



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.

DE RUGZAK oktober 2013

Beste lezer,

Met veel plezier bied ik je de eerste RUGZAK van jaargang 5 aan. Was ik in het begin nog wel eens bang dat ik niets meer zou hebben om over te schrijven, nu is dat andersom. Ik moet me bedwingen om de nieuwsbrief niet te lang te maken en in mijn la liggen de nodige briefjes met steekwoorden van nog te schrijven onderwerpen. Veel leesplezier!

'Kwetsbaarheid' dat is het thema, of liever: **De kracht van kwetsbaarheid**. Een thema dat telkens terugkomt in mijn leven. Aanleiding was nu een artikel in de krant over het nieuwe boek van Brene Brown 'De kracht van kwetsbaarheid'. Ik werd nieuwsgierig en vond op internet een aanstekelijk filmpje met haar intussen wereldberoemde TEDtalk. Het boek ging met me mee op vakantie.

In deze RUGZAK

ACTUEEL

AGENDA: Herfststiltewandeling

THEMA: De kracht van kwetsbaarheid

BLOG: De berg en ik.

AANRADERS: Boeken, filmpjes en liedjes



de kracht van kwetsbaarheid

ACTUEEL

Met enige regelmaat vraag ik me af hoe ik terecht gekomen ben bij rouwbegeleiding. Het was een keuze die ik indertijd meer intuïtief dan rationeel maakte. Voor alle duidelijkheid; ik zou deze keuze opnieuw zo maken! Als ik er nu over nadenk kom ik uit bij kwetsbaarheid. Mijn drijfveer was en is om mensen te begeleiden die zich in een kwetsbare periode van hun leven bevinden. Tegelijkertijd ben ik er van overtuigd dat ieder mens innerlijke kracht in zich heeft om te dragen wat er op zijn bordje komt.

Ik sta de laatste tijd versted van mezelf' zegt een cliënte bij het afrondende gesprek. Eindelijk doet ze dingen voor zichzelf, geeft ze grenzen aan, bouwt contacten op. Ik zie haar opbloeien en ben trots op haar. Maanden eerder kwam ze als een geknakt vogeltje binnen. De gesprekken hebben haar goed gedaan, ze zei het regelmatig. Haar leven was niet gemakkelijk, ze heeft veel meegemaakt en er was geen ruimte om te verwerken. Nu komt ze toe aan zichzelf en kan daar van genieten. Ik ben blij voor haar! Ze had een tijdje iemand nodig die naast haar liep en vooral naar haar luisterde. Ze heeft niet alleen letterlijk, vooral figuurlijk veel opgeruimd. Regelmatig kwamen we terug op de kracht in haarzelf die maakte dat ze in al die moeilijke jaren overeind was gebleven. Nu kan ze het weer zelf. 'Ik had nooit gedacht dat ik ooit zo ver zou komen!' zegt ze lachend.

Een logisch vervolg op de training 'individueel systemisch werken' is de training 'Intuïtief waarnemen'. In systemisch werken resonanceer je als begeleider mee met alles wat zich ontvouwt in het systeem. Het is belangrijk om daarbij nauwkeurig afgestemde antennes te hebben.

Maria Rotte noemt intuïtie de 'taal van de ziel'. De ziel is de ontvanger van de signalen. In de training leren we om daar goed naar te luisteren. Er kan 'ruis op de lijn zijn', van oude overtuigingen, oordelen, overlevingspatronen, weerstand. Het vergt oefening, aandacht en vooral een neutrale houding om open te staan voor dat wat er is. De eerste drie lessen zijn goed bevallen en smaken naar meer.

Bewust van mijn eigen kwetsbaarheid voel ik ook mijn kracht. Nooit had ik kunnen denken dat ik over twee weken naar Nepal zou gaan om daar te gaan lopen in de Himalaya. Er is iets dat me roept....

Ik hoop in de wijsheid van de bergen wat van de 'ruis op mijn lijn' kwijt te raken.

Counselling nr. 3 van dit jaar heeft als thema SENIOREN. Opnieuw werd ik uitgenodigd een visie op een casus te geven.

<http://www2.ikloopmetjemee.nl/Casus%20aug.%202013.pdf>

Over een week is de eerste bijeenkomst van de vrouwencirkel. Ik verheug me erop!

