



DE RUGZAK nieuws- en inspiratiebrief van

IK LOOP MET JE MEE verliescounsellor / wandelcoach

Oktober 2010

Dag allemaal,

Op de lage tafel in onze huiskamer staat een mandje met walnoten en kastanjes. De notenboom laat zijn rijpe vruchten vallen en wij smullen ervan. Lekker en ook nog eens goed voor je hersenen, lees ik regelmatig. Zou het zijn dat ons lichaam in elk jaargetijde vraagt om ander voedsel?

We zitten in de overgang naar een ander seizoen. Voor mij betekent het dat ik vaker enkele dagen loop te snotteren. Mijn dochter had vroeger last van exceem en klaagt nu over schrale plekken in haar gezicht.

Uitgerust na een fijne vakantie begin september is deze tijd voor mij een periode om nieuwe initiatieven in de wereld te zetten. In deze RUGZAK is daar een en ander over te lezen.

Het **thema** van deze RUGZAK is: **aarden en geaard zijn**

Dit valt er te lezen:

Aktueel: over een diploma en nieuwe onderdelen in mijn aanbod

Weblog: onweer in een tentje

Hoe doe je dat?: oefeningen om te aarden die je thuis kunt doen

Agenda: o.a. nieuwe data van stiltewandelingen

Aanraders: boeken en wat andere zaken

Aktueel

Op dit moment zit ik nog een beetje na te genieten. Na een jaar en ook nog een zomer van hard werken ben ik 'met vlag en wimpel' geslaagd voor niv. 2 van de ACC. Terug van vakantie was er het bericht dat mijn scriptie en de bijlagen waren goedgekeurd. Daarna kwam het mondelinge examen. Het werd afgenomen via Skype door een Ned. examinerator die op dit moment in Canada woont. Ook hier doen moderne media hun intrede. Nu ben ik gediplomeerd specialistisch counsellor/coach. Ofwel: verliescounsellor en wandelcoach.

Nieuw in mijn aanbod:

Speciaal voor mensen die te maken hebben met verlies en rouw:

Een eenmalig gesprek.

In een gesprek van ongeveer 2 uur is er alle gelegenheid om uitgebreid je verhaal te doen. Je hebt geen behoefte aan rouwbegeleiding, wel de behoefte om eens met iemand buiten je eigen kring te praten over deze periode in je leven. Misschien zijn er vragen. Zo nodig kan ik algemene informatie over rouwverwerking geven. Dit gesprek kan al wandelend; het kan ook in mijn praktijk. Meer weten? [Hier](#) lees je meer.

In voorbereiding: Een rouwgroep voor mensen die hun partner verloren hebben

Binnen deze groep gaat het om het delen van ervaringen met lotgenoten. Het is fijn om herkenning en erkenning te vinden bij anderen. Je bent niet de enige in deze situatie. Je ondervindt steun van elkaar. Rouwen is hard werken, het gaat allemaal niet vanzelf. Deelnemen aan een rouwgroep kan je een stukje verder brengen in het verwerken van een ingrijpend verlies.

Het opzetten en t.z.t. begeleiden van de groep gebeurt in samenwerking met Marjolein Dubbelman, de beroepskracht van Paladijn organisatie voor welzijn voor Heeze e.o..

[Hier](#) lees je meer over rouwbegeleiding.

Rouwbegeleiding in de praktijk

Counselling Magazine, hét vakblad voor counsellors, had in het 3^e nummer van dit jaar als thema: VERLIES. Het blad heeft een vaste rubriek HELP, waarin een fictieve casus wordt beschreven. Collega Anke de Jong en ik werden uitgenodigd onze visie hierop te geven. De casus gaat over een vrouw die worstelt met het verwerken van verlies van gezondheid.

[Hier](#) lees je er meer over.

Weblog: over aarden en geaard zijn

Op vakantie voel ik me zo in mijn element. Slapen doe ik in onze trekkerstent op een matje op de grond. Eten, een simpel potje koken, alles doe ik buiten met mijn voeten op de grond. We wandelen veel, soms met de nodige inspanning als de weg omhoog gaat. Er zijn kronkelige, spannende paadjes en ruige gebergtes. Onderweg genieten we van kleurige vlinders en andere insecten, een wegschietende hagedis, bloeiende bloemetjes op kale rotsen en uitbundige kastanjabomen vol groene bolsters. We snoepen van bramen, druiven in het wild en het lekkerste van alles: rijpe vijgen. Zittend op een grote steen aan de rand van een ydillisch zijriviertje van de Ardèche kijk ik naar alle kleurschakeringen van het heldere water. Wat zijn er veel kleine en grotere visjes. De nachtlucht is pikzwart en hier zie je echt duizenden sterren. Ik kom er helemaal tot rust. Ik voel me dicht bij de aarde.

Verder lezen? Kijk dan [hier](#).

Hoe doe je dat?

- Aardse dingen zoals onkruid plukken, een plant verpotten, deeg kneden helpen je om geaard te zijn. Of: een wandeling maken, lopend een boodschap doen of heel simpel op een bankje genieten van de zon..

