

IK LOOP MET JE MEE

Verliescounsellor & Wandelcoach



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.

*als terugdenken pijn doet
en vooruitkijken je bang maakt
kijk dan naast je
ik loop met je mee*

DE RUGZAK oktober 2017 jaargang 9 nr. 1

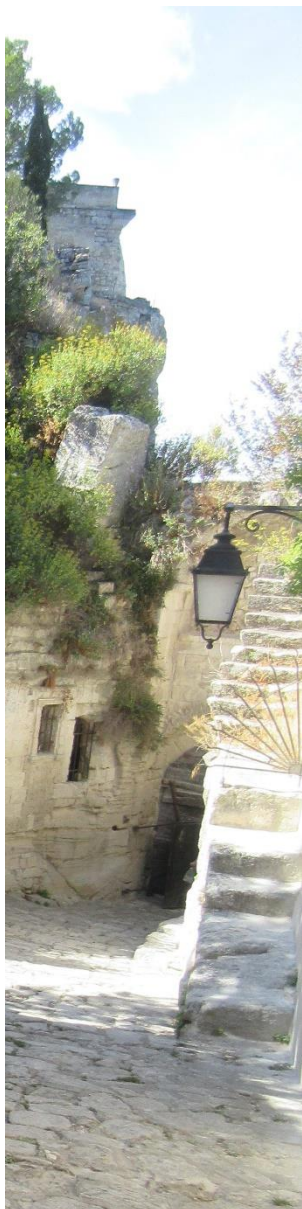
Beste lezer,

Ze komt voor het eerst. 'Er moet iets gebeuren, het kan zo niet langer. Ik heb er irritant last van.' Ze begint met haar verhaal en al snel wordt duidelijk wat er niet goed gaat. Ze zit vast, al langer.

Dit is hoe het gaat. Er is een voor jou ingrijpend verlies in je leven. Het lijkt of er een aardbeving heeft plaatsgevonden en je zit op de puinhopen van wat eerst je overzichtelijke en veilige wereld was. Wat nu? Hoe ga je verder in alle chaos die er nu in je leven is? Je doet maar, laat het over je heen komen, je leeft zo goed en zo kwaad je leven. Je zoekt je eigen weg in het 'land van rouw.' Want of je wilt of niet, daar ben je in terechtgekomen. Als je geluk hebt, heb je mensen om je heen die er gewoon voor je zijn. Waar je niet één keer maar veel vaker flink uit mag huilen. Die luisteren naar je verhaal zonder je te overrompelen met allerlei goedbedoelde raad, die je troosten en ondersteunen.

Het is een klus, dat rouwen. Je wordt er hondsmoe van. Ik hoorde van iemand dat rouwen meer energie kost dan roeien. Kun je nagaan! Niemand kan die klus voor jou klaren, je zult het zelf moeten doen. Maar, je hoeft het niet alleen te doen!

Stel, je loopt vast. Je voelt zelf dat je al een tijd op een punt bent, waarin je voelt dat er niets verandert. Alle energie die je hebt, heb je gebruikt om overeind te blijven. Je energie is op, de last die je meedraagt voelt loodzwaar, bijna te zwaar om te dragen. Ook al is dat wat je het liefste wilt, je kunt het niet meer alleen. Je besluit om hulp te gaan zoeken. Weet, dat ik groot respect heb voor



iedereen die deze stap zet. Uit eigen ervaring weet ik dat je dat niet zomaar doet. Het liefste losje immers zelf je problemen op.

Je zet een stap en misschien leg je een eerste contact met mij. Via mail of telefoon. We maken een afspraak voor een kennismakingsgesprek.

Dan sta je voor het eerst aan mijn deur. We maken kennis, ik neem je mee naar boven naar mijn praktijkkamer, steek een kaarsje aan en bied je een kopje koffie of thee aan. Of we gaan lopen, naar het bos.

Dan begin jij met je verhaal.

Waarom ik het hier heb over een kennismakingsgesprek en niet over een intake, lees je hier:

<https://ikloopmetjemee.nl/waarom-intake-kennismakingsgesprek/>

M.L. King zei ooit: **Als je vertrouwen hebt, hoef je niet de gehele trap te zien om de eerste stap te zetten.**

Origineel: Faith is taking the first step even when you don't see the whole staircase.