AGENDA:

• Herfststiltewandeling

De eerstvolgende stiltewandeling is op **zondagmorgen 6 oktober** van 10.30 tot 12.30. Verzamelen op Oudenmolen 2a in Heeze. We wandelen in bosgebied de Groote Heide in Heeze. Graag even een berichtje via info@ikloopmetjemee.nl of een telefoontje naar 040-2264451 als je mee wilt lopen. Kosten voor deelname zijn €5,-. Na afloop praten we even na bij een kopje thee.

Meer info over stiltewandelingen op

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

• Van 15 okt. t/m 8 nov. ben ik op reis. De praktijk is dan gesloten. Wie niet zo lang kan wachten kan even contact met me opnemen. Ik kan je dan in contact brengen met een collega.

THEMA: De kracht van kwetsbaarheid.

Wat is dat: kwetsbaar zijn? De volgende woorden komen in me op: onzeker, overgevoelig, ongemakkelijk, onbeschermd. Als ik google kom ik dit tegen: broos, breekbaar, delicaat, fijn, gevoelig, fragile, licht te raken, teergevoelig, wankel, zwak.

Kwetsbaar zijn hoort bij menszijn. We zijn kwetsbaar in onze eigen gezondheid en in die van de mensen om ons heen. Je kunt er geen verzekering voor afsluiten, leven geeft geen garanties.

We zijn kwetsbaar in de mensen van wie we houden. Ik droom wel eens dat ik nog verkering heb met Martien en dat hij het heeft uitgemaakt. Ik word wakker met een afschuwelijk, verloren gevoel. Hij wil me niet meer en ik weet niet waarom. Ben ik dan niet meer de moeite waard voor hem? Gelukkig.... het is maar een droom.

Ouders zijn kwetsbaar in hun kinderen. Als ze opgroeien komt het proces van stukje bij beetje loslaten. Elke ouder weet hoe moeilijk dat is.

Toen we hoorden dat er een eerste kleinkindje op komst is, voelde ik een ongekend diep geluk van binnen. Tegelijkertijd flitste door me heen dat dat kleine kindje een nieuwe kwetsbaarheid in ons leven brengt.

Na een ingrijpend verlies is er kwetsbaarheid. Soms zelfs met lichamelijke pijn. Nabestaanden zeggen 'Ik ben een stuk van mezelf verloren.'. Ging het verlies gepaard met ziekte dan verdwijnt de vanzelfsprekendheid van gezond-zijn. Het kost tijd om weer vertrouwen in het eigen lijf te krijgen. De ervaring van verlies van een geliefde kan zich omzetten in angst om nog meer mensen te verliezen. Of, om zich opnieuw aan iemand te binden.

Hier lees je verder: <http://www.ikloopmetjemee.nl/artikelen/de-kracht-van-kwetsbaarheid>

*Loop niet voor me ik zal niet volgen
Loop niet achter me ik zal niet leidien
Loop naast me als een vriend
Albert Camus*

BLOG: De berg en ik.

Mijn wortels liggen letterlijk op het platteland, daar waar alles overzichtelijk en geordend is en wegen goed begaanbaar zijn. Een berg is voor mij anders, spannend, groots, onvoorspelbaar, uit mijn comfortzone.

En toch is er iets in mij dat me roept me om over enkele weken samen met een groep gelijkgestemde zielen een tocht door de Himalaya in Nepal te gaan maken. Het is moeilijk om woorden te geven aan dat verlangen. Een oude droom die ineens werkelijkheid wordt al was de droom altijd Peru. Wat mij daar naartoe trok komt overeen met Nepal. Ruimte, vrijheid, ongereptheid. Er is ook iets met bergen. Daar kan ik geen naam aan geven, net zo goed als ik geen naam kan geven aan mijn verlangen naar de zee. Is het zoeken naar verbinding met iets dat groter is dan mijzelf?

