



**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, 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, wordt lichter om te dragen.

**Februari 2012** 3e Jaargang nr. 3

Dag lezer,

Je kent het vast, dat opgeruimde gevoel als je een kast onder handen hebt genomen! Wat oud is en niet meer wordt gebruikt, ligt niet meer in de weg. Spullen met een speciale herinnering bewaar je, daar vind je een aparte plek voor.

We kunnen letterlijk maar ook figuurlijk opruimen. Daarover gaat deze nieuwsbrief: onze innerlijke verlieskast en hoe kun je die opruimen.

**In deze RUGZAK:**

ACTUEEL: Rouwgroep jong partnerverlies

AGENDA: Winterstiltewandeling

THEMA: De verlieskast

WEBLOG: Over afgesneden zijn en troost

AANRADERS

**ACTUEEL: Rouwgroep jong partnerverlies**

Begin april zal bij voldoende deelname een groep starten voor mensen die op jonge leeftijd hun partner verloren hebben.

Het verlies van een partner is op elke leeftijd een enorme klap. Degene, waarmee je lief en leed en al je dagelijkse dingen deelde, moet je nu missen. Zeker op jonge leeftijd sta je er niet bij stil, dat dit ook jou kan overkomen. Je beeld van een lange toekomst samen is nu ineens zo anders. Als je vader of moeder bent, rust de zorg voor je kind(eren) helemaal op jouw schouders. De vertrouwde taakverdeling binnen het gezin is verloren, je staat er nu alleen voor.

Het roept veel vragen op: Hoe moet het verder met mij? Kan ik mijn kind(eren) wel goed begeleiden nu ik zelf zo kapot ben? Hoe moet het met ons huis, met inkomen, werk? enz. Het praten met lotgenoten kan herkenning geven, helpend en troostend zijn.

Meer lees je op <http://www.ikloopmetjemee.nl/sitemap/vormen-van-rouwbegeleidng/rouwgroep>

Als er iemand in je omgeving is die hier baat bij zou kunnen hebben, dan zou ik het op prijs stellen als je hem/haar hiervan dan op de hoogte brengt.

**AGENDA:**

**•Winterstiltewandeling**

De winterstiltewandeling wordt gehouden op **zondagmorgen 5 febr. a.s.** van 10.30 u. - 12.30 u.. De wandeling gaat door het bosgebied de Grootte Heide. We verzamelen op Oudenmolen 2a.

**Onderdelen** van de wandeling zijn een ontspanningsoefening, een loopmeditatie van ongeveer 20 minuten en een visualisatieoefening. Na afloop praten we even na bij een kopje thee.

Meer info op <http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

Kosten voor deelname € 5,-. Graag even aanmelden als je mee wilt lopen; tel. 040-2264451 of via mail <http://www.ikloopmetjemee.nl/contact>

Ook in de winter is het heerlijk in het bos. De route van komende zondag loopt langs een ven. Toen ik er afgelopen zaterdagmiddag liep genoot ik niet alleen van het licht en de warmte van de winterzon. Ik werd verrast door een paar reigers, een blauwe en (zeldzamer) twee witte reigers. Ze cirkelden op hun gemak rond boven het ven en zochten toen een veilige plek in een boom. Zomaar een cadeautje op een zonnige middag. Nu ligt er een laagje sneeuw en vriest het. Of a.s. zondag de zon ook schijnt?



### **THEMA De verlieskast**

Je zou kunnen zeggen dat we allemaal een verlieskast hebben. Een kast gevuld met ingrijpende gebeurtenissen in ons leven. Hij heeft grotere en kleinere deuren met allemaal vakken daarachter, misschien ook wat laatjes. Denk aan het verlies van dierbaren, een ernstige lichamelijke of psychische ziekte, onvervulde verlangens, verlies van werk, echtscheiding. Het kan ook een groot conflict zijn, na een verhuizing je vertrouwde omgeving verliezen, een verbroken of verwaterde vriendschap, verbroken contact met een van je ouders of kinderen enz..

Hoe ingrijpender het verlies, hoe groter de deur. Achter die deur zitten vakken. Het ene vak is gevuld met alle gebeurtenissen rond het verlies. Het andere vak met goede herinneringen. Er is een vak voor het verdriet, een ander voor gemis en verlangen. Misschien is er wel een vak vol boosheid of met iets waar je je, terecht of onterecht, schuldig over voelt. En ook angst is een emotie die vaak een rol speelt. En er kan een vak zijn met herinneringen die juist minder plezierig waren.