Verder vind je in deze RUGZAK:

- **Agenda** najaar 2017/voorjaar 2018:
Nieuws over de bestaande 3-daagse Training begeleiden bij Verlies en Rouw
Nieuw: Verdiepingsdag in 2018
Ontmoetingsdag voor ouders die een kind verloren op woensdag 13 dec. a.s..
Introductieworkshop 'verder na het verlies van een kind' op woensdag 25 jan. 2018
- **Artikel:** Waarom ik dat eerste gesprek een kennismakingsgesprek noem en geen intake.
- **Blog:** Gastcolumnist Susanne Groeneveld – Luisteren
- **Aanraders:** Een boek en liedjes

AGENDA:

•Training Begeleiden bij verlies en rouw voor professionals.

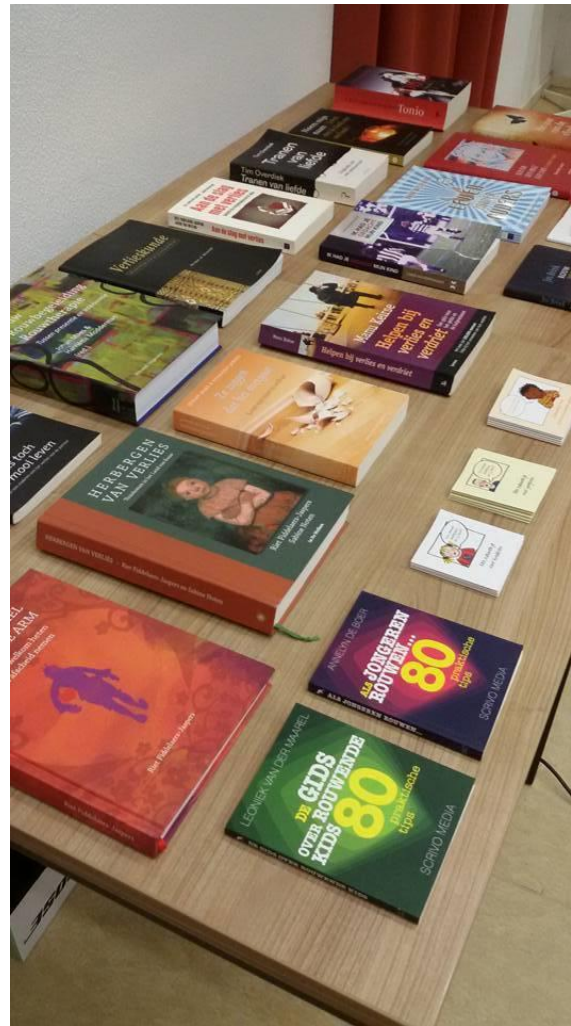
De aftrap van de vierde serie was op 30 september j.l.. Deelnemers komen uit het hele land. Een jaar geleden gaf ik met enige schroom de eerste training. Vanaf het begin is de belangstelling veel groter dan ik ooit had durven dromen. In deze groep zitten liefst 3 mensen uit het onderwijs, praktijkondersteuners POH GGZ, een maatschappelijk werkster, een loopbaancoach, een psychologe/systeemtherapeut, een verpleegkundige, een Z-verpleegkundige, een supervisor/coach en een wandelcoach. Ze komen allemaal in hun werk mensen tegen die te maken hebben met verlies. Ze zijn gemotiveerd om zich te verdiepen in verlies en rouw. Ook hebben ze hun eigen rugzak met verlieservaringen.

In de aanloop naar een nieuwe serie bereid ik me op verschillende manieren voor om 'in de training te groeien'. Zo las ik in mijn vakantie opnieuw 'Herbergen van verlies' van Riet Fiddelaers. Een heleboel is al bekend en er komen altijd stukken bij die voor verdieping en verbreding zorgen. Al

lezend gebeurt er nog iets: Verlieservaringen uit mijn eigen leven worden aangeraakt, oude pijn laat zich opnieuw even voelen, inzicht groeit zodat ik alles weer de plek kan geven die nodig is. Ook in de training gaat het daarover: je eigen landschap van rouw verkennen zodat je je bewust bent van wat er in het contact met de ander aangeraakt wordt.

Aan het einde van dag 1 praatten we over veerkracht. **Dit** vraag ik aan mensen die ik begeleid: 'Wat maakt dat je dit grote verlies kunt dragen? Waar haal je die kracht vandaan?' C. heeft zijn vrouw verloren en blijft achter met zijn kinderen. 'Diep vanbinnen wist ik dat het ooit weer goed zou komen. Je kunt het vergelijken met een kind wat leert lopen. Het valt, staat weer op, probeert en weet: Er komt een moment dat ik kan lopen.'

Dag 2 zit er intussen ook op. De dag resoneert nog in me na. Al die verschillende mensen die zich openstellen en willen leren, al hun persoonlijke verhalen. Met hun bereidheid om bij zichzelf naar binnen te gaan en hun eigen rouwlandschap te verkennen. Ik ben dankbaar voor openheid, kwetsbaar durven zijn en motivatie. Het zijn goede dagen vol verbinding!