Verder lezen? Kijk dan hier:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/gastenboek/weblog/weblog3/de-berg-en-ik.--oktober-2013#x-QfU13LoyjeRq7WmGy1yg>

AANRADERS:

- **De kracht van kwetsbaarheid** – Brene Brown

Brené Brown beschrijft in haar boek wat het betekent om je kwetsbaar op te stellen in een wereld die gericht is op perfectionisme en het nemen van risico's zonder dat succes

gegarandeerd is. Of het nu om werk, relaties of opvoeding gaat: het is eng en moeilijk om je kwetsbaar op te stellen, maar het is nog veel moeilijker om het niet te doen en jezelf af te blijven vragen: wat als ik het wel had geprobeerd?

We verwachten van onszelf en van anderen dat we elke dag de schijn ophouden om anderen te laten zien hoe goed we alles voor elkaar hebben. Kwetsbaarheid is een emotie waar bijna niemand zich prettig bij voelt. We associëren het met onzekerheid en risico s. Toch zegt Brené Brown dat juist kwetsbaarheid de basis is van alle mooie dingen in het leven als liefde, vertrouwen en vreugde.

TEDtalk http://www.ted.com/talks/lang/nl/brene_brown_on_vulnerability.html

- **De kracht van mijn onmacht - Joy van der Stel**

Ze werd voor 80% spastisch verklaard en zou haar gehele leven 24 uur zorg moeten. Inmiddels leidt ze haar eigen bedrijf vanuit haar rolstoel, geeft seminars en coaching aan mensen die anders willen leren denken.

Ze is getrouwd, heeft een gezonde dochter en heeft haar eerste boek geschreven.

De eerste levensjaren heeft Joy in ziekenhuizen doorgebracht en uiteindelijk belandde ze in het beroemde - of beruchte Het Dorp in Arnhem, alwaar ze maar 1 doel had: ontsnappen uit die instelling.

Voor haar vader behandelde haar niet als een invalide. Ze had geen warm thuis en ook dat was een prikkel om zoveel mogelijk uit het leven te halen.

Een inspirerend boek over een kwetsbare maar ook heel dappere vrouw.

- **Wubbo Ockels** – Hij praat openhartig over hoe hij omgaat met zijn levensbedreigende ziekte. Na een periode van rouw besluit hij dat hij in de tijd die hem nog gegeven is niet wil rouwen maar wil leven. Nooit eerder gaf hij zich bijna letterlijk zo bloot. Hij danst zijn kwetsbaarheid maar vooral zijn kracht. Hier moet ik van huilen.

[Wubbo Ockels op NNF13 from VideoLogic on Vimeo player.vimeo.com](http://www.vimeo.com/11341313)

- **Wende zingt Nude** <http://kunststofv.ntr.nl/2013/09/23/wende-2/>

Een liedje van haar nieuwe CD. Het gaat over de kwetsbaarheid van liefde.

In een interview zei ze dat ze heeft geschreven over alles waar ze bang voor is.

Eenzaamheid, dood, maar ook over de angst voor je eigen kracht. Niet altijd makkelijke materie.

- **Eindhoven zingt!**

Eén vrijdagavond per maand bundelen twee bezielde en muzikale vrouwen Maria Grijpma en Carolien van der Hulst hun krachten en bieden een avond vol zangplezier aan. Het is een mix van verstilde mantra's en uitbundige levensliederen. Ervaring met zingen is niet nodig. De eerstvolgende gelegenheid is op vrijdagavond 11 okt. a.s..

http://www.mooiemorgen.nl/default.asp?page_id=30#2

- **Vandaag ben ik gaan lopen** - Acda en de Munnik

<http://www.youtube.com/watch?v=mYqx0Fp98yg>

Dit liedje gaat met me mee naar Nepal.

- **Goodbye my friend** – Carla Bonof

<http://www.youtube.com/watch?v=HjespGPhoMw>

Voor het kleinkind wat we verwachten:

- **Marco Borsato** – Slaap maar

<http://www.youtube.com/watch?v=xK7owo6kXyg>

• **Niels Geusebroek** – Take your time

Een liedje voor een ongeboren kindje met als ondergrond de hartslag van het kindje.

Hopelijk kwam je in deze RUGZAK iets tegen wat herkenbaar voor je is. Misschien heb je iets gelezen wat je een steuntje in de rug geeft. Reacties, op- of aanmerkingen zijn welkom!

Ik wens je toe dat deze zonnige dag een voorbode is van een fijne herfst!

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*.