



# ***IK LOOP MET JE MEE***

**Praktijk voor Counselling & Coaching**

**DE RUGZAK april 2010**

Hallo allemaal,

Hier is mijn 4<sup>e</sup> nieuwsbrief en dit is de inhoud:

AKTUEEL thema Mensen en hun verhalen.

WEBLOG Oud verdriet.

HOE DOE JE DAT? Hoe ga je om met mensen die rouwen?

AGENDA Data van stiltewandelingen, een workshop en vervolgonderzoek m.b.t. rouw.

AANRADERS Boeken, een spel, een lezing en wat vrolijks.

## **AKTUEEL:**

Gelukkig, na een lange en koude winter wordt het eindelijk lente. Ineens geven allerlei voorjaarsbloeiërs en bloesem kleur aan verder nog dorre tuinen. Ik verbaas me over de enorme veerkracht van bloemen, planten en dieren. Net als wij moesten ze geduld hebben, het duurde dit jaar lang voor die warme voorjaarszon kwam.

Het thema van deze Rugzak heeft ook te maken met geduld en wachten. In haar lezing van enkele weken geleden zei rouwdeskundige Marieke de Bruijn: "Rouwen is uithouden."

### **Het thema van deze RUGZAK is Mensen en hun verhalen.**

Niet alleen mijn hoofd, ook mijn hart is er vol van. De afgelopen tijd heb ik veel gesprekken gevoerd met mensen die hun ervaring rond verlies en rouw met me wilden delen. Gesprekken die stuk voor stuk veel indruk op me hebben gemaakt. Het waren ontmoetingen met bijzondere mensen, die open en eerlijk wilden vertellen over wat hen is overkomen. Dat ze dat deden om mij te helpen meer inzicht te geven in wat een rouwproces inhoudt, maakt me alleen maar dankbaar.

Er kwam niet alleen veel verdriet voorbij. Ook soms boosheid, teleurstelling om het niet begrepen worden, angst. Wat ook in ieder gesprek naar voren kwam was, hoe iedereen, vroeger of later kracht vond in zichzelf om zich met vallen en opstaan opnieuw te verbinden aan het leven. Soms lag die kracht diep onder op de bodem van hun bestaan, wat zo door elkaar was geschud door het verlies.

Ieder gesprek raakte iets anders in mezelf. Als moeder laat het me niet onberoerd als een ouder me vertelt hoe het is om verder te moeten leven zonder haar/zijn kind of kinderen. Als partner van iemand raakt het me als ik hoor wat het in je leven teweeg brengt als je alleen verder moet. Als kind van een vader en moeder raakt het me als ik hoor hoe groot de impact op je verdere leven kan zijn als je op jonge leeftijd een van je ouders verliest.

Opnieuw dringt zich aan me op hoe broos het leven kan zijn. Ik wist het al: alles wat goed en vanzelfsprekend is in je leven kan van het ene op het andere moment zomaar compleet anders zijn. Als het bij een ander gebeurt kan het bij mij ook gebeuren. Dat wil niet zeggen dat ik met angst leef. Wel, dat ik er elke dag even bij stilsta en dankbaar ben voor heel veel.

Toch, het weten met je verstand en het zelf als direct betrokkene ervaren, dat is een ander verhaal.

Ik heb veel geleerd deze laatste maanden. Aan de ene kant hoe verwarrend, ingrijpend en langdurig rouwen kan zijn. Aan de andere kant wat je als naaste, familielid, vriend of vriendin beter wel of niet kunt doen.

Mensen in rouw zijn heel gevoelige mensen, heb ik ontdekt. Kleine, soms goedbedoelde dingen kunnen enorm binnenkomen. Ze geven zelf aan dat het lastig is, anderen kunnen het soms niet gauw goed doen. Karin Kuiper beschrijft haar ervaring in haar boek: *Je mag me altijd bellen*. Ze zegt letterlijk: "Wij rouwenden zijn een lastig volk." Wat op de ene dag wel kan, kan op een andere dag teveel zijn. Mensen ervaren het zelf als lastig er niet op te kunnen vertrouwen hoe het een volgende dag zal zijn.

