekt ze het niet meer. De realiteit van de dood van haar moeder dringt zich steeds meer op. Wat minder werken brengt niet de rust waar ze op hoopte.

In mijn praktijk kom ik ze regelmatig tegen; mensen die in relatief korte tijd niet een, maar meerdere verliezen achter elkaar meemaken. Terwijl het eerste verlies vers is, komt er nog iets overheen. Hun veerkracht wordt danig op de proef gesteld. Hoe ga je daar mee om? Daar is geen eenduidig antwoord op te geven.

O.a. de aard van het verlies is bepalend. Is er iemand overleden die dicht bij je stond? Hoe was je relatie met hem of haar? Wat was de leeftijd van degene? Als je zelf rond de 50 bent en je verliest een broer of zus, kan dat er behoorlijk inhakken. Ouders die een kindje verliezen kunnen dat als traumatisch ervaren. De dood van je bejaarde vader of moeder kan net zo goed een grote schok zijn. Al kun je daar misschien makkelijker vrede mee hebben.

Nadrukkelijk praat ik over de aard van een verlies, niet over welk verlies zwaarder is. Het verlies waar jij mee te maken krijgt is voor jou op dit moment het grootste.

Is er ruimte in je leven om aandacht te schenken aan het geleden verlies? Heb je al je aandacht nodig om gewoon je werk te kunnen blijven doen, voor je gezin te blijven zorgen, goed voor jezelf te blijven zorgen? Na de dood van de ene bejaarde ouder kan het zijn dat de andere ouder extra zorg en aandacht nodig heeft.

Zijn er financiële zorgen, valt er nog van alles te regelen?

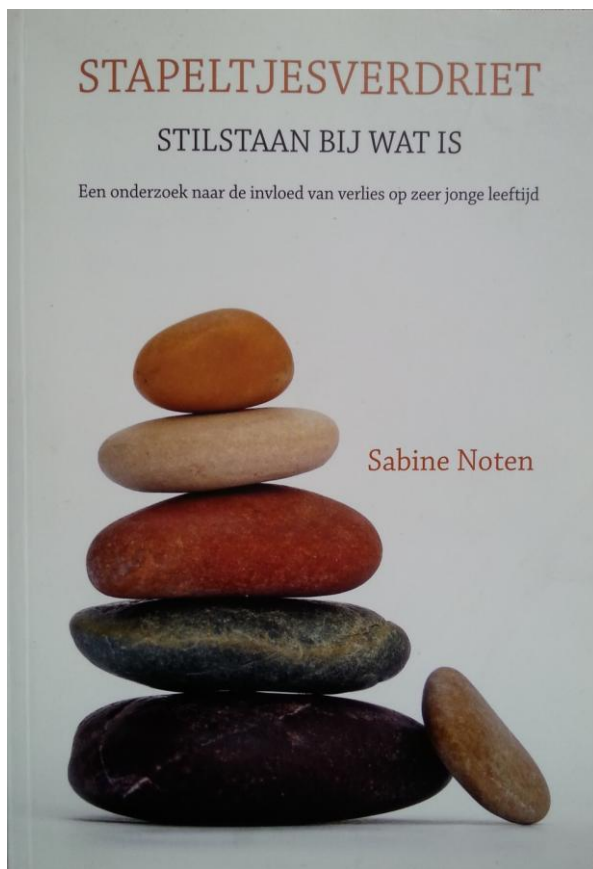
Zijn er broers, zussen, je gezin, familie, vrienden, waar je je verlies mee kunt delen? Of sta je er voor je gevoel alleen voor? Het kan ook zijn dat je anderen niet toelaat en het alleen wilt doen. Of je vindt dat je anderen er niet mee moet belasten, het is toch jouw verdriet.

De realiteit is vaak, dat er iets blijft liggen. Het kan niet allemaal tegelijk.

Er zijn verliezen die andere verliezen met zich meebrengen. Mensen die een natuurramp meemaken verliezen geliefden. Maar ook nog hun woning, hun dorpsgemeenschap, hun werk. Veel, heel veel. Ik denk aan mensen in oorlogssituaties, die traumatische

ervaringen opdoen, mensen verliezen, moeten vluchten. Beelden zien we dagelijks op tv en in de krant. Hoeveel generaties zijn er nodig eer al die trauma's verwerkt zijn? Dichter bij huis denk ik aan een man die een herseninfarct krijgt. Een operatie heeft ernstige gevolgen. Hij revalideert nu. Zijn karakter en zijn bevattingsvermogen zijn anders. Niet alleen voor hem lastig maar ook voor zijn vrouw en kinderen. Hij wil graag zo snel mogelijk weer naar huis kunnen gaan. Zij heeft daar zorgen om.

