



DE RUGZAK
nieuws- en inspiratiebrief van

IK LOOP MET JE MEE
verliescounsellor / wandelcoach

Oktober 2012 4e Jaargang nr. 1

Dag lezer,

Een nieuwe Rugzak, nu rondom het thema STILTE. In onze drukke, overvolle wereld iets wat steeds zeldzamer wordt. De jaarlijkse Dag van de stilte van 28 okt. a.s. wil aandacht geven aan het belang van stilte in onze samenleving. Dit is er allemaal te lezen:

Agenda: Data van stiltewandelingen en schrijfworkshops

Actueel: Van alles wat

Thema: Stilte

Weblog: Bevroren verlies

Aanraders: Activiteiten, boeken, links enz..

AGENDA:

• **Dag van de stilte 2012 op 28 okt. a.s.**

Mijn bijdrage aan deze dag is een herfststiltewandeling, die iets langer zal duren dan normaal. We gaan niet alleen samen lopen in stilte maar ook samen eten in stilte. We wandelen in bosgebied De Grootte Heide in Heeze en de route voert langs het Diepmeerven.

We verzamelen en starten op Oudenmolen 2a in Heeze.

De 2^e herfststiltewandeling is op **zondagmorgen 18 november** van 10.30 u. - 12.30 u.. Deze wandeling is in de bossen rond het crematorium Heeze. Startpunt is de parkeerplaats van het crematorium.

Wil je meelopen, graag even een telefoontje naar 040-2264451 of mailen naar info@ikloopmetjemee.nl

Meer informatie en foto's van de stiltedag 2011

<http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

• **Schrijfworkshops: 'Schrijvend op verhaal komen na een verlies'.**

Schrijven is een van de manieren om aandacht te schenken aan een betekenisvol verlies in je leven en je te uiten. Aandacht voor dat verlies maakt dat er beweging ontstaat en schrijven ordent. In de hoop dat het verlies daarna wat lichter is geworden om te dragen. Op 4 woensdagavonden ga je in een groep aan de slag met allerlei schrijfoopdrachten. Ook krijg je opdrachtjes mee voor thuis. Schrijfervaring is niet nodig, het gaat niet om het resultaat. Je schrijft voor jezelf. Delen met elkaar mag maar moet niet.

Deze avonden zijn geschikt voor volwassenen die korter of langer geleden een betekenisvol verlies hebben geleden. Dat kan het verlies van een dierbare zijn. Maar ook b.v. verlies van gezondheid, een baan, een relatie. De groepsgrootte is minimaal 3 en maximaal 6 deelnemers. Er is nog ruimte voor enkele mensen, vol = vol!

De avonden zijn op 24 en 31 okt., 14 en 28 nov.. Kosten voor deelname aan 4 avonden zijn €90,-. Abonnees van De Rugzak krijgen € 5,- korting.

De kosten kunnen voor vergoeding in aanmerking komen op dezelfde voorwaarden als counselling. Meer info over ev. vergoeding vind je hier:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/tarieven>

Heb je belangstelling of vragen? Tel. 040-2264451

Mailen kan hier <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact>

• Rouwgroep weduwen en weduwnaren 2013

In het voorjaar van 2013 zal bij voldoende belangstelling voor de tweede keer een rouwgroep starten voor weduwen en weduwnaren van ± 55 jaar en ouder.

Meer informatie hierover vind je hier <http://www.ikloopmetjemee.nl/sitemap/vormen-van-rouwbegeleidng/rouwgroep>

ACTUEEL

Graag wil ik iedereen van harte bedanken die de moeite heeft genomen om op me te stemmen. Er waren, soms uit onverwachte hoek, positieve en hartverwarmende reacties van oud-clients, collega's en andere mensen. Counsellor van het jaar 2012 zal ik niet worden, ik sta niet in de top 3. Nogmaals bedankt!

Merel Hoefs is bezig met haar onderzoek naar hooggevoeligheid. Ik adviseerde haar om een oproepje te doen op LinkedIn. Er is daar een groep voor hooggevoeligen. Ze kreeg meer reacties dan ze had kunnen dromen. Voorlopig heeft ze meer dan genoeg kandidaten om te interviewen.

Counselling Magazine wijdde het 3^e nummer van dit jaar aan het thema Trauma. Samen met enkele collega's werd ik uitgenodigd om mijn visie te geven op een pittige casus rond zelfdoding. Het is interessant om te lezen hoe elke counsellor een andere invalshoek belicht. Dat geeft aan dat er geen standaardprotocollen zijn en dat ieder zijn/haar werk op persoonlijke wijze invult.

