

## **'Verlies en rouw kunnen soms te pijnlijk worden'**

*Ze heeft zelf een harde leerschool gehad, typeert haar jeugd als 'groot geworden in een sluier van verdriet'. Nu is ze er helemaal bovenop en helpt juist anderen om te gaan met verlies.*

Veel mensen zijn goed in staat om zichzelf rond een ingrijpende gebeurtenis, zoals het overlijden van een dierbare, weer op de rails te krijgen. Sommigen hebben daar moeite mee, lopen vast, krijgen klachten. Soms na een aantal weken, soms na jaren, als er bijvoorbeeld tevergeefs geprobeerd is om de traumatische gebeurtenis weg te stoppen.

Rosa Kiekebosch-Wigink heeft zich gespecialiseerd in het begeleiden van mensen die even met zichzelf in de knoop zitten of zichzelf willen ontwikkelen. Zij is een luisterend oor, klankbord, coach. "Het is geen trucje", vertelt de inwonster van Heeten in haar praktijkruimte aan huis. Wat zij dan precies wel doet, laat zich niet eenvoudig in een paar zinnen omschrijven. Elk individu is anders, net zoals situaties, achtergronden of omgeving. Veel mensen leven in de oppervlakkige waan van de dag en botsen ineens tegen een levensvraag op. Een relatie is naar de knoppen, een van je ouders of je partner overlijdt, of je hebt zelf te horen gekregen dat je niet lang meer te leven hebt. Wat dan? Kop in het zand is doorgaans niet de beste optie. Al gebeurt het maar al te vaak. Rosa Kiekebosch formuleert het op haar visitekaartje treffend: de toekomst hangt van veel dingen af, maar vooral van jou!

"Als mensen tegenover mij zitten, voel ik meestal intuïtief aan waar de problemen in hun specifieke situatie zitten", vertelt Rosa Kiekebosch. "Ik stel me daarvoor open, krijg soms kippenvel op die momenten. Ik ben er op dat moment voor iemand die ondersteuning nodig heeft, zo zie ik het. Een groot voorrecht om te mogen doen. In feite kunnen de mensen hun hart luchten bij een onafhankelijk iemand. Elke sessie is anders. Vergelijk het met een vrije schilder of een componist. Je weet niet precies waar je uitkomt. Soms zet ik muziek op, met de ander doe ik ontspanningsoefeningen, we gaan ook wel eens samen buiten wandelen en praten. Soms moet ik confronterend zijn. Wat ik eigenlijk altijd adviseer is: wees lief voor jezelf, dat is enorm belangrijk en wordt vaak vergeten. Mensen vinden het vaak ook egoïstisch om zichzelf te verwennen, terwijl het juist belangrijk is om goed in balans te zijn. Ruimte nemen voor je psychisch welbevinden. Zeker wanneer je de zorg hebt voor kinderen."

Rosa Kiekebosch noemt zichzelf een ervaringsdeskundige. Als jong kind verloor zij haar vader. 'Groot geworden in een sluier van verdriet', typeert zij haar jeugd. De jonge Rosa, de een na jongste in een gezin van zeven kinderen, werd opgevoed met de klassieke termen. Niet lullen maar poetsen. Kan niet ligt op 't kerkhof. Wil niet ligt ernaast. Uiteindelijk werd zij directiesecretaresse, ondermeer bij Wolters Kluwer en Twijnstra & Gudde. Totdat zij, als moeder van twee jonge kinderen, ook haar moeder verloor. Niet meer dat vertrouwde adres waar je altijd terecht kan. Weg vraagbaak. "Ik vond het vooral niet eerlijk", blikte ze terug. "Waarom? Waarom juist nu ook mijn moeder?" Het gevolg op termijn was niet mis. Kiekebosch kreeg een burnout, lag vele dagen doelloos te peinzen op de bank en vroeg zich ook af wat ze met de rest van haar leven aanmoest. "Mensen zijn zo gericht op ego. Iedereen die je niet kent, vraagt eerst wat je doet, niet wie je bent. Komt bij dat ik mijzelf altijd anders heb gevoeld, niet meegaan in de massa, diepzinniger. Ik verstopte veel vragen."

De Ierse rockband U2 had een nummer wat Rosa graag luidkeels meezong. 'I Still haven't Found What I'm Looking For'. Sinds zeven jaar heeft Rosa het antwoord gevonden. Haar praktijk in rouw en verliesbegeleiding. Overigens coacht zij ook professionals en ondernemers. "Ik heb een harde leerschool gehad. Naast het overlijden van mijn ouders en mijn lievelingsoma ben ik ook nog door een traumahelikopter van een Pyreneeënrots gehaald. We waren op vakantie. Negen uur alleen op een rots gezeten na een valpartij. Maar ik hield vertrouwen, wist dat ik gered zou worden. Het was als in een film, er kwam een lijn met een hulpverlener naar beneden uit de helikopter en ik werd opgetakeld. Toen kwamen alle emoties er meteen uit. Was ook weer een les. Hoeveel ellende je ook meemaakt, je moet het vertrouwen houden of daarna hervinden, contact met jezelf houden. In die zin geef ik mensen advies en structuur. Niets zweverigs, ik ben juist van de helderheid en duidelijkheid. Ik ben ook geen pastoor. Het is meer oprechte interesse in andere mensen, helpen. Zo was mijn moeder ook. Respect voor anderen, niet praten over maar met een ander, sociaal bewogen. Het is toch prachtig als je anderen de weg terug leert vinden?"