In het voorjaar van 2018 zijn nieuwe data gepland. Inschrijven daarvoor is nu al mogelijk. De 3 dagen van serie 5 zijn telkens op vrijdag: 23 maart, 6 en 20 april.

Hier lees je meer: <https://ikloopmetjemee.nl/training-begeleiden-bij-verlies-en-rouw/>

• **Verdiepingsdagen Begeleiden bij verlies en Rouw**

Heb je de basistraining gevolgd en zou je nog een stapje verder willen gaan? Heb je behoefte aan verdieping? Dan zijn deze 3 verdiepingsdagen wellicht iets voor jou!

Elk van deze 3 dagen heeft een hoofdthema en de dagen kunnen los van elkaar worden gevolgd. Voorwaarde is wel, dat je de basistraining hebt gevolgd of een andere vergelijkbare training of opleiding.

Dag 1 vrijdag 1 juni 2018

Over gestapelde rouw en andere vormen van rouw.

Denk o.a. aan verlate rouw, gestolde rouw, diffuse rouw.

Dag 2 vrijdag 22 juni 2018

Hoe kun je nabestaanden van suicide begeleiden?

Dag 3 vrijdag 28 september 2018

Wanneer is er sprake van gecompliceerde rouw?

Hier vind je meer: <https://ikloopmetjemee.nl/verdiepingsdagen-begeleiden-verlies-en-rouw/>

• **Ontmoetingsdag voor ouders die een kind verloren.**

Op woensdag 13 december a.s. ben je van harte welkom op de 2^e ontmoetingsdag. Het is de periode in de aanloop naar de feestdagen toe. Naar Kerstmis toe, dat gevierd wordt omdat tweeduizend jaar geleden een speciaal kind werd geboren. Hoe is dat voor jou, ouder van een voor jou speciaal kind, dat geboren werd maar ook weer doodging? Hoe is Kerstmis voor jou?

Je bent welkom, zomaar om een kaarsje aan te steken en de naam van je kind te noemen. Te luisteren naar verhalen van lotgenoten. Zelf te delen met anderen wat je bezighoudt, als je dat wilt. Even samen te zijn met mensen die eenzelfde groot verlies meedragen. Te ervaren dat jij niet de enige bent, die dit is overkomen.

Hoe kun je Kerst vieren en je kind daarin een plaatsje geven?

Na een lunch met elkaar ga je hopelijk met een lichter gemoed weer naar huis.

Meer info <https://ikloopmetjemee.nl/een-kind-verloren/>

• **Introductieworkshop 'Verder na het verlies van je kind' op woensdag 25 jan. 2018 van 10.00 u. – 13.30 u. in Heeze.** We sluiten af met een gezamenlijke lunch.

Je hebt een kind verloren en rouwt om alles wat er niet meer is. Je kunt je kind niet meer zien en horen. Je kunt hem of haar niet meer vastpakken, niet meer samen lachen. Je leven is doormidden gesneden. Er is een tijd van voor en een tijd van na. Je leven wordt nooit meer zoals het was. Hoe kun je aan anderen duidelijk maken hoe diep je pijn is?

Lotgenoten herkennen al die heftige emoties, zij hebben ook dit immense verlies geleden.

Het is een grote stap om hulp te zoeken. Je voelt wel dat je er iets mee moet. Er is angst; wat haal je allemaal overhoop?

Wat levert deelname aan de introductieworkshop op?

Je ervaart hoe fijn het is om je verhaal te delen met anderen die uit eigen ervaring weten wat het is om een kind te verliezen. Je krijgt informatie over rouw zodat je weet wat normaal is in een rouwproces. Je schrikt niet meer van bepaalde reacties.

Als deze eerste workshop goed bevalt kun je deelnemen aan 3 vervolgwinkshops. Deelname aan de introductieworkshop is vrijblijvend!

In de **workshops 'Verder na het verlies van je kind'** begeleid ik je in de zoektocht naar een nieuwe weg in je eigen leven. Waarin je het kind wat je verloor in liefde met je mee zult dragen.

Hier lees je meer: <https://ikloopmetjemee.nl/workshops-verder-na-het-verlies-van-een-kind/>

GASTBLOG:

Ik ben al heel lang fan van Susanne. Jarenlang las ik elke zaterdag in het Eindhovens Dagblad haar column over 'Oudste, middelste, jongste'. Na reorganisaties bij de krant koos ze zelf voor een ander podium voor de wekelijkse column die ze bleef schrijven. Soms nog over haar drie meiden, heel vaak over andere onderwerpen.

