

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.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.

Bijlage 1: www.rosakiekebosch.nl/nieuwsbrieven/flyer_gezinsweekend_Oost.doc

Jaargang 2, nummer 1 januari-februari 2012

Wandelen met mijn cliënten. Dit instrument zet ik de laatste tijden weer meer in, dit doe ik uiteraard in overleg met jou. Het gebruik van de natuur brengt prachtige inzichten: o.a. waar je staat in je leven, hoe jij met dingen omgaat en waar je naartoe wilt. De natuur gebruiken we als metafoor. Geweldig mooi om te doen zowel voor cliënt als voor mij! Door met aandacht te wandelen word je je bewust van je lichaam en herstel je de balans tussen hoofd en hart. Antwoorden komen van binnen uit, je verkrijgt inzicht, verborgen verlangens kunnen naar boven komen, het helpt je tot rust en bij jezelf te komen en het brengt je bij je intuïtie. Lopen brengt je in het hier en nu en reinigt het brein van belemmerende gedachten. Tijdens de wandeling nodig ik je uit je te laten inspireren door de natuur en te voelen en ervaren wat dit met je doet. Dit gebeurt met behulp van vragen en opdrachten en steeds met jouw situatie als uitgangspunt.

Een grote wens van mij is om ooit, als de kinderen ouder zijn, de pelgrimsroute (de Camino) naar Santiago de Compostella in Noord-Spanje te lopen. Zonder tijdsdruk, zonder voorgenomen aantal kilometers per dag, een langere periode achtereen tijd voor mezelf. De ene voet voor de andere, van dag tot dag leven alleen de zorg voor eten en een slaapplek. Met ruimte en aandacht voor genieten van het licht, het opkomen van de zon, de lucht, de bloemen

en bomen onderweg –ik noem dit altijd voeding voor mijn ogen en ziel-, het ontmoeten van de mensen op mijn pad, genieten van de weg er naartoe. Uiteindelijk is dit waar het in het leven ook om draait: het gaat niet om de aankomst bij je doel maar het gaat om de weg ernaar toe.

www.rkk.nl/de-weg-naar-santiago/uitzendingen/detail_objectID737515.html

Stichting achter de Regenboog www.achterderegenboog.nl

Als onbetaald vrijwilliger ben ik actief bij Stichting Achter de Regenboog. De Stichting organiseert een Regionaal weekeind voor gezinnen met een verlies op Vrijdag 2 maart vanaf 19.00 uur, zaterdag 3 en zondag 4 maart a.s. Gezinnen wonend in het Oosten van Nederland met kinderen tussen 6-18 jaar kunnen zich opgeven voor deelname aan dit gezinsweekend. Wij zijn nog op zoek naar sponsors! Voor meer informatie verwijs ik u naar de bijlage bij deze nieuwsbrief. Zie voor een impressie van een kinderweekend het filmpje op YouTube: www.youtube.com/watch

Jongeren/jongvolwassenen

Jaarlijks hebben tussen de 50.000 en 80.000 jongeren te maken met een depressie. Maar je praat daar niet makkelijk over. Op jonge leeftijd al een depressie hebben kan leiden tot slechte schoolprestaties, schoolverzuim, sociaal slecht functioneren en middelenmisbruik. Daarnaast kan het ook van invloed zijn op je beroeps carrière. In mijn praktijk zie ik geregeld jongeren met een depressie, depressieve gevoelens. Ze zijn vaak bang om in hun omgeving over hun depressiviteit te praten. Tussen de 50.000 en 80.000 jongeren lijden hier in Nederland aan. Je bent dus echt geen uitzondering wanneer je met deze klachten loopt. Bespreek het met iemand die je vertrouwt, zing, sport, schrijf. Zoek jouw manier! www.eenvandaag.nl/gezondheid/34492/theater_helpt_jongeren_door_depressie_heen

Lied Marco Borsato: De wens www.youtube.com/watch

Als je moeder borstkanker heeft. Esther Smid was 40 jaar toen ze borstkanker kreeg. Ze schreef dit help- en doeboek voor kinderen vanaf 8 jaar die van dichtbij te maken krijgen met borstkanker. www.gewoonpech.nl

Zijn je ouders gescheiden of is iemand overleden en zoek je info dan is de volgende website misschien iets voor jou: www.voorjongehelden.nl

Aanraders: Boeken, interessante links, muziek, enz.