- **Een staande oefening**, die je binnen of buiten kunt doen.

Ga rechtop staan met je voeten op heupbreedte. Neem even de tijd om je bewust te worden van je adem. Adem een paar keer rustig in en uit. Ga met je aandacht naar je voeten, naar het contact van je voeten met de aarde. Stel je voor dat je voeten wat in de aarde wegzakken. Open in gedachten je voeten en stel je voor dat je benen als wortels in de aarde doordringen. Laat spanning, onrust, irritatie enz. door je wortels wegstromen. Laat aarde-energie door je wortels omhoogstromen in je lijf. Voel je een met de aarde. Ga tenslotte weer even terug naar je adem.

- **Een zittende oefening**.

Ga zitten op een stoel of krukje. Ga zo zitten, dat je rechtop zit en dat je voeten naast elkaar op de grond staan. Neem even de tijd om je bewust te worden van je adem. Adem een paar keer rustig in en uit. Ga met je aandacht naar je voeten, voel het contact met de grond. Ga dan naar je zitvlak. Voel hoe je billen contact maken met de zitting van de stoel. Stel je voor hoe er vanuit je stuit een verbinding groeit die je vastmaakt aan wat voor jou het middelpunt van de aarde is. Laat aarde-energie omhoog stromen. Laat alles wat je los wilt laten de aarde in stromen. Voel je een met de aarde. Ga even terug naar je adem.

- **Een liggende oefening**.

Deze oefening kun je doen liggend op je bed, op de grond op een matje of slaapzak. De ultieme ervaring: buiten liggend op het gras.

Neem even de tijd om aan te komen op de grond. Laat je lichaam uitrusten. Stel je voor dat je a.h.w. een beetje wegzakt in de aarde. Word je bewust van je ademhaling, het is genoeg om je adem te volgen.

Ga met je aandacht naar je hielen. Voel het contact van je hielen met de aarde. Ga verder naar je onderbenen, je bovenbenen. Welk gedeelte maakt contact met de grond? Ga verder naar je billen en heupen, je rug, schouders, armen en handen. Tenslotte je hoofd. Neem even je hele lichaam in je aandacht. Blijf even rusten op de grond. Voel je gedragen door de aarde.

Ga tenslotte even terug naar je adem.

"Leven is niet wachten tot de storm voorbij is. Het gaat erom te leren dansen in de regen."

Agenda

• Herfst-stiltewandelingen.

Op zondagmo. 17 oktober en 7 november, telkens van half 11 tot half 1.

De wandeling van **17 oktober** gaat door Bosgebied de Grootte Heide. We verzamelen op Oudenmolen 2a.

Bij de wandeling van **7 november** lopen we in de Herbertusbossen. Startpunt is de parkeerplaats aan het einde van de Boschlaan.

Meer info vind je [hier](#). Deelname kost € 5,-. Graag van te voren aanmelden. Telefonisch via 040-2264451 of [hier](#) via mail.

• Beurs 'Natuurlijk' Gezond

Zondag 21 november van 11 tot 4 uur in Wijkcentrum De Dreef in Geldrop. De beurs wordt georganiseerd door Centrum De Sprong.

Ongeveer 20 therapeuten op het gebied van de complementaire gezondheidszorg zullen zichzelf presenteren. O.a. homeopathie, acupunctuur, kinesiologie, NLP, reflexzonetherapie en oorkaarsen, verschillende vormen van massage, mesologie en muziektherapie.

Een informatieve dag met lezingen, demonstraties, mini-workshops en behandelingen.

Ook ik sta er met een standje en zal een **lezing** verzorgen. Die zal gaan over "Rouw van buiten en van binnen."

Meer weten over De Sprong, Centrum voor persoonlijke ontwikkeling?

Kijk op <http://www.desprong-geldrop.nl>

• Workshops

Op dit moment zijn er geen data gepland. Heb je interesse voor een van de workshops dan vind ik dat fijn om te horen. Als er meer gegadigden zijn kunnen we in overleg een datum vastleggen.

[Hier](#) vind je meer informatie en ook reacties van deelnemers aan de workshop: "Op zoek naar je natuurlijke kracht."

Aanraders

• De kracht van WATER, AARDE, LUCHT en VUUR

Leven met de natuur Chris Elsinga, Marleen van Engelen, Greetje de Heer, Yoke de Wilde en Gerwine Wuring ISBN 978 90 77408 37 7

De kwaliteiten van de elementen water, aarde, lucht en vuur zijn ook in onszelf te vinden. Je kunt in vuur en vlam staan voor iets, het gevoel hebben te zweven, overspoeld worden door emoties of.... je geaard voelen. Door die kwaliteiten in de buitenwereld te onderzoeken kun je meer over je binnenwereld aan de weet komen. De buitenwereld is je spiegel. Andersom bepaalt je innerlijke gevoelsbeleving, overtuigingen, je gedachten en herinneringen hoe je de buitenwereld ervaart.

Een inspiratieboek met verhalen, overpeinzingen, visualisaties, doe-dingen, associaties en feiten. Een uitnodiging om anders te kijken en te ervaren.

