

Beste lezer,

Rosa Kiekebosch-Wigink geeft Rouw- & Verliesbegeleiding aan 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 volwassenen zich gelukkiger en evenwichtiger, hebben meer zelfvertrouwen en weten weer richting aan hun leven te geven. Kinderen en jongeren zijn vrolijker. Voelen zich minder boos, bang of verdrietig. Zijn minder eenzaam en denken positiever over het leven.

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.rosakiebosch.nl](http://www.rosakiebosch.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 5 november-december 2011**

“Ik zie zo op tegen de Feestdagen in december.”

Deze opmerking hoor ik de laatste weken van veel cliënten in mijn praktijk. “Hoe kom ik die dagen door?”

Voor veel mensen die een dierbare hebben verloren zijn de feestdagen in december vaak zwaar. Ik geef mensen daarom vaak de tip om een troost(kerst)boom te maken. Een manier waarop je die mensen herinnert waar jij je graag aan wilt herinneren met de kerst. Die mensen die je mist, die mens waarvan je nog altijd bent blijven houden. Geef deze kerst(troost)boom zo vorm op een manier die bij jou past. Je kunt deze dagen niet ontlopen, alhoewel veel mensen dit het liefst willen. Het wordt toch kerst. Ook voor jou en je gezin. Je kunt het niet verdringen, want je kunt het niet overslaan. Op radio, tv in tijdschriften en op de kalender, de mensen om je heen, alles geeft aan dat het Sinterklaasfeest en Kerst in aantocht zijn. Mensen om je heen vragen je: “Weet jij al wat je met kerst gaat doen”. Je wordt er of je het wil of niet geregeld mee geconfronteerd. Eigenlijk kun je alles met deze feestdagen doen, zolang het maar bij jezelf past. Als je zegt ik wil heel graag een grote wandeling in de natuur maken, dat zou mij goed doen

dan doe je dat. Wil je dat iemand met je mee gaat, dan vraag je dat. Doe dat alsjeblieft. Luister naar jezelf. Het enige dat belangrijk is is dat je jezelf trouw bent en trouw blijft. Wat is jouw behoefte? Wat is mogelijk, rekening houdend, met de mensen om je heen. Maar zeg niet te snel, dit kan niet en dat kan niet. Ook als je de zorg hebt voor kinderen is daar iets in mogelijk. Bedenk vooral wat er wel kan. Vind je het moeilijk geld voor jezelf uit te geven: verwen jezelf en koop eens iets voor jezelf. Hou je van chocolade of urenlang douchen, lees je graag een boek? Misschien wil je graag de tijd nemen om te schrijven, muziek te luisteren. Wat past bij jou? Wees lief en zacht voor jezelf!

### **Aanraders: Boeken, interessante links, muziek, enz.**

*Lisa Genova: Ik mis mezelf*

Deze roman vertelt het verhaal over Alice, 48 jaar oud. Een bijzonder intelligente vrouw, doctor in de psychologie en vijftientig jaar hoogleraar psychologie aan Harvard. Alice krijgt de diagnose vroege Alzheimer. Het verhaal neemt je mee in het verloop van deze ziekte. In de eerste stadia van haar Alzheimer is ze nog niet volslagen incompetent. Ze hoeft het dan nog niet te stellen zonder taal en heeft nog langere periodes van helderheid. Al snel verandert dit en worstelt ze om de juiste woorden te vinden, ook kan ze geen afstanden meer inschatten, wat inhoudt dat ze dingen laat vallen en de weg terug vinden naar huis ook niet meer lukt. Herinneringen van gisteren zijn weg. De namen van de kinderen zijn weg maar de namen van de presidenten weet ze nog wel. Ze heeft niets meer te zeggen over wat ze in haar herinnering wil bewaren en over wat mag worden gewist. Haar brein werkt niet meer. Uiteindelijk ontstaat er een volledige afhankelijkheid van haar omgeving. Hartverscheurend zowel voor Alice als voor haar man en kinderen. Het is ook enorm aangrijpend geschreven. Dit verhaal heeft me dagenlang bezig gehouden. Ik zal het ook niet snel meer vergeten. Het heeft me ook beangstigd. Iedereen kan immers de ziekte van Alzheimer krijgen.

