



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.

Oktober 2011

Beste lezer,

Met veel plezier bied ik deze Rugzak aan, de eerste van de 3^e jaargang. Een mooie gelegenheid om iedereen te bedanken die op de een of andere manier laat blijken De Rugzak te waarderen!

Vanaf nu zal de opzet een beetje anders zijn. Er komt een hoofdartikel over het thema en het blog zal wat kleiner zijn. De tips worden verwerkt in het hoofdartikel.

Het **thema** van deze Rugzak is: **het verlies van een broer of zus**. In de volgende Rugzak zal ik speciale aandacht besteden aan de impact van het verlies van een vader of moeder of beide ouders. Deze thema's hebben alles te maken met de rouwgroep, die komend najaar op stapel staat.

Dit is er allemaal te lezen:

ACTUEEL

THEMA: Als je een broer of zus verliest....

WEBLOG: De 7 gezusters

AGENDA Data van stiltewandelingen, een lezing enz..

AANRADERS Boeken en links

ACTUEEL

Ook al is de zomer officieel voorbij, mijn rozen bloeien alsof het juni is en de temperatuur doet denken aan juli. Wat zijn we blij met die heerlijke nazomerse dagen van de afgelopen week.

De vakantie is voorbij en uitgerust en opgeladen begin ik aan een nieuw seizoen. Mijn zomer had van alles wat. Het begon met een aanvaring met een glazen deur, ik stootte letterlijk mijn neus. Gevolg: blauwe ogen, een paar weken echt rustig aan doen en waarschijnlijk toch een lichte hersenschudding. Daarna meer tijd dan anders om lekker in mijn tuin te werken, vriendinnen te zien, klusjes te doen en ... te lezen. Er zijn heel wat boeken door mijn handen gegaan. Een paar komen terug in de Aanraders o.a. het indringende boek Tonio van schrijver A.F.Th. van der Heijden die het schreef na het dramatische verlies van zijn enige zoon. Ook de boeken van Minke Weggemans hebben veel indruk gemaakt. Het zijn verzamelde levensverhalen rond het verlies van een broer of zus. En er waren luchtigere boeken, ook fijn om te lezen.

Binnen mijn gezin was het een en ander te vieren. Mijn man had een bedrijfsjubileum, 40 jaar in dienst. Fijn is dat hij nog steeds elke dag met plezier naar zijn werk gaat. We vierden het on-officieel met ons gezin tijdens een weekendje weg. Op de koudste en natste dag van deze zomer werd ik 60, een leeftijd waar ik een beetje tegenaan zat te hikken. Toen het eenmaal zover was, was ik blij dat ik het gehaald had en had een gevoel van: en nu gewoon weer lekker verder! Het feest kwam een maand later op een gelukkig droge zondagmiddag met al mijn dierbaren in onze tuin. En als klap op de

vuurpijl slaagde onze jongste, ze heeft haar studie psychologie supergoed afgesloten. We zijn blij en trots!

Lief en leed, zo is het leven. Meerdere keren was ik aanwezig bij een afscheidsdienst. Mijn laatste nog levende tante overleed. Tijdens de koffietafel vertelde de op-een-na-jongste broer van mijn moeder over zijn enige herinnering aan zijn moeder. Hij was nog geen twee jaar oud. Er was een platte wagen met een kist erop. Iemand had hem bij de hand en zei: "Zwaai maar, daar gaat je moeder." Een herinnering die hij pas een jaar geleden voor het eerst met zijn kinderen had gedeeld na het overlijden van zijn vrouw.

Tot twee keer toe mocht ik op muzikale wijze een bijdrage leveren aan een afscheidsdienst. Het blokfluitkwartet waar ik bij ben deelt niet alleen het plezier in samen muziek maken, we delen ook elkaars lief en leed. Toen de moeder van de jongste van de groep plotseling overleed speelden de anderen tijdens de crematie. Enkele maanden later was het afscheid van de echtgenoot van de oudste. Ook hier hebben we weer samen gespeeld. Muziek zegt soms meer dan woorden, ik vond het een voorrecht om te mogen doen.

THEMA Als je een broer of zus verliest....

