

Beste lezer,

Rosa Kiekebosch-Wigink geeft begeleiding d.m.v. Counselling & Coaching met als specialisatie 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. 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)

Jaargang 1, nummer 2 mei-juni 2011

Rouwen kan heftig en zwaar zijn in de winter. Kou en donker sluiten aan bij het gevoel van kou in je lijf en gemis in je hart. De zon is welkom om je te verwarmen. Maar met de komst van de lente, bij de aanblik van nieuw leven en de prachtig gekleurde bloemen het ontluikende groen en de zingende vogels, kan rouw net zo heftig en zwaar zijn. Warmte en licht maken de zere plek zo voelbaar en zichtbaar. Nieuw begin, van weer een lente zonder.... Veel mensen vinden het lastig om te gaan met rouwenden. Daarom heb ik hieronder enkele tips genoteerd (uit het boek "Wat kan ik voor je doen?" van Karin Kuiper)

TIPS: Wat kun je voor een rouwende doen?

- Bel vooral ook eens ná die eerste weken.
- Stuur eens een oude foto van de overledene, met het bijbehorende verhaal. Waar, wanneer en waarom werd de foto genomen?
 - Als ik huil, sus me dan niet, maar sla gewoon je arm om me heen.
 - Loop eens mee als de hond uitgelaten moet worden (of laat de nabestaande uit.)
 - Deel tijd met me. Ga eens met me naar de winkel, een film of het strand.
 - Laat wat van je horen als het mijn trouwdag is of als de kinderen jarig zijn.
 - Bied praktische hulp in de vorm van cheques die ingewisseld kunnen worden bij de gever.
 - Vertel over de leuke en minder leuke kanten van je eigen leven. De wereld draait door en uiteindelijk wil iedereen weer meedraaien. Het is fijn om betrokken te blijven bij het leven van anderen. Daarmee voorkom je eenzaamheid. Niet even snel tussendoor vragen hoe het gaat. Want dan kan iemand niet zeggen dat het die dag niet gaat enz.

Aanraders: Boeken, interessante links, muziek, enz.

Wat kan ik voor je doen? Steunen bij rouw - Karin Kuiper - ISBN 978-90-898914-0-2

Een vervolg op het boek "Je mag me altijd bellen" Dit boekje is geschreven vanuit het perspectief van de rouwende. Het is een verzameling van praktische en originele tips, korte anekdotes en persoonlijke ervaringen. Zie de tips hierboven.

Op 19 januari 2010 verscheen *'Verder zonder jou, Jongeren over de dood van iemand die ze lief is.'*

Hierin vertellen 28 jonge mensen over hun leven na de dood van hun ouder(s), broer, zus, of/en grootouder. Het boek verscheen bij Uitgeverij Ten Have. Inmiddels is de derde druk verschenen (april 2010). Het boek kost € 19,90 en is in de boekhandel maar ook bij Daan zelf verkrijgbaar: info@daanwesterink.nl

Een prachtig boek van en voor jongeren met verhalen van de jongeren zelf en tips die zij geven aan hun omgeving! Zie haar website: <http://www.daanwesterink.nl/boeken.html>

De Rouwkalender om te verscheuren: voor iedereen die rouwt om een dierbare.

De rouwkalender geeft een steuntje in de rug voor iedereen die rouwt. In de rouwkalender vind je: clichés die worden gerelativeerd; spreuken om over na te denken; (galgen)humor om toch ook eens te lachen; toepasselijke websites en boeken; muziek die over rouwen gaat en vragen om eens dieper over na te denken. Kortom: de rouwkalender maakt bespreekbaar wat te vaak onbesproken blijft.

Uitgave: Emoties-enzo.nl / Leoniek van der Maarel en Hans Breekveldt.

Te bestellen via: www.rouwkalender.nl

www.jjpv.nl

J.J.P.V. (Jong Je Partner Verloren) is een lotgenotensite, bedoeld voor mensen die op een jonge leeftijd hun partner zijn verloren. Op deze site vind je mensen die hetzelfde mee hebben gemaakt als jij, mensen die weten hoe je je kunt voelen. Je vind hier steun en (h)erkenning. Het belangrijkste van deze site is het forum, hier ontmoeten lotgenoten elkaar en geven elkaar steun.

Onlangs gevolgd

Donderdag 24 en vrijdag 25 maart jl. volgde 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, is ook hieraan aandacht besteed. Het waren twee intensieve emotionele dagen. Gelukkig is er de laatste 15 jaar verandering gekomen hoe er wordt omgegaan met rouw bij kinderen en jongeren. Er zijn nu veel mogelijkheden voor begeleiding. 21 mei a.s. ga ik naar een informatiebijeenkomst om vrijwilliger te worden bij de Stichting Achter de Regenboog.

PR: Ondernomen acties, lopende zaken

Heb goede contacten met uitvaartverzorgers. Daardoor nu ook vermelding op de site van:

- Uitvaartverzorging Diepenveen www.uitvaartverzorgingdiepenveen.nl
- Uitvaartverzorging Nijverdal e.o. www.uitvaartnijverdal.nl

Heb ook goede contacten met Alfons van Breen / Haarle, Henrie Hutten / Nieuw Heeten, Sientje Hulsman / Luttenberg en Herman Wagemans in Heeten.

16 maart jl. heb ik een lezing gegeven bij Zij actief in Schalkhaar. De lezing bestond uit twee gedeelten. In het eerste deel heb ik mijzelf laten "zien" en mijn eigen rouwverhaal in grote lijnen verteld. Getiteld Rouw is geen ziekte maar je kunt er wel ziek van worden. Na de pauze gaf ik de interactieve lezing: Wat maakt gelukkig? Er was een goede opkomst van 50 personen. De

Nieuwsbrief 2

Geschreven door Rosa Kiekebosch
donderdag 07 juli 2011 20:48

reacties waren zeer positief.

Heb een aantal huisartsen in Salland bezocht.

Werk nu samen met een bepaalde arbo-organisatie.

Gedicht: De liefste naam

De liefste naam

Ik wil haar zeggen, schrijven, horen, schreeuwen

Zachtjes fluisteren in de nacht

Hoor mij roepen

Zie mijn zwijgen

Droog mijn tranen die onophoudelijk stromen

Ik spreek je aan

Met de liefste naam

Tot slot een filmpje: Portret van Stichting Ambulancewens. Hartverwarmend telkens opnieuw te bemerken hoeveel prachtige mensen er zijn die vervolgens geweldige initiatieven ontplooiën:
www.youtube.com/watch

Ik zou het fijn vinden als je deze nieuwsbrief doorstuurt naar mensen voor wie het van waarde zou kunnen zijn.

Hartelijke groet,

Rosa Kiekebosch-Wigink Praktijk voor Coaching & Counselling
Specialist Verlieskunde