Je kast kan een of meer geheime laatjes hebben. Met gedachten, gevoelens, gebeurtenissen die je het liefst heel ver weg wilt stoppen. Tegelijkertijd zijn dat de dingen waar je het meeste last van kunt hebben.

Je kunt op verschillende manieren met die kast omgaan. Alle deuren krampachtig dicht houden omdat het gewoon teveel pijn doet om te kijken wat er in zit. Of, en dat is het andere uiterste: de deuren dag en nacht openhouden. En dan verdrink je, denk ik, in je verdriet. Er zijn ook geen regels of normen voor, het gaat zoals het gaat en iedereen doet het, zo goed en kwaad als het gaat, op zijn eigen manier.

De middenweg is zo af en toe een deur open doen en kijken naar wat er te voorschijn komt. Dat zal ongetwijfeld emoties oproepen. Die hebben we niet voor niets. Verdriet hebben is in het reine komen met pijn en verlies. Huilen ontlaadt en tranen wassen schoon. Boosheid uiten, je angst onder ogen zien, er over praten, durven voelen, het lucht allemaal op. Het zal ook iets opleveren. Het zal maken dat de kast wat leger wordt, elke keer dat je er in kijkt. Dat geeft ruimte, je ruimt op. Die ruimte heb je nodig om verder te kunnen met je leven, weer vooruit te kunnen kijken. En soms mag de deur ook gewoon even dicht. Omdat je al je aandacht en energie nodig hebt om jezelf overeind te houden. Om te zorgen dat je die dingen kunt doen die gedaan moeten worden. Omdat je leven nu eenmaal ook gewoon verder gaat.

Je kunt je afvragen wat je helpt om de deur open te zetten. Welke sleutel heb je nodig? Is dat de troostende aanwezigheid van iemand die er onvoorwaardelijk voor je is? Of wil je liever alleen zijn? Is het muziek die je helpt om bij je gevoel te komen? Of foto's kijken, alleen of samen met iemand anders? Schrijven, creatief bezig zijn, sporten, wandelen in het bos?

Eén deurtje van de kast heeft geen sleutel nodig, dat staat dag en nacht open. Het is extra mooi, heeft misschien wel mooie glas-in-loodraampjes. Dat is het kastje van de hoop en het vertrouwen.

De meeste mensen slagen erin om op zo'n manier hun rouwarbeid te verrichten, dat na verloop van tijd 'de kast opgeruimd' is. Dat wil niet zeggen, dat ze nooit meer verdrietig, boos, bang enz. zijn. Wel dat ze weten dat die deur nu eenmaal af en toe weer open moet of vanzelf opengaat. Je weet dat het verlies er ligt, een deel van je leven is. Het heeft een plek gekregen.

Bij anderen is de kast een puinhoop, er is chaos. Mensen kunnen het gevoel hebben in die wanorde te verdrinken. Of er is angst dat de emoties zo heftig zijn dat ze ze niet kunnen hanteren. Ze lopen vast en kunnen last krijgen van lichamelijke en/of psychische klachten. Dan kan rouwbegeleiding een steun in de rug geven om de deur, stukje bij beetje, open te zetten.

Een eerste stap kan zijn om een vrijblijvend kennismakingsgesprek aan te gaan. Heb je het gevoel dat je bij mij in goede handen bent, is er een wederzijdse klik, dan kunnen we samen aan de slag gaan.

Hier vind je meer informatie over vormen van rouwbegeleiding:

<http://www.ikloopmetjemee.nl/sitemap/vormen-van-rouwbegeleiding>

### **WEBLOG: Over afgesneden zijn en troost.**

Het nieuwe jaar is nog maar pas begonnen als ik op weg naar het bos geronk en lawaai hoor. Als ik dichterbij kom, zie ik aan het begin van het bos links van het pad een stapel boomstammen liggen. Aan de andere kant een bulldozer, hij heeft diepe sporen door de modderige grond getrokken. Een grijper trekt achteloos een stevige boom uit de grond. Ik schrik en kijk rond, het lijkt wel een slagveld. Sommige bomen zijn even boven de grond afgezaagd. Een stukje stam en de wortels zijn stille getuigen van een sterke boom

die er jaar in, jaar uit heeft gestaan. Overal liggen ruw afgetrokken takken, kleinere opschietende jonge bomen zijn omvergewalst. De golvende, zachte bosbodem met zijn fijne begroeiing van mossen en varens zit vol bandensporen.