Het allerbelangrijkste is en blijft het simpelste wat je iemand kunt geven: Er gewoon zijn, de ander je liefdevolle aandacht geven. Géén advies, vooral geen oordeel geven over hoe jij denkt dat de ander het wel of niet zou moeten doen.

Wat ik eigenlijk al wist maar wat nu opnieuw bevestigd wordt: Verdriet is niet te meten of te vergelijken. Je kent alleen je eigen pijn en verdriet en dat is wat er voor jou toe doet. Als buitenstaander kun je rationeel denken: dit is erger dan dat. Een rouwende kan daar helemaal niets mee.

Wat meer hierover lees je bij **Hoe doe je dat?**

Er kwamen buiten deze gesprekken om veel verhalen naar me toe. Als ik iemand vertelde waar ik mee bezig was (zonder inhoudelijk op een gesprek in te gaan) en wat het met mezelf deed, maakte dat telkens van alles los. Iemand zei het letterlijk: "Mensen hebben zoveel verhalen. Als je er maar naar wilt luisteren."

Van Margé kreeg ik toestemming het verhaal van haar moeder hier te beschrijven.

## **WEBLOG Oud verdriet**

Na afloop van de wekelijkse Zen- en Feldenkreisles zitten we met een kopje thee even na te praten. Het gesprek gaat over hoe verdriet wel of niet verwerkt kan worden. Over hoe oude pijn, als ze niet geheeld wordt, je lang last kan blijven bezorgen.

Ineens begint Margé over haar moeder te vertellen.

"Mijn moeder heeft drie kinderen verloren. Haar eerste, derde en haar zevende kindje. Twee keer werd een kindje na een zwangerschap van 8 maanden dood geboren, het waren allebei jongetjes. Ik denk dat mijn vader dat wel ergens heeft gemeld bij de gemeente, maar ze werden niet bijgeschreven in hun trouwboekje. Ze hebben wel een naam gekregen, we hebben altijd geweten dat er twee broertjes en een zusje waren die niet meer leefden.

Vooraf dat zusje hield me bezig, ik had graag een zusje gehad, ik heb alleen maar broers.

*Meer lezen? Kijk op [www.ikloopmetjemee.nl/weblog](http://www.ikloopmetjemee.nl/weblog)*

*"Als je het licht op de schaduwkanten van het leven laat schijnen  
zie je het geschenk wat daar verborgen ligt."*

*Lo van Beers*

## HOE DOE JE DAT?

Wat kan je beter **wel** of **niet** doen als iemand in je omgeving wordt geconfronteerd met verlies?

- Het allerbelangrijkste is er gewoon voor de ander te zijn, ook al weet je niet wat je moet zeggen of doen.
- Geef oprechte aandacht aan de ander en zijn/haar situatie. Vermoei de ander vooral niet met verhalen over andere personen en wat diegenen is overkomen. Hij/zij heeft voorlopig genoeg aan zichzelf.
- Vraag gewoon: "Wat kan ik voor je doen, wat heb je nu nodig?"
- Voel je niet afgewezen als de ander liever alleen wil zijn.
- Laat je niet misleiden door wat je bij iemand aan de buitenkant ziet.
- Denk niet te gauw dat het wel weer over zal zijn. Het is een cliché te denken dat het ergste voorbij is, als je eerst maar weer een jaar verder bent.
- Laat iets van je horen op de verjaardag of sterfdag van een overledene; zo'n kleine attentie kan erg gewaardeerd worden.
- Denk niet: "Ik zal de naam van ..... maar niet meer noemen. Dat is vast te pijnlijk." Het is eerder andersom.
- Ook iemand die rouwt heeft af en toe behoefte aan "huis-, tuin- en keukenpraat".
- Doe eens een concreet voorstel: Heb je zin om samen een wandeling te maken? Zullen we een keer naar de film gaan?
- Ben niet te bang om af en toe de plank mis te slaan. Iets doen is beter dan, uit angst het verkeerd te doen, niets doen.

*"De kortste afstand tussen twee mensen is de glimlach."  
Marian van de Beuken.*

## AGENDA

### • Lentestiltewandelingen

Op zondag 11 april en 23 mei telkens van half 11 – half 1.

Voor de wandeling op 11 april verzamelen we op Oudenmolen 2a. Deze wandeling is in het bos- en heidegebied De Grote heide.