Toen ze nog bij de krant werkte, heeft ze me een paar keer geïnterviewd. We zaten samen aan mijn tuintafel en ik voelde me meteen op mijn gemak bij haar. Susanne kan goed luisteren en is oprecht geïnteresseerd.

Nu volgt ze haar hart en slaat een nieuw pad in, dat van uitvaartbegeleidster.

Ze schrijft erover op haar website <https://www.susannegroeneveld.nl/>

'Veel van mijn talenten - schrijven, ontwerpen, organiseren - komen samen in dit mooie beroep, waarin je een lichtpuntje voor mensen kunt zijn in donkere tijden.

Juist dat miste ik de laatste jaren in de journalistiek.'

Ik wens haar veel voldoening en succes en weet zeker dat mensen die iemand verloren hebben, bij haar in goede handen zijn.

In haar gastblog lees je hoe zij dag 1 van de training heeft ervaren. Dankjewel Susanne dat ik jouw verhaal hier mag plaatsen!

Luisteren – Susanne Groeneveld



Ik kan goed luisteren. Vind ik zelf... Maar ik ben nóg beter in vragen stellen. Hoe kan het ook ander als je daarmee al meer dan dertig jaar je boterham verdient? Maar soms ben ik té, aldus de dochters. Als ik bijvoorbeeld nieuwe vrienden en vriendinnen het hemd van het lijf vraag. 'Zeg mam, het is geen interview...' Of als ik alles wil weten van mensen die we op vakanties ontmoeten. Interesse noem ik dat. Maar de dochters vinden me vooral nieuwsgierig. Nou vooruit, ik weet het gewoon graag...

Dat luisteren een vak apart is, mocht ik twee weken geleden weer eens ervaren. Ik was uitgenodigd om de eerste lesdag van de training 'Begeleiden bij rouw en verlies' bij te wonen. Er was een gaatje gevallen en

omdat docente Nellie Wijffelaars graag in tweetallen werkt, stuurde ze me een berichtje via Facebook: of ik erbij wilde zijn? Als journaliste mocht ik Nellie een paar keer interviewen en sindsdien houden we – mede dankzij Facebook – contact.

Hier lees je meer: <https://ikloopmetjemee.nl/luisteren-oktober-2017>

AANRADERS:

• Verloren en gewonnen - Maria de Greef

Nieuwe liefde vinden na de dood van je partner

Onlangs was ik aanwezig bij een lezing van Maria de Greef.

Ze begon haar lezing met: 'Deze avond gaat over hoe het is als je een geliefde aan de dood verliest en er na verloop van tijd een nieuwe partner komt. Dat heb ik zelf lang geleden meegemaakt. Tegelijk staat er nu een 'vrouw in rouw'. Mijn jongste broer overleed een maand geleden. Normaal doe ik een lezing meer uit de losse pols. Nu is mijn papier mijn houvast. Mijn concentratie en mijn geheugen zijn niet zoals ze normaal zijn.'

Het werd een boeiende avond. Door het verhaal van Maria en haar persoonlijke ervaringen. Als professional in rouwzorg deed ze onderzoek naar dit thema en sprak met vele tientallen mensen. Een nieuwe partner kan de oude niet vervangen. Een nieuwe liefde vinden kan wel troost bieden en je weer een hoopvollere blik op de toekomst bezorgen.

Na de pauze ontstond een open gesprek met de aanwezigheden. Er zitten nogal wat haken en ogen aan een nieuwe relatie. Nieuwe liefde raakt aan de pijn van het verlies. Je moet stevig in je schoenen staan. Het kan wel. Peter Winnen, oud-wielrenner zegt het zo: 'het laatste antwoord op de dood is de liefde.'

Maria's boek 'Verloren en gewonnen' is een echte aanrader. Volgens een van de aanwezigen, een ervaringsdeskundige, is het alleen maar herkenning.

• **Waarom nou jij? - Simone Kleinsma** https://www.youtube.com/watch?v=eTWCTtFy_cM

Deze opname is van The Passion 2014. Toen leefde haar man Guus nog.

Het eBook '**Handreikingen bij verlies en rouw**' heeft zijn weg gevonden naar veel mensen. Wil je het ook graag aanvragen? Stuur [hier](#) dan een berichtje.

Dit was het voor deze keer. Ik hoop dat in deze Rugzak iets te lezen was speciaal voor jou. Iets wat je troost geeft, even optilt of inspireert. Heb je aanvullingen, een vraag of een opmerking? Weet me te vinden op info@ikloopmetjemee.nl of telefonisch op nr. 040-2264451.

Alle goeds en 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 kan via <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact>

Vermeld: *afmelden nieuwsbrief*.