Regelmatig kom ik het tegen in mijn omgeving of praktijk. Zomaar een paar voorbeelden:

- "15 jaar geleden verloor ik mijn broer, toen heb ik al geleerd dat niets blijvend is. Mijn motto werd toen al 'pluk de dag'. Toendertijd was er meteen emotie; toen mijn eigen man plotseling overleed heeft dat geduurd."
- Ouders die hun dochttertje uiteindelijk verloren nadat ze haar hele leventje ziek was geweest en veel behandelingen had moeten ondergaan: "Wat haar overlijden uiteindelijk met de andere kinderen heeft gedaan?"
- K. is vrijgezel net als zijn broer M. Ze zijn niet alleen broers maar ook elkaars beste vriend. M. wordt ernstig ziek en overlijdt binnen enkele maanden. De klap is groot. Er is veel angst bij K.; voor het eigen ouder worden en aftakelen, voor nog meer verliezen in zijn familie.
- C. heeft 3 jaar geleden haar zus verloren aan een ongeneeslijke ziekte. Ze kijkt met een goed gevoel terug op het laatste jaar samen met haar zus, blij met alles wat ze voor haar heeft kunnen doen. Na het afscheid gaat ze meteen weer aan het werk. Er zijn daarna verschillende voorvallen in haar privé-leven en in de werksituatie. Tot er momenten komen dat ze vanuit het niets in tranen uitbarst. Blijkbaar 'moet ze er nog iets mee'. Ze vraagt zich af of ze wel getrouwd heeft om haar zus.

Biologisch is het verlies van een broer of zus het 'meest dichtbij verlies'. Je had het zelf kunnen zijn. Met de broer of zus sterft ook een stukje van je eigen identiteit. Je verliest een deel van je verleden. Je broer of zus maakt deel uit van je vroegste herinneringen, je deelt een bloedband, hebt dezelfde ouders.

Die bloedband is sterk. Je herkent uiterlijke kenmerken, karaktereigenschappen en gewoontes van je ouders in elkaar. En ook als de verhouding niet zo goed is, het blijft altijd 'iets met je doen'. Een vriendschap kun je beëindigen, de familieband kun je niet ongedaan maken.

Verder lees je op <http://www.ikloopmetjemee.nl/artikelen>

WEBLOG De 7 zusters

Ergens in de Herbertusbossen in Heeze is een bijna magische plek. Alleen via een klein paadje kun je er komen. In een kring staan 6 majestueuze oude beuken en in het midden stond de 7^e. Die laatste heeft na een blikseminslag definitief het loodje gelegd. Het is net alsof de anderen de meest kwetsbare in hun midden willen beschermen. In de volksmond wordt deze plek 'De zeven gezusters' genoemd.

Het zijn oude bomen, ze staan er misschien al 150 tot 200 jaar. Het is ze aan te zien, dat ze heel wat hebben meegemaakt. De stammen zitten vol verdikkingen en kronkels. In een van de bomen staat een ingekerfde liefdesverklaring. Een ander heeft een holle stam, je kunt zo een eind omhoog kijken. Het is bijna ongelooflijk, ook dit jaar stond zijn kroon vol bladeren. Er zijn er drie die nog bladeren dragen, van de anderen staat alleen de stam nog. Daar groeien dikke zwammen op, de takken zijn er afgewaaid.

Op geen andere plek ben ik me zo bewust van groei, bloei en verval. Het is de natuurlijke cyclus waar ook wij mensen niet aan ontkomen. Ik zie eindeloze kracht en ook ouderdom en kwetsbaarheid. Natuurlijk.... het liefst wil ik me identificeren met een van die stevige beuken die elk jaar opnieuw volop blad draagt.

Verder lezen? Kijk dan hier <http://www.ikloopmetjemee.nl/weblog2>

AGENDA

• **Thema-avond bij De Sprong** in Geldrop op woensdagavond 19 okt.

Ik zal een lezing geven over omgaan met verlies en rouw.

Wat is dat eigenlijk, rouwen? Wat kun je zoal tegenkomen? Hoe kun je je eigen draagkracht versterken? Hoe kijkt onze maatschappij aan tegen omgaan met verlies? Kloppen de cliché's? Hoe kun je een rouwende het beste helpen? Informatie over rouwfasen en rouwtaken. Wanneer is het goed om begeleiding te gaan zoeken? Hier lees je meer: <http://www.desprong-geldrop.nl/verlies%20en%20rouw.htm>

Er wordt gevraagd je tijdig aan te melden als je belangstelling hebt. Er moet een minimaal aantal belangstellenden zijn om de avond door te laten gaan. En ik hoop natuurlijk dat dat gebeurt!