Voor de wandeling op 23 mei verzamelen we bij de parkeerplaats links aan de Boschlaan even voorbij Kasteel Heeze. We wandelen in de Herbertusbossen.

Graag van te voren even aanmelden. Telefonisch 040-2264451 Via mail:

[info@ikloopmetjeme.nl](mailto:info@ikloopmetjeme.nl)

Meer informatie op [www.ikloopmetjeme.nl/agenda](http://www.ikloopmetjeme.nl/agenda)

### • Themaworkshop wandelen en schilderen. Thema: *water en stromen*

Op dinsdagmiddag 8 juni van half 2 – half 5.

Ga mee op pad en ontdek op een speelse manier onvermoede kanten van jezelf!

Een thema uit de natuur is uitgangspunt voor onze zoektocht. Ervaar zelf hoe de natuur een prachtige spiegel kan zijn die ons inzicht kan geven in onszelf en onze kwaliteiten, drijfveren en patronen, om antwoorden te vinden op vragen die in ons leven.

Ben je graag buiten én houd je van creatief bezig zijn? Ervaring met schilderen is niet nodig! De middag begint met een boswandeling. De opdrachten buiten worden later op de middag binnen verder uitgewerkt in het schilderen.

De try-out van vorige week had als thema “De boom” en is niet alleen door de deelnemers als heel positief ervaren. Ik vond het zelf ook geweldig om te doen.

Hier zie je een foto-impresie en lees je ervaringen van deelnemers aan de eerste workshop. Meer informatie op [www.ikloopmetjemee.nl/agenda](http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda)

#### • **Vervolg onderzoek naar rouwverwerking: Hoe rouwen mannen?**

De afgelopen maanden heb ik met heel wat mensen uitgebreid gesproken over hun ervaringen rond verlies en rouw. Opvallend was dat op één uitzondering na, alleen vrouwen gereageerd hebben. Dat roept nieuwe vragen bij me op.

\* Is het waar, dat mannen eerder op een actieve manier hun verlies letterlijk ‘verwerken’ of kan ook dit cliché van tafel geveegd worden?

\* Hoe ervaren mannen het verlies van iemand die dicht bij hen staat? Wat gebeurt er als een relatie verbroken wordt, als je ontslag krijgt enz.?

Wie wil zijn ervaring met me delen?

De mensen die tot nu toe hebben meegewerkt aan mijn onderzoek hebben het zonder uitzondering als positief ervaren, dat ze hun verhaal uitgebreid aan iemand konden vertellen.

Meer informatie op [www.ikloopmetjemee.nl/agenda](http://www.ikloopmetjemee.nl/agenda)

#### **AANRADERS:**

##### • **Karin Kuiper** *Je mag mij altijd bellen*



Op 1 juli 2005 overleed schrijver Karel Glastra van Loon op 42-jarige leeftijd aan een hersentumor. Zijn vrouw Karin bleef achter met hun drie kleine kinderen. In *Je mag mij altijd bellen, 1001 dagen van rouw* vertelt ze over het leven na de dood van haar geliefde. Het boek bevat ook (praktische) tips voor nieuwbakken verweduwen en de mensen om hen heen.

##### • **Daan Westerink** *Verder zonder jou*

Jongeren over de dood van iemand die ze lief is. Je bent jong en iemand die je lief is, overlijdt. Alles is ineens anders. Mensen in je omgeving weten niet altijd hoe ze met je moeten omgaan. En zelf aangeven wat je nodig hebt is ook niet makkelijk. Hoe ga je dan verder?

In *Verder zonder jou* vertellen 28 jongeren over hun leven na de dood van hun broer, zus, vader, moeder of grootouder. Ze vertellen hoe binnen hun omgeving, vrienden- en familiekring en op school op die dood werd gereageerd. Ook geven zij tips hoe je om kunt gaan met jongeren die een dierbare verliezen.



*Het eerste boek waarin alleen jongeren aan het woord komen.*

• **Ide Wolzak** *En huilen doe je maar in de pauze*

*Worstelen met de taal van rouw*

*'Jeannette en ik kregen vier kinderen. Wouter, de jongste, stierf op 30 januari 1994, ruim een maand voor zijn tiende verjaardag.'*

Ide Wolzak beschrijft in dit boek hoe hij met zijn gezin na het plotselinge overlijden van hun zoon Wouter verder moest gaan. Langzaam wisten ze uit het diepe dal de weg omhoog te vinden.