[www.jong-partnerverlies.nl/index.html](http://www.jong-partnerverlies.nl/index.html)

Lotgenotengroep bij partnerverlies op jonge leeftijd Voor mannen en vrouwen die op jonge leeftijd hun partner verloren door de dood De lotgenotengroep bij partnerverlies op jonge leeftijd bestaat uit mensen die zelf hun partner op jonge leeftijd hebben verloren en uit eigen ervaring weten hoe belangrijk het is om gevoelens en praktische zaken te delen met anderen die hetzelfde is overkomen. Geen professionals dus. Doel is om mensen die op jonge leeftijd hun partner hebben verloren als lotgenoten met elkaar in contact te brengen en hen te informeren met betrekking tot instanties, gespreksgroepen, inloopavonden en overige informatie ten aanzien van rouwverwerking. Door het samenzijn op een ontmoetingsdag hopen zij dat lotgenoten, ieder op hun eigen manier, meer inzicht krijgen in vragen als: waar sta ik in het verwerkingsproces? Wat komt er op mij af? Hoe moet ik nu verder en hoe doen anderen dat? De werkgroep organiseert twee keer per jaar een ontmoetingsdag.

*Karin Kuiper: Je mag me altijd bellen*

In dit boek vertelt Karin Kuiper over de eerste 1001 dagen na de dood van "haar betere ik", haar man (en schrijver) Karel Glastra van Loon. Hij overleed op 42-jarige leeftijd aan een hersentumor. Karin bleef achter met hun drie kleine kinderen. Op zijn veel te vroege dood volgde een periode van vallen en opstaan, waarin het verlies als zoutzuur doorvrat. Plotseling behoorde Karin tot dat lastige volkje van weduwen en weduwnaars. Zonder hulp van anderen redt niemand het, maar toch stond bovenaan haar ergernissenlijst het goedbedoelde zinnetje

“Je mag me altijd bellen”. Want hoe welgemeend ook, dit is “hulp” die je met lege handen achterlaat... Omdat je in je diepste wanhoop niet wilt bellen en niet kán bellen, omdat je slechts denkt: Nee, het gaat niet! Zij moeten mij bellen! Het duurde honderden dagen, maar uiteindelijk volgde er een periode waarin ze terugveerde en haar levenslust hervond. Je mag mij altijd bellen is een boek voor lotgenoten én hun omstanders.

[Hier](#) vind je een uitzending van omroep Max waarin een interview met o.a. Karin Kuiper en journalist, docent en rouwdeskundige Daan Westerink. Het laden van de pagina kan even duren.

### **PR: Ondernomen acties, lopende zaken**

11 oktober jl. ben ik gastspreker geweest op de basisschool in Wesepe. Onderwerp: Kinderen & Rouw. Er was een goede opkomst van 45 personen. Uit mijn enquête bleek dat de lezing gemiddeld met een 8 werd beoordeeld.

Ben i.v.m. Allerzielen geïnterviewd voor het h.a.h.-blad: Salland Centraal. [Artikel](#)

Heb verschillende (huis)artsen in Salland bezocht.

Mijn profielfoto was behoorlijk verouderd. Een nieuwe foto laten maken zodat nieuwe cliënten me herkennen zodra ik de deur voor hen open.

1 november geef ik een lezing ter voorbereiding op Allerzielen. Ik ben uitgenodigd te spreken voor de nabestaanden van “de families van” uitvaartverzorgster Marinka de Haan [www.marinkadehaan.nl](http://www.marinkadehaan.nl)

15 november a.s. verzorg ik de avond voor de lotgenotengroep partnerverlies van Parochie Heilig Kruis [www.parochieheiligkruis.nl](http://www.parochieheiligkruis.nl)

### **Muziek:**

Ter voorbereiding op de kersttijd eindig ik met als klap op de vuurpijl met het lied “Hallelujah”. Denk je rustig een kopje koffie te nuttigen, word je getraakteerd op zo’n prachtig samenzang. Volume voluit en genieten maar: [www.youtube.com/watch](http://www.youtube.com/watch)

Lieve mensen, ik hoop dat je deze nieuwsbrief met interesse gelezen hebt. Reacties, op- of aanmerkingen, ideeën, wensen of vragen zijn altijd welkom! 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 januari. Reeds verschenen nieuwsbrieven zijn te vinden onder: <http://www.rosakiekebosch.nl/index.php/nieuwsbrieven>

Ik wens jou en de jouwen fijne feestdagen toe. Ik hoop dat 2012 je mag brengen: licht, liefde en hoop, saamenhorigheid, voorspoed maar vooral: Een goede gezondheid!

## Nieuwsbrief 5

Geschreven door Rosa Kiekebosch  
dinsdag 25 oktober 2011 18:08

---

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