

## Rosa brengt licht in donkere maanden



*Rosa Kiekebosch-Wigink is een warme persoonlijkheid die vanuit haar gevoel en levenservaring veel mensen helpt hun kwaliteit van leven weer te verhogen, meer draagkracht te krijgen.*

Rosa Kiekebosch-Wigink is al bijna 15 jaar zelfstandig LifeCoach en VerliesCounselor. In 2013 werd zij uitgeroepen tot de op één na beste counselor van Nederland en België. Geen geringe prestatie.

*Heeten/Nijverdal* - 'Ik ben blij met de waardering voor mijn werk,' zegt Rosa. 'Waar het mij om gaat is dat ik de kwaliteit van leven van mijn klanten help verhogen. Mensen daadwerkelijk zien, daar gaat het om. Mensen die bij mij komen hebben vaak diep verdriet. Samen kijken we wat er allemaal in hun leven is gebeurd en hoe ik ze kan ondersteunen meer draagkracht te krijgen. Daar heb ik geen methode of trucje voor. Ik kan heel goed luisteren en put uit mijn kennis en ervaring. Allereerst moet ik mijn cliënt leren kennen, wie is deze persoon, wat past het beste bij hem of haar? Dan zeg ik ze 'jij kent jezelf al je hele leven, maar voor mij ben je nieuw'. De afgelopen jaren heeft Rosa ook verschillende mensen uit Nijverdal/Hellendoorn begeleidt. 'Meestal vertellen mensen graag waarom ze bij mij zijn gekomen. Ook degene die zichzelf niet zo'n prater noemt breekt open. Soms is er heel veel en is het aan mij het belangrijkste eruit te halen. Of ze gaan iets uit de weg, ergens aan voorbij. Daar probeer ik dan op door te gaan. De gesprekken zijn vaak best pittig. Soms vergelijk ik hun leven met een grote pan soep. Zij hebben in hun leven allerlei dingen meegemaakt en ervaren, dat is dan één grote soep geworden. Ik kijk wat de belangrijkste ingrediënten zijn en hoe we die soep beter op smaak en kleur kunnen krijgen, zodat hij lekkerder smaakt en beter te verteren is.

Wanneer ik het zo omschrijf begrijpen mijn cliënten het goed.'

### Vooraf op gevoel

'Al die jaren heb ik vooral op mijn gevoel gewerkt,' gaat Rosa verder. 'Ik vind

het mooi zo dicht bij de ander te zijn en ik heb snel een klik met cliënten. De eerste twee tot drie afspraken zijn vaak wekelijks en daarna laat ik het over aan de behoefte van de klant. Natuurlijk voel ik wel mee wat een juiste tijdsperiode zou zijn, maar ik vind het zuiverder wanneer de datum voor de volgende afspraak vanuit de klant komt. En bijna altijd komt dit met elkaar overeen. Het is weer een stap in de richting van jezelf beter leren kennen en voelen. Wat heb jij nodig? Het lastige van rouw is dat iedereen dit zo anders ervaart. Uiteindelijk moet je je eigen pad van rouw zien te vinden, maar je hoeft het niet alleen te doen. Een veel geziene reactie is puur rationeel met verlies omgaan. Maar alleen met voldoende aandacht voor je emoties, vragen en zorgen kun je écht verder met je leven.&quot;

## **Balans**

Rosa weet uit ervaring hoe het is op jonge leeftijd je ouders te verliezen, weer vertrouwen in je lichaam te krijgen na een slopende ziekte, omgaan met de machteloosheid en de langdurige zorg voor een zieke dierbare. &quot;En zo zijn er veel meer situaties waarbij je kunt spreken van gevoelens van rouw of verlies. Verstoorde (familie)relaties bijvoorbeeld, of een onvervulde kindwens. Op het moment dat je iets op moet geven, is er eigenlijk altijd sprake van verlies. Wat ik heel vaak zie, zowel bij mannen als vrouwen, is dat ze te rationeel met verlies omgaan. De gevoelskant verdringen ze vaak uit angst de controle te verliezen of omdat ze dit onvoldoende geleerd hebben.&quot;

Rouw heeft twee benen, legt Rosa uit: een verliesbeen en een herstelbeen. Voor een goede rouw heb je beide benen nodig. Het verliesbeen gaat gepaard met emoties, geen zin, terugtrekken. Het herstelbeen heeft te maken met de ratio, hard werken, sporten, doorgaan. &quot;Deze twee benen probeer ik met elkaar in balans te brengen, vaak door aandacht te besteden aan de emoties, vragen en zorgen. Sommige dingen moet je uitspreken, soms even flink huilen, van je af schrijven. Dat lucht op, geeft ruimte in je hoofd en helderheid in de situatie, zodat je het er op een ander niveau over kunt hebben. Dan kun je verder.&quot;

Rosa is een fijne vrouw om mee te praten, merk ik zelf. Bijna als vanzelf maak je haar deelgenoot van jouw zielenroerselen. Zonder schroom, zonder schaamte, zoals zij zegt: het mag er zijn, ik ben er voor je, zonder oordeel. Ze vindt het mooi dat ik het zo ervaar. &quot;Ik heb hier heel bewust een veilige plek gecreëerd voor steun, (h)erkenning, begrip en hulp, maar alles valt of staat met mijn cliënt. Mijn motto is dan ook: 'Jouw toekomst hangt van een hoop dingen af, maar vooral van jou'.&quot;

Bron:

## **(Twents Volksblad) Rosa brengt licht in donkere maanden**

Geschreven door Twents Volksblad  
dinsdag 24 december 2019 00:00

---

[Twents Volksblad](#)