

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.

Verlies! We krijgen er vroeg of laat allemaal mee te maken. Je wordt ermee geconfronteerd bij: (naderend) overlijden, scheiding, ernstige ziekte, verlies van werk, ongewilde kinderloosheid of andere verwachtingen. Kortom er kunnen allerlei gebeurtenissen plaatsvinden die een verlies tot gevolg heeft. Het kan een recent verlies of een verlies van jaren geleden betreffen. Door het toelaten van de gevoelens die je hebt kan deze gebeurtenis (alsnog) een plaats krijgen in je leven. Uitingen van de pijn van het gemis kunnen zijn: boosheid, lusteloosheid, ontkenning, vermoeidheid, depressiviteit, eenzaamheid, rusteloosheid, concentratieverlies en inslaap- en doorslaapproblemen.

Als begeleider wil ik de pijn en het verdriet die jij met je meedraagt helpen verlichten. Belangrijk is het dat je gaat inzien dat vreugde en verdriet bij elkaar horen: is er geen ruimte voor het een dan vaak ook niet voor het ander. Ik wens je toe dat je ruimte kunt en durft te geven aan dat wat je bezig houdt. 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, een verwijzing door de huisarts is niet nodig (zie www.rosakiekebosch.nl)

Jaargang 1, nummer 3 juli-augustus 2011

Mindfulness: De vakantie staat voor veel mensen weer “voor de deur”. Tijd om jezelf op te laden met nieuwe energie, om los te laten dat wat ballast is voor jou.... Of je je vakantie nu viert rondom je woning in eigen land of verre oorden bezoekt de volgende mindfulnessoefening kan je helpen om volledig aanwezig te zijn in het ontspannen zijn en het later opnieuw oproepen van die gevoelens.

Als je (op vakantie) op een fijne plek bent, gebruik dan al je zintuigen om de omgeving heel bewust in je op te nemen. **Zie** alles om je heen: het zand, de bomen, het water. **Ruik** de geuren en **hoor** de wind of de zee.

Voel

de warmte van de zon op je huid. Maak een

mentale foto

van de omgeving. Doe je ogen dicht en zie het plaatje voor je met zoveel mogelijk details.

Eenmaal thuis, op een moment dat je hoofd weer “druk doet”, adem je diep in, houd je adem vijf seconden vast en blaas je heel langzaam en diep uit. Doe je ogen dicht, terwijl je doorgaat

met deze diepe ademhaling. Je ziet jezelf op die fijne plek. Hoort de zee of de ruisende bomen. Ruik de bloemen of de café latte die naast je stond. Besteed aandacht aan de blijge gevoelens die deze beelden oproepen. En let erop hoe relaxed het je maakt. Houdt dit zo lang mogelijk vast voordat je je lekker uitrekt en je ogen weer opendoet.

Aanraders: Boeken, interessante links, muziek, enz.

Gabriella's Sang uit de film: As it is in Heaven.

Graag deel ik onderstaand lied met je. Zet je luidsprekers voluit. Een lied over Verlangen, het grote verlangen in jou. Het verlangen brengt je bij dat wat je mist en bij dat wat je krijgt. Jouw weg gaan ook al is dat soms zo moeilijk, de dingen doen die jij hebt te doen. Ik Heb mezelf altijd wel verstaan. Die gedachten liet ik slechts slapen: Kiezen sterk en vrij te zijn. Misschien had ik geen andere keus. Dan de wilskracht om te bestaan. Alleen jij kunt jouw leven: LEVEN. Het eindigt met: Ik wil voelen dat ik voluit leef! www.youtube.com/watch

Onderstaand filmpje is getiteld: Rouw op je dak! Uitgevoerd door www.theatertraxx.nl uit Groningen. Het filmpje geeft een compilatie van de totale voorstelling. De voorstelling zag ik een aantal jaren geleden. Het maakte veel indruk op me. Traxx voert deze voorstelling met name uit op scholen in het hele land. Een echte aanrader! Het verhaal: Plotseling. Plotseling is je vader dood. Of ineens maakt je vriendin het uit. Komt dat even rauw op je dak. Het overkomt Nick en Kevin. Beiden rouwen. Of ze nu willen of niet. Ze begrijpen niet wat er met ze gebeurt. Willen geen uitzonderingspositie innemen. Ze worstelen met tegenstrijdige gevoelens en vinden geen steun bij volwassenen. Ze kunnen elkaar niet bereiken. Hun vriendschap komt onder druk te staan. www.youtube.com/watch