In het kennismakingsgesprek vraag ik ook naar eerdere verliezen in iemands leven. Niet alleen verlies door de dood. Ook echtscheiding, ontslag, een verbroken vriendschap, ongewilde kinderloosheid kunnen onderdeel zijn van iemands verliesstapel. De vraag die daarop volgt is: En hoe ben je daar mee omgegaan? Ik vraag het niet uit nieuwsgierigheid. Zijn er dingen 'blijven liggen'? Als dat zo is, gaan we terug naar het oude zeer.



Sabine Noten schreef in 2009 een indrukwekkend boek: *Stapeltjesverdriet*. Ze deed een uniek onderzoek naar heel jong verliestrauma en wat daarvan de gevolgen zijn op het beleven van later verlies. Ze concludeert dat het van levensbelang is voor het jonge kind dat een verlies meemaakt, dat het niet alleen gelaten wordt, om erbij te blijven en aanwezig te zijn. Het kind is totaal afhankelijk van zijn ouders. De resultaten van haar onderzoek maken duidelijk dat heel jonge kinderen, zelfs baby's, op hun eigen manier 'weet' hebben van verlies.

Trauma, zo noemt ze het, een zielstrauma. Die ziel die onbewust mee wil gaan met degene die overlijdt en er niet meer is. Als je het boek leest wordt duidelijk wat verlies van een van de ouders of van een broertje of zusje met heel jonge kinderen kan doen. Ze beschrijft hoe kinderen onbewust gaan overleven. Dat overlevingsmechanisme blijft in stand ook in hun latere leven als er nieuwe verliezen komen. Gelukkig, er is ook nog een gezond deel.

Die eerste steen is de grootste. Dat heeft ergens een innerlijk weten dat er een moment komt waarop je er niet meer omheen kunt. Misschien waren er fysieke en/of psychische klachten die lieten weten dat er iets aan de hand is. Het vraagt innerlijke bereidheid om het verlies in al zijn omvang 'aan te zien'.

Die onderste steen is de grootste. In de begeleiding gaan we daar naar terug en kijken er uitgebreid naar. Met de ogen van het kind van toen, met de ogen van de volwassene van nu. We kijken naar het overlevingsmechanisme, dat zorgde voor overleven maar ook voor strategieën die een belemmering zijn om het leven in al zijn volheid te kunnen leven. Zoals het vermijden van situaties die lijken op het verliestrauma. Of de behoefte om alles onder controle te willen houden. Het gevoel van innerlijke leegte of andere onaangename gevoelens opvullen met drank, verdovende middelen, steeds weer zoeken naar nieuwe avonturen, seksualiteit, werk.

Ook hier kan systemisch werken waardevol zijn. Ik denk aan een paar wetmatigheden die daar bij horen. Zoals: Iedereen hoort erbij, ook de doden. Er is een natuurlijke rangorde. Dat kindje wat meteen overleed na de geboorte is wel het tweede kindje van

de ouders. Het blijft je zusje wat je nooit gekend hebt. De balans van geven en nemen. Als een moeder een kind verliest, kan ze een tijd zelf zo getraumatiseerd zijn, dat ze niet kan geven. Wat gaat een kind dan op onbewust niveau doen? En voor mij het meest wezenlijke van systemisch werken: Nemen, vanuit het diepst van je hart en ziel, nemen wat er is.

Bewust worden en durven te voelen wat heel lang vast zat, zijn twee belangrijke schakels in dat proces. In de veilige en vertrouwde aanwezigheid van een begeleider of therapeut. Een proces wat heling kan brengen rond een verlies wat lang geleden plaatsvond.

Als je dingen herkent in dit verhaal en je voelt/weet dat er bij jezelf werk te doen is, aarzel niet om die stap te zetten en hulp te zoeken. Het is nooit te laat.

BLOG: De verliesstapel van mijn moeder

Daar liep ik dan, een jaar geleden. Hoog in de weidse en imponerende Himalaya. Boven op het dak van de wereld. In het Annapurnagebergte waar een paar weken geleden een hevige sneeuwstorm woedde die menselijke eiste. Ons waren de weergoden goedgezind. Daarboven, ver boven de boomgrens op zo'n 4000 meter hoogte, scheen de zon en de lucht was stralend blauw.

Je ziet er het wit van de besneeuwde bergtoppen van 6 – 7000 meter hoog. Geglinster van watervallen die langs de blikkerige, grijzige rotsen naar beneden vallen. Bruin, dor gras op bergwanden en de bodem, hier en daar hele kleine bloemetjes. Gedroogd mos op immense rotsblokken die met losse hand nonchalant lijken rondgestrooid over de vlakte. We lopen langs een riviertje met veel, heel veel stenen. Op deze morgen lopen we naar ABC Annapurna Base Camp, voor ons het hoogste punt. Voor echte bergbeklimmers is dat juist het vertrekpunt om de reuzen van de Himalaya te beklimmen. Mijn rugzak heb ik aan een van de gidsen gegeven. Gisteren bood hij ook al aan om hem te dragen, maar toen wilde ik me nog niet laten helpen. Nu wil ik dat wel want het is zwaar om hier te lopen. Op deze hoogte kun je niet anders dan heel traag lopen.