Hier is het te lezen: <http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda/nieuwsbrief/in-het-nieuws>

Onze oudste zoon trouwde en ik mocht dit mooie gedichtje voordragen tijdens de plechtigheid:

IK HEB JE LIEVER

*Ik heb je liever dan brood,
al zegt men ook dat het niet kan
en al kan het ook niet.
Ik heb je liever dan vrolijkheid of regen,
liever dan de stilte van drie uur
in de rustig in- en uitademende nacht.*

*De meeuwen scheren overdag met hun vleugels
langs de blonde warme lucht.
De wilde bloemen staan te lachen
in het warme bad van de zon.
De zon danst zijn toch maar kleine rol
met zoveel overgave dat het heel
stil wordt, hier, in dit deel van het heelal.*

*Ik heb je liever dan brood,
al zegt men ook dat het niet kan
en al kan het ook niet.
Liever dan vrolijkheid of regen,
liever nog dan ik heb je lief.*

Hans Andreus (1926-1977)

THEMA Stilte

Stil zijn, stilstaan bij mezelf, stilstaan bij dat wat me blij maakt, stilstaan bij verlies, stilte in mijn werk, rouw die stilstaat. Zomaar wat associaties bij stilte.

Gisteren was ik in het bos. Het waaide. Ik stond stil en verbaasde me over het zachte ruisen van de beukenbladeren. Ik werd rustig terwijl ik stond te luisteren. Geen gedachten, geen stevig doorstappen. Zomaar even niks, stil staan. Ik heb het moeten leren, niks doen en stil zijn. En nog een stap verder, bij mezelf zijn en kijken naar wat zich dan aandient. Soms onrust, drukte, plannen, gebeurtenissen, irritatie, fysiek ongemak, vaag verdriet. Stil zijn en het zonder oordeel laten zijn. Een hele kunst. Maar ook stil staan bij verwondering, fijne dingen, die me blij maken.

In mijn werk komt er steeds meer stilte. Ik leer steeds beter mijn mond te houden. Elisabeth Kübler-Ross zei het zo treffend: "Als je luistert stel je de ander in staat zichzelf te helpen!"

Zeker als er pijnlijke dingen naar boven komen is er tijd en stilte nodig. En als iets gezegd is, tijd om dat even te laten betijen.

Bijna elke counsellingssessie begint met een korte ontspanningsoefening. In stilte aankomen op deze plek en de beweging van buiten naar binnen naar jezelf maken. Fijn voor de cliënt en ook goed voor mij.

"Mijn wereld stond stil.", dat zeggen mensen die iemand verloren hebben. Verbaasd dat de volgende dag mensen gewoon gaan werken, lachen, feestvieren. Zien ze dan niet dat... In één klap is hun eigen leven veranderd en zal nooit meer zijn zoals het was.

Na het afscheid komt de tijd van in eigen tempo en op eigen manier rouwen. Van stilstaan bij alles wat het verlies met zich meebrengt en ook de draad oppakken. Eindeloos praten over de overledene, hoe het allemaal gegaan is, hoe het afscheid was, alleen of samen foto's bekijken, in de stilte van de nacht vechten met het verdriet, naar plaatsen toe gaan die voor hem/haar belangrijk waren, de video van het afscheid bekijken, condoleancebrieven herlezen, kleren en persoonlijke spullen ordenen en opruimen, een huis met al zijn herinneringen op ruimen, tegen de wind in fietsen, een graf bezoeken enz. enz.. En jezelf terugvinden in dat alles, je eigen leven weer opnieuw op de rit krijgen. Met vallen en opstaan opnieuw vorm geven aan je eigen leven.

Verlies kan zo traumatisch zijn, dat er van binnen iets bevriest. Onbewust gaat een deur dicht, hij/zij besluit er niet mee geconfronteerd te willen worden. Het is te groot. Er kan angst zijn om door de heftigheid van gevoelens overweldigd te worden. Of er is een schuldgevoel om iets wat hij/zij nagelaten heeft te doen.

Er wordt niet gepraat over de overledene, zelfs een foto aan de muur kan te confronterend zijn. Pijnlijk voor de persoon zelf en voor zijn/haar omgeving.

Rouw staat stil. Riet Fiddelaars noemt het heel treffend '**gestolde rouw**'. Dan is er iets wat ontdooid moet worden, warmte, veiligheid en aandacht nodig heeft. Zodat gevoelens kunnen gaan stromen en ontladen. Pas dan komt er weer ruimte om het leven opnieuw te gaan vertrouwen.

Mensen kunnen er last van hebben, ze dragen letterlijk een last mee die een schaduw legt over hun bestaan. Emotioneel staat er iets stil waardoor je eigenlijk maar half leeft. In het contact naar anderen kan er terughoudendheid zijn. Onderhuids blijft er angst om te binden want opnieuw verliezen..... Gebeurtenissen in het hier en nu kunnen onverwacht hard aankomen. Komt er een nieuw verlies in hun leven dan komt het bovenop het niet verwerkte oude verlies.

Een kind is ongelooflijk gevoelig voor de kwetsbaarheid van zijn ouders. Het stelt onbewust zijn eigen rouw uit, wil vader en/of moeder niet nog meer belasten. Ook leert het kind van het voorbeeld van zijn ouders.