• **Elk seizoen in je element** *Gonnie van de Lang ISBN 90-9016332-8*

Over de kenmerken en invloed van de seizoenen op stemming en gezondheid.

Hippocrates, de vader van de geneeskunde, bracht ziekte in verband met verandering in de seizoenen. Hij adviseerde bepaalde voedingsmiddelen en kruiden te nemen in specifieke perioden van het jaar om de gezondheid op peil te houden en ziekte te voorkomen.

Klachten die in de herfst voorkomen

De energie is zich aan het terugtrekken in de aarde. De bladeren vallen van de bomen, de huid wordt droger door de verandering in energie en klimaat. Het lichaam moet gaan wennen aan de lagere temperaturen. De koude herfstwind kan de longen verzwakken en verkoudheid en griep veroorzaken. De longen hebben een relatie met de huid en zijn gevoelig voor droogte, bij een vochttekort ontstaat er een droge, vochtarme huid. In deze tijd van het jaar zijn er daarom veel eczeemklachten en luchtwegproblemen. De darmen kunnen de afvalstoffen onvoldoende kwijtraken waardoor de huid onrustig en onzuiver is.

In het boek worden per seizoen diverse voorkomende kwalen beschreven, hoe deze te behandelen én hoe deze te voorkomen. Ook vind je er, naast de vele praktische tips, voor iedereen toepasbare oefeningen en gezondheidsadviezen.

• **Is dit het nou?** *Susanne Groenevelt ISBN 978-90-389-1993-5*

15 vrouwen over de positieve wending in hun leven.

Een boeiend, vaak ontroerend en vooral inspirerend boek over vrouwen die rond hun veertigste een heel nieuwe weg insloegen. Daar ging vaak iets aan vooraf: een echtscheiding, een burnout, depressie of een ernstig ongeluk. Stuk voor stuk kwamen de vrouwen sterker uit de strijd.

Suzannes eigen ervaringen lopen als een leidraad door het boek. Als verslaggeefster en columnist van het Eindhovens Dagblad kwam ze zelf na een ongeluk op het punt terecht dat ze zich afvroeg: "Ga ik op deze manier verder? Is dit het nou?"

De boodschap van het boek: *Zoek iets wat je echt leuk vindt. Want, wie zijn passie volgt, is onoverwinnelijk.*

• **Tijd om te oogsten** *SuzAnne Cole ISBN 978 90 6963 795 2*

Wijsheid komt met de jaren. Dagelijkse meditaties voor vrouwen boven de 50.

Tijd om te oogsten richt zich op alle vrouwen die Sara hebben gezien. Het boek bevat opbeurende, meditatieve teksten voor elke dag van het jaar. Iedere dag opent met een inspirerend citaat en is de opmaat voor een stukje over uiteenlopende onderwerpen als assertiviteit, creativiteit, vreugde, jaloezie en rebellie.

• **Wekelijkse inloopochtend in het Centrum voor Afscheid en Rouw.**

Elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur kun je vrijblijvend binnenlopen in het nieuwe Centrum voor Afscheid en Rouw aan de Spoorlaan in Heeze. Er is gelegenheid om boeken rond verlies en rouw in te kijken en eventueel te kopen. Je kunt er o.a. de boeken inzien die Riet Fiddelaers heeft geschreven. In de winkel van In de Wolken zijn ook brochures en mooie condoleancekaarten verkrijgbaar. In de Wolken is met name gespecialiseerd in rouwende kinderen en jongeren.

Meer info op <http://www.in-de-wolken.nl/>

- www.dagelijksegedachte.nl

Op deze site tref je elke dag een andere gedachte aan die je voor jezelf kunt houden of kunt delen met familie, vrienden en collega's. Je kunt je e-mailadres opgeven en dan ontvang je (gratis) elke ochtend een gedachte om even bij stil te staan. Je kunt je eenvoudig aan- en afmelden.

- <http://www.simplifylife.nl/>

Een aardige site met allerlei nuttige tips om je leven eenvoudiger en overzichtelijker te maken. Of het nu over je huis, relaties, werk of kinderen gaat. Bij de kop 'huis & gezin' staat b.v. een artikel over *minder rommel, opruimen en schoonmaken*. (en nu nog in praktijk brengen – zucht – opruimen is niet mijn hobby)

*De Rugzak is uitgepakt. Ik hoop dat het voor jou de moeite waard was. Je weet het, reacties zijn altijd welkom! Ik wens je een kleurrijke, zonnige en vruchtbare herfst toe!
Hartelijke groet Nellie*

Ben je nog geen abonnee en zou je over twee maanden DE RUGZAK wéér willen lezen? Ga dan naar www.ikloopmetjemee.nl/contact, vul je naam en emailadres in en vermeld erbij: **aanmelden nieuwsbrief**

Afmelden als abonnee kan op dezelfde manier.

Ken je anderen, die wellicht interesse hebben? Stuur DE RUGZAK gerust door!

Eerder verschenen nieuwsbrieven kun je hier lezen:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/nieuwsbrief>