Ik ben een betrokken begeleider die altijd zoekt naar dat wat het best bij jou past. Van een gestandaardiseerde aanpak is geen sprake. Het gesprek zal de grootste plek innemen in onze ontmoetingen. Daarnaast maak ik o.a. gebruik van ademhalings- en ontspanningsoefeningen, focussen, wandelen, schrijfoefeningen en muziek. Onlangs heb ik twee CD's aangeschaft getiteld: muziek die je raakt. Het raakt inderdaad... De liedjes worden gezongen en zijn geschreven door Marja Boeve. Deze CD's zet ik in tijdens de sessies. Ik ga op zoek naar het lied, de liederen die het best aansluiten bij jouw situatie. Het enige lied van de CD's dat te vinden is op youtube is getiteld: Wees maar niet bang: www.youtube.com/watch .

Meer informatie is te vinden op www.muzeikdiejeraakt.nl

Net als de verliefde hunkert de rouwende de hele dag naar de nabijheid van degene van wie die houdt. Alleen houdt de verliefde met hunkeren op zodra die ander aanklopt en weet degene die rouwt dat dat moment zich nooit meer zal voordoen.. Bovenstaande tekst staat beschreven

Nieuwsbrief 6

Geschreven door Rosa Kiekebosch
dinsdag 25 oktober 2011 18:08

in het nieuwe boek van Connie Palmen getiteld: 'Logboek'. De pijn van rouw als 'verliefdheid zonder verlossing'. Dat vind ik prachtig beschreven. www.conniepalmen.nl/Logboek-van-een-ombarmhartig-jaar-T15.php

Een uitzending van Kruispunt TV over wereldlichtjesdag. De dag waarop overleden kinderen worden herdacht: www.rkk.nl/kruispunt/archief/2011/detail_objectID737038.html#.TuYAuESU66g.facebook

Je ergste nachtmerrie als ouder is als je kind vermoord wordt. Dat overkwam de Amerikaanse Aba Gayle. Ze leidde een onbezorgd leven met drie gezonde kinderen totdat ze een telefoontje kreeg van de politie. Hoofdmotto in deze uitzending: Vergeven. Het drukt teveel op je ziel als je boos bent. Iemand vergeven doe je niet voor een ander. Je doet het voor jezelf. Het is een geschenk aan jezelf niet iets dat je weggeeft. Als je vergeving schenkt heeft dat een helende werking op jezelf. Bekijk de prachtige uitzending van KRO De Wandeling waarin Aba Gayle de moordenaar van haar dochter vergeeft: www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1117549

PR: Ondernomen acties, lopende zaken

Hierbij de link van het interview in Salland Centraal van begin november jl.: www.sallandcentraal.nl/article.php

Heb een aantal huisartsen en een Praktijkondersteuner Geestelijke Gezondheid van de huisartsen in Nijverdal bezocht. Steeds meer en meer mensen vanuit Twente weten me te vinden.

Sinds een paar maand ben ik ook actief op Facebook met de pagina Rouw- & Verliesbegeleiding Rosa Kiekebosch-Wigink (www.facebook.com). Op deze pagina plaats ik zaken die me aanspreken, die diepgang hebben, me raken, een wijsheid in zich dragen, die ik graag met je deel enz. Ik zou het fijn vinden dat wanneer je de pagina bezoekt je een reactie achterlaat bij een onderwerp of aangeeft dat je de pagina leuk vindt d.m.v. "ik vind dit leuk". Hierna ontvang je automatisch mijn berichtjes op je startpagina van Facebook.

De Weerd Uitvaartverzorging heeft zijn diensten uitgebreid met mijn nazorg. Hij vindt het belangrijk dat nabestaanden goed begeleid worden na een overlijden.

www.dwuitvaartverzorging.nl/index.php

Er is een nieuwe pagina aan mijn website toegevoegd met een overzicht van de lezingen die ik geef: www.rosakiekebosch.nl/index.php/lezingen

Gedicht voor kinderen

De nacht was zo donker
Geen sterren, geen maan,
Vannacht kon ik
Al dat donker niet aan.

Je kwam in mijn dromen
En iedere keer
Dat ik je wou roepen,
Vervaagde je weer.

Nieuwsbrief 6

Geschreven door Rosa Kiekebosch
dinsdag 25 oktober 2011 18:08

De morgen brak eindelijk
Door in de lucht,
De dag kwam tot leven,
Maar bracht jou niet terug.

bracht enkel de leegte
met vlagen van kou,
de zon zal niet warm genoeg
zijn zonder jou.

We branden een kaarsje
en vatten zo moed,
de vlammetjes wuiven
een afscheidsgroet.
Uit: Als vlinders spreken konden (Yvonne van Emmerik)

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. Reeds verschenen nieuwsbrieven zijn te vinden onder: www.rosakiekebosch.nl/index.php/nieuwsbrieven

Hartelijke groet,
Rosa Kiekebosch-Wigink Praktijk voor Rouw- & Verliesbegeleiding