

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).

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 4 september-oktober 2011

De vakantietijd is voorbij. Hopelijk heb je jezelf op kunnen laden met datgene wat jou energie geeft.

Alles en iedereen start weer op voor een nieuw werk- en leerjaar. De scholen zijn de afgelopen week, in dit deel van Nederland, weer begonnen.

Voor mij geldt hetzelfde. Na een goed gevuld eerste halfjaar, was het in de zomerweken, zoals bij veel collega's, rustiger in mijn praktijk. De laatste weken komen er weer meer aanvragen voor begeleiding binnen. Verliezen van allerlei aard komen voorbij. Mensen van jong tot oud zitten bij me in mijn praktijkkamer.

Het werk geeft me veel voldoening. Ik kan verlies niet ongedaan maken en heb geen toverstokje om verdriet en alles wat nog meer bij verlies komt kijken, weg te toveren. Wat ik wel doe is vooral luisteren. Luisteren op een actieve en meevoelende manier. Mensen hun verhaal laten doen. Vragen stellen en alert zijn op 'sleutelwoorden' in dat verhaal. Daar op doorvragen. Ogenschijnlijk kleine dingen kunnen soms behoorlijk in de weg zitten.

Ik merk dat het mensen goed doet om dingen uit te kunnen spreken, hun emoties te uiten. Soms is het makkelijker om te praten met een buitenstaander, iemand waar je buiten de begeleidingsrelatie om geen enkele binding mee hebt.

Ik loop een tijdje met iemand mee, maar het grootste werk doet de persoon zelf. Er gaat vaak een opdracht mee naar huis. Ik ben vaak verbaasd over wat er gebeurt tussen twee gesprekken in.

Een belangrijk aspect van mijn rouwbegeleiding is aandacht voor de draagkracht van mensen.

Wat is er in jou wat je overeind houdt? Hoe ben je in het verleden omgegaan met heftige gebeurtenissen in je leven? Wat heb je al van nature aan hulpbronnen in huis? Heb je steun van mensen in je omgeving?

Aanraders: Boeken, interessante links, muziek, enz.

Manu Keirse: Van het leven geleerd

Levenslessen over verdriet en verlies

Aandacht, aandacht, aandacht! Dat is echt het belangrijkste dat we uit dit boek kunnen leren. Een mens kan van alles meemaken in zijn leven, het één nog heftiger dan het andere. Maar wat echt troost, is de aandacht die mensen voor je hebben als je iets meemaakt: hun betrokkenheid, mensen die echt luisteren, met je meedenken en er voor je zijn als je ze nodig hebt. Keirse vertelt over zijn eigen leven, hoe dingen hem geholpen hebben en dus ook gevormd. Het is een boek dat inspireert. Een boek dat laat merken hoe waardevol het leven is maar ook hoe zwaar dingen kunnen zijn en dan toch, soms, nog een puntje van licht kunnen bevatten. Prachtig!

www.herinneringen.nl/

Maak een gratis herinneringswebsite met Herinneringen.nl

Herinneringen.nl is een plek die het mogelijk maakt mensen te herinneren die je ontvallen zijn door een gratis herinneringswebsite te maken. Een herinnering maak je in een paar klikken. Het is heel eenvoudig in gebruik en heeft verschillende extra's zoals condoleances, locaties, filmpjes, foto's, linken naar andere herinneringen en heel veel andere dingen die je helpen deze persoon te herinneren.

Sociale media na de dood

Iedereen leert om zijn of haar online gegevens goed te beveiligen met een wachtwoord en deze met niemand te delen. Maar wat als u plotseling overlijdt en niemand uw wachtwoord weet? Inderdaad, uw gegevens, zoals op profielensites, blijven online staan. Er bestaan een aantal initiatieven waarmee u kunt zorgen dat u uw familie en vrienden geen onaangename verassingen bezorgt.

www.mediawijzer.net/

Gedicht: 'Iemand Meer' (Huub Oosterhuis)

Sterven zal je ooit

Maar vandaag

En godweet morgen

Kun je leven, doen, zien

Iemand voor iemand zijn

Misschien

En het verschil maken, toch,

Tussen onverwisselbaar uniek

En om het even

Tussen dood en leven

Ik zou het fijn vinden als je deze nieuwsbrief doorstuurt naar mensen voor wie het van waarde zou kunnen zijn. De volgende nieuwsbrief verschijnt begin november.

Ik wens je alvast een zonnig en kleurrijke herfst toe!

Nieuwsbrief 4

Geschreven door Rosa Kiekebosch
zaterdag 24 september 2011 18:37

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