

Rouw- en verliesbegeleiding in Heeten

Op 2 november, Allerzielen, herdenken we in de Christelijke traditie de overledenen, vooral natuurlijk de overledenen in je directe omgeving. Ook de feestdagen komen er weer aan. Vooral mensen die opzien tegen deze dagen, zien ze met rasse schreden naderen. Hoe kom je die dagen door? “Praten helpt”, zegt Rosa Kiekebosch-Wigink die in Heeten een eigen praktijk in rouw- en verliesbegeleiding heeft. “In mijn begeleiding loop ik een stuk met de mensen mee op hun levenspad.”

Belangrijk advies van Rosa Kiekebosch: “Probeer er mee voor de dag te komen, praat over het geleden verlies.” Tijdens een aantal gesprekken kun je de balans in je leven hervinden: “Het is belangrijk terug naar af te gaan. Je moet toegeven aan de pijn die het verlies van een naaste met zich meebrengt. De pijn toelaten, zodat daarna het leven weer meer kleur kan krijgen. Wanneer je je pijnlijke emoties niet kunt of durft te laten zien, is het ook lastig weer verbinding te krijgen met de vreugdevolle emoties. De glans gaat dan van je leven af.”

Hier in het oosten van het land zijn we wat van de nuchtere kant. Zo van, dat lossen we zelf wel op, dat kunnen we met de familie en kennissen wel regelen. Rosa: “Maar ik krijg steeds meer mensen in mijn praktijk die willen voorkomen dat hen hetzelfde gebeurt als familieleden. Dat zijn soms heel grote voorvallen. Zware rugzakken vol onverwerkte rouw die ze meedragen, tot zelfdoding aan toe... Ik geloof zeer in de eigen kracht van ieder mens, maar soms kun je hier moeilijk alleen

bij, is het fijn wanneer je tijdelijk wat hulp van buitenaf krijgt. Dat erkennen, vind ik een teken van kracht.”

Natuurlijk praat Rosa in algemeenheden over haar praktijk. Namen zijn uit den boze. “Maar je moet denken aan een gezin waarvan een van de leden ongeneeslijk ziek is, die binnenkort komt te overlijden. Een jongen van een jaar of 18 wiens vader heel onverwacht als gezonde man zo ineens uit het leven gehaald is. Een jong volwassene die haar moeder heeft verloren aan kanker, die niet bij haar tranen kan, verdoofd is. Of mensen die als kind al een groot verlies geleden hebben en dit verdriet al tientallen jaren met zich meedragen, verlaat verdriet. Het gaat er om dat mensen hun leven opnieuw vorm gaan geven, na een ingrijpende gebeurtenis die alles opeens op z'n kop zet. Zoals die man die tien jaar na het verlies van zijn vrouw weer een nieuwe relatie aandurfde.”

Rosa Kiekebosch kan er nog veel meer over vertellen. Daarom geeft ze naast individuele trajecten, ook lezingen. Voor meer informatie zie: www.rosakiekebosch.nl

Vergoeding

Verschillende ziektekostenverzekeraars vergoeden de gesprekken voor een deel, net zoals een groeiend aantal werkgevers. “Want het is een werkgever vaak veel waard dat de werknemer zo'n intensieve periode goed doorstaat.”

[Origineel Artikel](#)

Rouw- en verliesbegeleiding in Heeten

Geschreven door Salland Centraal
zondag 06 november 2011 00:00