De aanblik maakt me verdrietig. Aan de jaarringen van de afgezaagde stammen kan ik zien hoe lang de bomen hier hebben gestaan. Ook hoe ze zijn gegroeid, of ze de ruimte hadden of niet. Of een kant het moeilijker had dan de andere. Of het een droog of juist een nat jaar was. En nu liggen ze hier opgestapeld.

Er komen journaalbeelden in me op van oorlogen, bomaanslagen. Nietsontziend worden mensen losgerukt uit hun leven, afgesneden van hun bestaan. Iedere mens die zo aan zijn einde komt laat een vader en moeder, broers, zussen, misschien een vrouw en kinderen achter.

Ik denk aan de woorden van Marie Vasalis

*Zoveel soorten van verdriet,  
ik noem ze niet.  
Maar één, het afstand doen en scheiden.  
En niet het snijden doet zo'n pijn,  
maar het afgesneden zijn.*

Hier lees je verder: <http://www.ikloopmetjemee.nl/gastenboek/weblog/weblog3/over-afgesneden-zijn-en-troost.--februari-2012#2pBJRSsw47Kmhs7mfQPxEg>

#### **AANRADERS:**

- **Hier en nu** Thich Nath Hanh ISBN 978 90 453

In heldere taal beschrijft de beroemde Vietnamese boeddhistische leraar hoe je door de kracht van mindfulness je leven kunt veranderen. Door bewust te leven en aandachtig in het hier en nu te zijn komt er vrijheid en geluk.

Er staan een heleboel eenvoudige oefeningen in zoals ademen met aandacht, glimlachen, het herhalen van positieve uitspraken. Ook helpen ze om emotionele pijn de baas te worden en echte liefde en compassie te laten zien in relaties tot anderen.

- Houd je van **modern ballet**? Kijk eens naar Le Sacre du printemps door Pina Bausch <http://www.youtube.com/watch?v=KXVuVQuMvgA>  
Het gaat over verlies, eenzaamheid, verzet, wanhoop en ontreding en uiteindelijk overgave.

- De uitzending van **Het vermoeden** op 22 jan. j.l. ging over het nieuwe boek van Frits de Lange, hoogleraar ethiek: 'In andermans handen'. Hij heeft veel geschreven over zorg en ouder worden. Voor veel mensen is het een schrikbeeld om bij het ouder worden afhankelijk te worden van anderen. Het boeiende gesprek gaat er o.a. over dat we in wezen allemaal voor een groter of kleiner deel afhankelijk zijn van elkaar. Het is een pleidooi voor compassie, je afhankelijk durven opstellen, je daarin verbonden weten met anderen. Ook over de verantwoordelijkheid die het schept naar elkaar toe.  
<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1235801>

- **What it takes to be happy?**

<http://www.youtube.com/watch?v=ilry-1-ucnA>

Een filmpje over positieve psychologie en 5 basale dingen die maken dat je je gelukkig voelt. Jammer genoeg is het in het Engels en heb ik geen vertaling kunnen vinden.

Samengevat:

- je 'deugden' gebruiken zoals gevoel voor wijsheid, compassie, nieuwsgierigheid
- dankbaar zijn voor wat er is en dat ook uitspreken naar je naasten

-in het moment leven en tijd nemen om te genieten  
-in 'flow' zijn, betrokken zijn bij wat je doet  
-een betekenisvol leven leiden en daarbij dingen voor anderen doen

•Ben je blij dat het eindelijk echt **winter** is? Hier vind je een kort filmpje over sporen in de sneeuw <http://www.youtube.com/watch?v=zEMw - qHMU>  
Mooi om te zien en rustgevend door de bijpassende muziek.

•Of kun je niet wachten tot er weer blaadjes aan de bomen komen en droom je van languit op je rug in het gras liggen? Hier vast een **voorproefje van het voorjaar** <http://www.sporevangod.nl/videos/boomtop.wmv>

*Ik hoop dat ook deze RUGZAK de moeite waard was om te lezen en dat er ook voor jou iets inzat wat herkenning gaf. Reacties, op- of aanmerkingen, vragen zijn altijd welkom! En.. stuur DE RUGZAK gerust door als je denkt dat iemand anders er ook iets uit kan halen.*

*Een goede week!*

*Hartelijke groet Nellie*

[www.ikloopmetjemee.nl](http://www.ikloopmetjemee.nl)

[info@ikloopmetjemee.nl](mailto: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*.