

Beste lezer,

Rosa Kiekebosch-Wigink geeft begeleiding d.m.v. Counselling & Coaching. Mijn specialisatie is Verlies- en Rouwbegeleiding. Ik werk met Kinderen, Jongeren en Volwassenen.

Na mijn begeleiding voelen mensen zich gelukkiger en evenwichtiger, hebben meer zelfvertrouwen en weten weer richting aan hun leven te geven. De toekomst hangt van een hoop dingen af maar vooral van jou! Vergoeding door verschillende zorgverzekeraars (zie [www.rosakiekebosch.nl](http://www.rosakiekebosch.nl))

Ik hoop dat je me via de nieuwsbrief beter leert kennen en aan mij zult denken wanneer je zelf, of iemand in jouw omgeving, in een situatie terecht komt waarin extra ondersteuning nodig is

## Jaargang 1, nummer 1 maart/april 2011

### Actueel: Praktijkovername

Met ingang van 1 januari jl. heeft Renate Klomp-van Gaalen, haar praktijk voor Verlies- en Rouwbegeleiding aan mij overgedragen. Een artikel hierover met als titel: "Rouw is geen ziekte maar je kunt er wel ziek van worden" heeft 30 december jl. in de Stentor gestaan: [lees meer](#)

Tevens stond er een artikel op 12 januari jl. in het Weekblad voor Salland. **Aanraders: Boeken, interessante links, muziek, enz.**

-

Marco Borsato: Doe wat je altijd deed <http://www.youtube.com/watch?v=6csxqUH-1Hg>

Dit prachtig lied heb ik het afgelopen jaar “grijs” gedraaid. Het vraagt je door te gaan met je leven en voluit te leven ook al doet het zo'n pijn je dierbare te moeten missen. De volgende tekstdelen geven dit aan: Maar als je weer lachen kan hou je niet in. Geniet alsjeblieft, als je kunt elke dag, koester elk moment, het is zo voorbij. Spring, lach en dans als een kind, zet je schaamte opzij, doe het niet alleen, open weer je hart. Maar ook zegt het lied: Huil als je huilen moet, laat je tranen maar vrij. Pas wanneer er ruimte is voor verdriet, kan er daarna ruimte zijn om je hart weer te openen. Neem je tijd om verdrietig te zijn, telkens opnieuw. Laat me je, indien nodig, helpen.

- De Draaikolk is een persoonlijke webplek voor mensen, die hun partner hebben verloren. Een internet-tijdschrift met verhalen, gedachten en gedichten, adviezen, tips, reacties, relevante links, recensies en boekenlijst, voor en van lotgenoten, gericht op de eigen rouwverwerking. [www.draaikolk.com](http://www.draaikolk.com)

-

Het geheime leven van ons brein. Uitzending van 'Labyrint' van 7 dec. j.l. Ook al denken we dat we uitrusten, ons brein blijkt ook dan heel actief te zijn. Inzicht in het dagdroombrein of 'rustbrein' kan helpen bij de aanpak van o.a. Alzheimer en depressie. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt steeds weer dat mediteren en yoga werkelijk effect heeft op ons brein. Wat ook bleek uit een onderzoek bij mensen die veel mediteren: het bevordert de concentratie. Hier kun je de uitzending bekijken: <http://tvblik.nl/labyrint/het-geheime-leven-ons-brein>

### Onlangs gevolgd

In november/december jl. heb ik de 3-daagse EKR-cursus gevolgd over het gedachtegoed van dr. Elisabeth Kübler-Ross. De volgende onderdelen kwamen aan bod:

-

theorie over het gedachtegoed van Elisabeth Kübler-Ross: o.a. rouwproces, vier kwadranten theorie, (on)natuurlijke emoties

-

werken met unfinished business

-

werken met de taal van het onbewuste met behulp van onder andere spontane tekeningen.

15 en 16 februari jl. heb ik, met 700 andere ZZP'ers, in Nieuwegein de Business Bootcamp gevolgd. Ik heb me gefocust op het nog beter in de wereld zetten van mijn praktijk.

**PR: Ondernomen acties, lopende zaken**

-

Ben sinds december jl. actief op LinkedIn en Twitter.

-

Het hele jaar adverteer ik op Koopplein Raalte

[www.koopplein.nl/raalte](http://www.koopplein.nl/raalte)

-

Heb goede contacten met uitvaartverzorgers. Daardoor vermelding op de website van:

-

Herman Bakker Uitvaartzorg te Deventer

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

-

Bas de Weerd Uitvaartverzorging te Wijhe

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

-

Heb de afgelopen periode verschillende netwerken bezocht en hier prachtige mensen ontmoet. Sta ingeschreven bij: [www.zzpstedendriehoek.nl](http://www.zzpstedendriehoek.nl)

## **Een greep uit mijn agenda**

-

Maandag 7 maart a.s. word ik geïnterviewd rondom het thema Kinderen en Rouw door twee studenten HBO Pedagogiek.

-

Woensdag 16 maart a.s. geef ik een lezing bij Zij-actief in Schalkhaar, locatie De Lindeboom getiteld: "Rouw is geen ziekte maar je kunt er wel ziek van worden".

-

Donderdag 24 en vrijdag 25 maart a.s. volg ik de Regenboogtraining in Maarssen. Dit is DE training om kinderen en jongeren te begeleiden in Verlies- en Rouwsituaties. Aangezien mijn eigen verlieservaringen van belang zijn in de begeleiding van kinderen en jongeren, zal ook hieraan aandacht worden besteed.

-

14 april a.s. neem ik deel aan de beursvloer in Raalte.

## **Gedicht: Voor wie een dierbare heeft verloren**

### *Vorbije toekomst*

*Je leeft nu in de voorbije toekomst.  
Je zult er altijd nog zijn.  
Je bent voor mij nooit  
al lang geleden.  
Je hoort er nog altijd bij.  
Je bent in mijn onvervulde verwachtingen.  
Je bent in mijn slapeloze dromen.  
Je naam vervaagt niet in mijn herinneren.  
Je bent present als je er niet bent.  
Je bent waar je bij had kunnen zijn.  
Je bent niet van voorbij, niet van gisteren.*

*Je bent van gisteren,  
van vandaag  
en morgen:   vorbije toekomst.*

Reacties, op- of aanmerkingen zijn altijd welkom. Ik zou het fijn vinden als je deze nieuwsbrief doorstuurt naar mensen voor wie het van waarde zou kunnen zijn.

## Nieuwsbrief 1

Geschreven door Rosa Kiekebosch  
vrijdag 01 juli 2011 20:57

---

Hartelijke groet,  
Rosa Kiekebosch-Wigink Praktijk voor Coaching & Counselling  
Specialist Verlieskunde