Er gaat van alles door me heen, mijn hoofd is net zo helder als het water en de lucht. Ik voel me verbonden met de natuur, de bergen, de aarde, de wereld. En ook al ben ik ver van huis, wat voel ik me diep verbonden met de mensen die me lief zijn. Ergens aan de rivier maak ik met stenen een soort familie-opstelling van mijn gezin. De tranen zitten dicht onder de oppervlakte en het mag hier stromen.

Mijn ouders zijn ook dicht bij me. Op een andere plek aan het water maak ik voor mijn moeder haar verliesstapel. Dat komt zomaar in me op. De onderste steen is voor haar moeder. Ze had kanker en ging dood toen mijn moeder 12 was. Vreemd, ik realiseer me de laatste tijd pas, dat ze nooit over haar moeder, haar ziek zijn, haar doodgaan heeft gepraat. Dat het heel veel met haar heeft gedaan heb ik ontdekt in meerdere familieopstellingen. Iets in haar is bevroren bij de dood van haar moeder. In de oorlog kwam haar broer die soldaat was,



met hersenvliesontsteking thuis. Zij waakte toen hij doodging. Net als veel later bij haar vader. Nog veel later was er ander verlies. Ze kreeg de ziekte van Alzheimer waardoor ze langzaam maar zeker de greep op het leven verloor. Die eerste tijd was pijnlijk en moeilijk voor haar. Later werd ze weer opgewekt en goedlachs zoals ze altijd was geweest. De dood van mijn vader heeft ze in die periode toch heel bewust meegemaakt.

Ook hier rollen zomaar de tranen. Ik heb verdriet om haar verdriet ook al weet ik dat het van haar is en niet van mij. Ik hoef het niet te dragen. Het maakte dat ze niet ten volle de moeder kon zijn die ze vast heeft willen zijn. Iets in haar kon niet meer stromen. Ik buig mijn hoofd, het is zo als het is. Het is goed. Bij de stapel stenen leg ik kleine bloemetjes. Wat is het goed om dit hier op deze plek te doen. Dichter bij de hemel dan hier kan ik niet zijn.

AANRADERS:

• Wereldlichtjesdag 2014

Elke 2e zondag in december gaat er om 19:00 uur plaatselijke tijd licht door de wereld ter nagedachtenis aan overleden kinderen.

In 2014 is dit op 14 december en zal er in Eindhoven weer een sfeervolle avond zijn. Dit jaar bent u welkom in de Thomaskerk in Eindhoven.

In 2013 werd Wereldlichtjesdag in Eindhoven gehouden op 8 december in het Evoluon. Er waren ongeveer 120 gasten en de namen werden genoemd van bijna 40 kinderen van alle leeftijden die worden gemist.

Het was voor mij de eerste keer dat ik als vrijwilliger een steentje aan deze avond mocht bijdragen. Het was een hartverwarmende avond. Door heel veel lichtjes, mooie woorden en muziek, vooral door de stille verbondenheid van veel mensen die hier hun kind kwamen gedenken. Wat ook mooi was: er was niet alleen aandacht voor de ouders, ook voor broertjes en zusjes en grootouders.

Ritueelbegeleidster Josephine de Bont en uitvaartondernemster Monica van de Broek zijn de initiatiefnemers.

Van vorig jaar weet ik dat beiden het prettig vinden dat mensen die willen komen zich even aanmelden. Dat kan o.a. hier <http://madeliefjes.com/contact/>

• Stapeltjesverdriet – Sabine Noten

In het thema schreef ik al over dit boek. Dit boek is van belang voor iedereen die met jonge kinderen te maken heeft. Zodat we nooit meer achteloos zullen zeggen: 'Het is niet zo erg, ze groeien er wel overheen en voordat je het weet zijn ze het vergeten.'

Sabine Noten is deskundige op het gebied van verliestrauma en familiesystemen. Naast haar eigen praktijk is ze ook verbonden aan Opleidingen Land van Rouw.

• Stille- en andere –wandelingen van Lotte Vrij

Lotte is een ervaren coach die heel vaak en graag de natuur intrekt.

Op haar website vind je aankondigingen van nieuwe data. Wandelingen zijn in Heeze of Leende. <http://natuurritme.wordpress.com/author/12lotte/>

• Onthaast wandelingen van Ingrid Arts

Zij is wandelcoach en wandelt graag in De pan in Sterksel.

<http://www.inukshukcoaching.com/Bestanden%20Website/Producten%20en%20workshops/Folder%20Onthaastwandeling%206a.pdf>

Hiermee is mijn rugzak uitgepakt. Reacties, op- of aanmerkingen, aanvullingen zijn van harte welkom!
Een fijn weekend!
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*.