• **Herfststiltewandelingen**

De eerste is op zondagmorgen 30 okt.. Zondag 30 oktober 2011 is uitgeroepen tot landelijke **Dag van de Stilte**. Er worden, verspreid over het hele land, allerlei activiteiten rond het thema stilte georganiseerd.

Het doel van de jaarlijks terugkerende themadag is om de waarde en werking van stilte en innerlijke rust onder de aandacht te brengen bij een zo breed mogelijk publiek.

30 oktober 2011 is als datum gekozen omdat op deze dag in heel Europa de zomertijd in de wintertijd overgaat. We hebben hierdoor één uur 'extra', dat we kunnen gebruiken om bewust stil te staan bij het belang van stilte voor onze kwaliteit van leven.

De tweede herfststiltewandeling wordt gehouden op zondagmorgen 20 nov..

Meer info vind je hier: <http://www.ikloopmetjemee.nl/wandelcoaching/stiltewandeling>

• **Als je een ouder, beide ouders, een broer of zus verloren hebt.**

In het najaar zal een **rouwgroep** starten voor volwassenen die een vader of moeder, beide ouders, broer of zus hebben verloren. Het gaat om volwassenen in de leeftijd van 20 - 50 jaar. Bijeenkomsten op donderdagavond van half 8 - half 10 en de eerste is op 24 november a.s.. Meer informatie vind je hier:

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

Ook lees je er ervaringen van eerdere deelnemers.

• **Wandelen met lotgenoten.**

Elke eerste maandagmorgen van de maand is er gelegenheid om te wandelen samen met mensen die net als jij verder moeten na een ingrijpend verlies. Dat kan van allerlei aard zijn; het overlijden van iemand die je lief was, verlies van baan, verlies van gezondheid, relatie enz.. Al pratend, samen wandelend, luisterend naar elkaar, wordt deze morgen gevuld. Het is een gelegenheid om weer eens even je verhaal kwijt te kunnen aan een buitenstaander, die uit eigen ervaring begrijpt wat er in je omgaat.

Eerstvolgende wandelingen op maandagmorgen 3 oktober, 7 nov. en 5 dec. a.s. van half 10 - half 12.

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

AANRADERS

- **Broederziel alleen?** : *het verlies van een broer of zus een plaats geven*

Minke Weggemans Uitgeverij Kok, ISBN 9789043511698

In het boek komen de volgende onderwerpen aan de orde: relatie tussen broers en zussen, gevoelens en gedachten, veranderingen in het gezin, het rouwproces en begeleiding.

- **Rouw in de zijlijn:** *verhalen van zussen over verlies van een broer of zus*

Minke Weggemans VBK Media, ISBN 9789043515832

Minke Weggemans schrijft in de inleiding:

"De verhalen in Rouw in de zijlijn zijn zeker niet zonder slag of stoot op papier gekomen. Het kostte de zussen vaak grote moeite en veel emoties om hun verhaal te schrijven. Zussen en broers hebben niet zomaar een verhaal, dat moeten ze zich als het ware eerst toe-eigenen. Het is niet vanzelfsprekend dat er aandacht is voor hun verhaal. Als iemand overlijdt staan de partner, ouders of kinderen meestal in het middelpunt van de aandacht, zelden de broer of zus.

Bij rouw die zo vanbinnen zit, rouw waar de buitenwereld zo weinig van te zien krijgt, is het nog extra belangrijk om gevoelens en ervaringen te beschrijven om je bewust te worden van je verdriet, van wat je verloren hebt en wat je mist.

Ik denk dat verdriet pas echt dragelijk wordt als je er je eigen verhaal van hebt kunnen maken, een verhaal waarin je vertelt wat er gebeurd is en wat je ervaren hebt. Het verhaal helpt je om een manier te vinden om met je verlies om te gaan."

- **Broers rouwen ook:** *verhalen van broers over verlies van een broer of zus*

Minke Weggemans VBK Media, ISBN 9789043517324

- **Stichting Broederziel** www.stichtingbroederziel.nl

Stichting Broederziel heeft als doel om in de samenleving aandacht te geven aan en te genereren voor het verlies van een broer of zus en de gevolgen daarvan voor het individu en de samenleving. Ze doen dat door het organiseren van lezingen, ontmoetingsdagen, workshops voor hulpverleners enz..

- Een uitzending van RKK Kruispunt van 1 -11 – 2009 met als thema Rouwen om je broer of zus <http://tvblik.nl/kruispunt/rouwen-om-je-broer-of-zus>

- **Tonio** - *een requimroman* - A.F.Th. van der Heijden.