De niet-oma

Ongewenste kinderloosheid op latere leeftijd wordt onderschat. Kleinkindloos door het leven omdat je zelf nooit kinderen hebt gekregen of kinderen kon krijgen. Steeds meer vrouwen blijven kinderloos. Kort na de oorlog kreeg 11% geen kind, nu is dat 20%. Wie geen moeder wordt word ook geen oma. Buitengesloten te zijn van een deel van het leven waar anderen zo gelukkig van worden, dat is waarschijnlijk het grootste verdriet. Dit zegt Wilma Deurlo, rouwtherapeute. Zij schreef een boek dat onlangs uitkwam: „Ik zou een leuke oma zijn?”. Hieronder de link naar het tv-programma EenVandaag van 28 maart 2011 over dit onderwerp: www.eenvandaag.nl/binnenland/37520/niet_oma_s_willen_ook_een_rol

Wie te horen krijgt dat hij of zij ernstig ziek is en mogelijk zelfs niet lang meer te leven heeft, zit boordevol verdriet, vragen en angst. Ik-leef.nl wil voor die mensen en hun omgeving een gids zijn door middel van ervaringsverhalen van anderen en het bieden van informatie over allerlei facetten die te maken hebben met sterven, maar vooral ook met leven. Een zeer informatieve site: www.ik-leef.nl

Samen Aktief: gezellige club voor alleenstaanden in de regio Salland

Een etentje, fietstocht, wandeling, toneelvoorstelling of museum bezoeken het zijn activiteiten die gezelliger zijn als je samen gaat. Twee keer per maand wordt een activiteit georganiseerd, meestal op de zondagmiddag. Een keer in de twee maanden is er een bijeenkomst met de vraag wat gaan we de volgende twee maanden doen? Je bent niet verplicht aan alle activiteiten deel te nemen. De contributie bedraagt €12,50 per jaar exclusief activiteiten. Nieuwsgierig geworden bel dan Jo van 't Erve. tel. 0572-356810.

PR: Ondernomen acties, lopende zaken

27 mei jl. stond ik op de open dag van uitvaartverzorging Vechtdal te Ommen: www.uitvaartverzorging-vechtdal.nl/advisering/verlies-en-rouwverwerking

. Het was een dag waarop ik kennis heb gemaakt met veel nieuwe mensen. Vaak verwonder ik me over hetgeen mensen meedragen aan pijn en verdriet en de, in eerste instantie, luchtigheid van hun verwoording: Nee, hoor ik heb niet veel meegemaakt enz. Wanneer we langer in gesprek zijn wordt er steeds meer en meer pijn zichtbaar zowel verbaal als non-verbaal. Verdringing noemen we dat. Daar zijn (we), de mensen hier in het Oosten, het Sallandse heel goed in: je inhouden en aanpassen. We volgen hierin vaak het voorbeeld van dat wat we meekrijgen uit onze opvoeding. We maken dat wat we voelen minder belangrijk, om te overleven. Maar iedere keer dat je dit doet raak je steeds een stukje verder weg van je eigen ik. 28 juni jl. heb ik een lezing bij Uitvaartverzorging Vechtdal in Ommen gegeven.

www.uitvaartverzorging-vechtdal.nl/home/28-juni-lezing-rosa-kiekebosch

Gedicht: Liefde (Liesbeth Blok)

*Het ligt niet
in de lengte
of zwaarte van tijd
of iets
je lief en dierbaar is ☐*

*Het ligt
in de diepte
van het verlangen
in de liefde*

Nieuwsbrief 3

Geschreven door Rosa Kiekebosch
donderdag 07 juli 2011 20:42

*waarmee
je lief hebt*

*In de liefde
ligt
het verdriet
als je verliest*

*En je huilt
omdat
in je tranen
je liefde ligt* ☐

Individuele coaching, counselling. Soms heb je een persoonlijke vraag die om meer aandacht vraagt. Individuele coaching, counselling geeft je de nodige energie om je mogelijkheden in een nieuw licht te zien! Bel gewoon eens voor een oriënterend gesprek. Wanneer jij (nog) beter in je vel zit dan heeft dit ook een positieve uitstraling op de mensen om je heen.

Wanneer jij (nog) beter met situaties weet om te gaan dan kun je daarin een voorbeeld zijn voor je kinderen, partner, familie, vrienden en collega's.

Ik zou het fijn vinden als je deze nieuwsbrief doorstuurt naar mensen voor wie het van waarde zou kunnen zijn. Een goede zomer gewenst en een fijne vakantie!

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