*'Rouwen is ronddolen in een wereld waarin alle oriëntatiepunten zijn weggevaagd. Het hele gebied moet opnieuw verkend worden en telkens verdwaal je weer. Het opbouwen en in kaart brengen van die vergane wereld vordert weliswaar gestaag, maar het is met vallen en opstaan. Ik zie het als iets waar Jeannette en ik de rest van ons leven mee bezig zullen zijn...'*



• **Lezing kinderen en rouw.** (uit Weekblad Parel van Brabant d.d. 31 maart)

Op woensdag 7 april geeft Riet Fiddelaers-Jaspers een lezing over kinderen en rouw. Deze lezing vindt plaats in het Centrum voor Afscheid en rouw, spoorlaan 9c in Heeze. Toegang is gratis. Verzoek om vooraf aan te melden via [info@in-de-wolken.nl](mailto:info@in-de-wolken.nl) of tel. 040-2260450 (bereikbaar in de ochtenduren).

• **Het Heidehofse natuur- en Inzichtspel**

De 50 fotokaarten in dit spel vormen een afspiegeling van de grootse diversiteit van het Drentse landgoed Heidehof én van de menselijke natuur. De vele vormen uit de natuur die de kaarten je laten zien, kun je op speelse wijze duiden of betrekken op je eigen leven. Laat je net zoals Annetje Braat verrassen door de spiegel die de natuur je voorhoudt, de antwoorden die je krijgt op vragen waarmee je rondloopt en de onverwachte boodschappen die tot je komen.

Laat je uitnodigen en prikkelen, laat je fantasie een loopje met je nemen...

Je kunt dit spel op vele manieren spelen, in je eentje maar ook in goed gezelschap. Even snel een kaartje trekken als de dag begint of als onderdeel van een verdiepingstraject. Ontdek je eigen natuur!

*De natuur doseert haar communicatie uiterst precies en altijd liefdevol.*

*Dat blijft me verwonderen en ontroeren.*

In het boekje bij dit spel kun je lezen over de ontstaansgeschiedenis ervan, de principes, suggesties voor vraagstellingen en ideeën hoe je met het spel kunt werken. Per kaart geeft Annetje eerst een beschrijving van wat je ziet en daarna geeft ze aan hoe je het ook anders kunt bekijken.

Het Heidehofse Natuur- en Inzichtspel is een uitgave in de serie Aarde Educatief van Reizende Aarde School. Op de auteurspagina van Annetje op [www.A3boeken.nl](http://www.A3boeken.nl) kun je lezen vanuit welke achtergrond zij het spel heeft ontwikkeld.

- **Vogelwandeling** door de Herbertusbossen o.l.v. gidsen van de Vogelwerkgroep van het IVN op zondag 18 april. Start om 8 u. s'morgens vanaf de parkeerplaats einde Boschlaan Heeze. ( Boerderij Brabants Landschap ). De wandeling duurt 2 ½ uur, daarna is er een verassend **“fluitconcert”**.

Dit vrolijke concert wordt verzorgd door blokfluitensemble Quadruplum o.l.v. Karin van Tuel, vertelster Els Smedema en zangers Manja Geijssel en Kees Smedema.

(ik speel mee in het ensemble en kan het aanraden; het wordt een vrolijke boel!)

- **Zin in nog meer vrolijkheid?** Kijk dan op dit filmpje

<http://www.youtube.com/watch?v=OMy0ehXMscs>

Fijne Paasdagen allemaal!

Hartelijke groet,

Nellie

*Wil je de RUGZAK over twee maanden wéér lezen? Ga dan naar [www.ikloopmetjemee.nl/contact](http://www.ikloopmetjemee.nl/contact), vul je naam en emailadres in en vermeld erbij: **aanmelden nieuwsbrief***

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

Op mijn website [www.ikloopmetjemee.nl](http://www.ikloopmetjemee.nl) kun je ook de eerder verschenen nieuwsbrieven lezen.