Een indringend boek over een vader en moeder die hun enige zoon verliezen door een noodlottig ongeluk. Tonio is 20 jaar als het ongeluk gebeurt.

Het enige waartoe schrijver A. van der Heijden in staat is, is schrijven. De ontredde en verslagenheid van hem en zijn vrouw zijn mateloos. Hij gaat op zoek naar het waarom. Hoe heeft dit kunnen gebeuren? Hoe heeft Tonio de laatste dagen, uren van zijn leven doorgebracht en met wie?

Telkens gaat hij terug naar momenten in het leven van zijn zoon. Wrang is hoe hij in alle eerlijkheid beschrijft waar en wanneer hij in zijn ogen tekortgeschoten is naar zijn kind. Wat ik bijzonder vind is hoe de communicatie tussen de man en vrouw gaande blijft. Ondanks de heel verschillende manier waarop ze omgaan met dit hele grote verlies. Een boek wat ik iedereen aan kan raden, ik heb het in een adem uitgelezen.

- **Minimens: groot verdriet** - Riet Fiddelaers-Jaspers

Lezing in Centrum voor Afscheid en Rouw op donderdag 6 oktober 2011, aanvang 20.15 uur.

Hoe oud moet je zijn om te kunnen rouwen? Op deze avond zal Riet duidelijk maken dat de conclusie 'ze zijn nog zo klein, ze hebben er nog geen weet van' niet klopt. Zelfs baby's en peuters hebben op hun eigen wijze 'weet' van verlies. Ze zijn zeer gericht op de emoties van degenen die hen verzorgen. Omdat ze geen woorden tot hun beschikking hebben, is het voor hen juist moeilijker om het verlies te verwerken. En later wordt het verband met de verlieservaring vaak niet meer gelegd. Voor iedereen die zelf jong een verlies heeft meegemaakt bijvoorbeeld door echtscheiding of overlijden of te maken heeft met jonge kinderen tussen nul en zes jaar.
Meer info http://www.in-de-wolken.nl/pdf/lezingen_2011.pdf

• **Het was toch een mooi leven.** Rouw bij ouderen
Lezing in Centrum voor Afscheid en Rouw door Arthur Polspoel
dinsdag 15 november 2011, aanvang 20.15 uur

Rouw bij achterblijvende ouderen wordt vaak onderschat omdat verlies bij hoge ouderdom hoort. Het gemis van het langdurig gedeelde leven en het gebrek aan toekomstperspectief maakt de rouw echter intens. Op deze avond gaat Arthur, die jarenlang pastoraaltheoloog was en diverse boeken schreef over rouw, met veel voorbeelden hierop in. Ook vertelt hij hoe je ouderen hierin kunt bijstaan.

• **Tentoonstelling: De Dood Leeft**

Vanaf 3 november 2011 in het **Tropenmuseum in Amsterdam** –

Deze tentoonstelling laat zien hoe nabestaanden wereldwijd met de dood omgaan, aan de hand van persoonlijke verhalen, films, objecten en hedendaagse kunst.

Hoe rouwen en herdenken mensen: ingehouden of openlijk, sober of uitbundig, privé of massaal? In de tentoonstelling komen allerlei manieren van afscheid nemen, rouwen en herdenken aan bod. Die zeggen veel over de manier waarop mensen kijken naar de dood, het leven en het hiernamaals.

In de tentoonstelling doorlopen bezoekers de verschillende fasen die nabestaanden doormaken: afscheid nemen, rouwen, herdenken en – in sommige gevallen – contact zoeken met de overledene. Balinezen houden bijvoorbeeld een feestelijke optocht voor de dode en mogen geen verdriet tonen omdat de ziel zich anders niet kan losmaken om opnieuw geboren te worden. Op het eiland Marken dragen oudere vrouwen zwart-witte rouwkleding met kleurige accenten naar een begrafenis. Mexicanen vieren Allerzielen met skeletten en doodshoofden van suikergoed. Chinezen verbranden jaarlijks papieren cadeaus voor hun voorouders tijdens het Qingming-festival. Bezoekers kunnen zich spiegelen aan de ervaringen van anderen en bij zichzelf nagaan hoe zij zelf afscheid nemen, rouwen en herdenken.

*Ik hoop dat er voor jou iets bij zat wat de moeite waard was om te lezen! En.. stuur DE RUGZAK gerust door als je denkt dat iemand anders er ook iets uit kan halen.
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.