Sabine Noten schrijft erover in haar boek Stapeltjesverdriet. Wat het doet met kinderen als ze op jonge leeftijd een ouder of broertje of zusje verloren.

Herken je iets in dit verhaal? Bedenk dat het nooit te laat is om er iets mee te doen. Het vraagt moed maar je hoeft dat niet alleen te doen. Je kunt altijd een afspraak maken om er eens vrijblijvend over te komen praten. Durf je het aan dan zullen we in jouw tempo en stukje voor stukje herinneringen terughalen, de gebeurtenis reconstrueren. En vooral ruimte geven aan de emoties. Ruimte en aandacht die er toen niet was. Zodat het verlies alsnog een plaats kan krijgen in je leven.

BLOG Bevroren verdriet

Bart, zo zal ik hem noemen, zijn echte naam is anders. Ik leerde hem kennen op weg naar de retraite in Waldbröl, we zaten naast elkaar in de bus. Toen ik had verteld wat voor werk ik deed, begon hij te praten over zijn broertje.

Het gebeurde 30 jaar geleden in de Kerstvakantie, hij was zelf 9 jaar oud. Bart was er bij toen zijn broertje dodelijk verongelukte. Of hij bij de begrafenis was kan hij zich niet herinneren.

Zijn ouders hadden twee zonen en hij bleef nu als enig kind over. Er werd niet over zijn broertje gepraat. Nu, 30 jaar later, gebeurt dat nog steeds niet. Zijn moeder kan dat niet aan. Vader, ja, die zou dat wel willen. Moeder is nerveus en heeft lichamelijke klachten.

Hier lees je verder:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/gastenboek/weblog/weblog3/bevroren-verlies.-oktober-2012#7D6GyDwVMnvQeKpdwuSQcg>

AANRADERS

• Interview met David Grossman in 'Boeken'

In de uitzending praat de Israëlische schrijver David Grossman over zijn boek 'Uit de tijd vallen'. Hij schreef het n.a.v. het verlies van hun zoon 6 jaar geleden in de Libanon-oorlog. Schrijven is voor hem 'een manier om het onbeschrijflijke te beschrijven'.

"Ik heb me vanaf het begin verzet tegen de verlamming. Ik wilde in beweging blijven door te schrijven."

"Ik ervoer dat ik door het schrijven dichterbij de plek kwam waar we degene die we hebben verloren, kunnen voelen. Een intieme ontmoetingsplek waar we diegene nieuwe kracht, licht en passie geven."

Ook al zou je het boek niet lezen, dan is alleen het interview al ontroerend en boeiend.

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1289399>

• 'Uit de tijd vallen' David Grossman

Na 5 jaar stilte tussen de man en de vrouw staat de hoofdpersoon ineens op. Na het avondeten neemt hij afscheid van zijn vrouw en vertrekt naar 'daar' om nog één keer, heel kort, hun dode zoon te zien. Anders is het verdriet niet meer te houden. Het wordt een koor van stemmen, allemaal vaders en moeders die zich onderweg bij hem aansluiten, met hem meelopen. Ze kunnen geen vrede vinden met de dood van hun kinderen.

Het lukt hem uiteindelijk om daar de juiste woorden voor te vinden, maar de prijs die hij betaalt is hoog. Met het afronden van zijn verhaal is hij zijn zoon definitief kwijt.

Ik ben halverwege in het boek. Vanaf het allereerste begin werd ik meegenomen.

• **'Stapeltjesverdriet' Sabine Noten**

Stilstaan bij wat is – Een onderzoek naar de invloed van verlies op zeer jonge leeftijd

Een prettig leesbaar boek met veel citaten van mensen die deelnamen aan het onderzoek van Sabine Noten naar heel jong verliestrauma. Een gebeurtenis die volgens haar doorwerkt op zielsniveau, ook bij heel jonge kinderen. Het zorgt voor een overlevingsdeel en gelukkig, er blijft ook nog een gezond deel over.

'Het allerergste is niet wát er gebeurt, maar dat we zo klein als we zijn alleen moeten doorstaan.'

Aanwezigheid, responsiviteit en empathie zijn volgens de schrijfster de basis van onze emotionele ontwikkeling.

• **Koesterkaartjes**

Kaartjes met een boodschap om te bemoedigen na verlies. Ik gebruik ze in de begeleiding. Je kunt ze aan jezelf kado doen of aan iemand anders.

• **'Sound of silence' van Simon and Garfunkel**

Uit de oude doos en ook nog een oude opname. Voor mij nog steeds een prachtig liedje.

<http://www.youtube.com/watch?v=dTCNwgzM2rQ&feature=related>

Ik hoop dat je met plezier deze RUGZAK gelezen hebt. Zijn er vragen, wil je reageren, heb je een opmerking, het is allemaal welkom.

En.. stuur DE RUGZAK gerust door als je denkt dat iemand anders er ook iets uit kan halen.

Ik wens je een goede week!

Hartelijke groet, Nellie,

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.