

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](http://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 2, nummer 2 maart-april 2012



Mijn praktijkruimte: een lichte en tevens warme plek met uitzicht op prachtige oude eikenbomen.

\* Cliënten omschrijven de ruimte als huiselijk, warm en geborgen

Goede zorg, ook indirect voor de andere gezinsleden, vind ik belangrijk. Mijn motto: Helpen waar ik kan en altijd meedenken in het belang van het hele gezin. De afgelopen weken heb ik een goede match kunnen maken tussen een zorgaanbieder en een kind van mijn cliënt zodat hij en zijn gezinsleden, in hun zorg, meer ontlast worden. Rouwen alleen is al zwaar genoeg! Cliënt vertelde dat hij geen woorden heeft om te zeggen hoe blij hij is met hetgeen ik voor hen "geregeld" heb. "Ik denk niet dat mensen zullen begrijpen wat dit voor ons gezin betekent", zei hij. Dankbaar dat ik dit voor hen heb kunnen betekenen.

### **Verlaat verdriet**

*'Een radeloze moeder' stond onder een oproep, half januari 2012, in de rubriek Wat zou u doen van Volkskrant magazine. 'Mijn 22-jarige zoon is depressief. Hij heeft zijn HBO-studie opgegeven en doet al anderhalf jaar niets meer. Als kind was hij een vrolijke, vriendelijke, gevoelige en sociale jongen. Op 15-jarige leeftijd is zijn vader overleden en vanaf dat moment ging het bergafwaarts. Hij weigert alle hulp, omdat hij niet gelooft dat iemand hem kan helpen.'* Het is toch werkelijk te triest voor woorden dat in deze tijd iemand die jong zijn vader heeft verloren geen idee heeft van het bestaan van

*Verlaat Verdriet*

- en kennelijk zijn moeder ook niet.

\* Hulp zoeken door mensen met "Verlaat Verdriet" gaat niet vanzelf. Het 'ik red mij zelf wel' zit vaak heel diep ingebakken. In de reguliere hulpverlening blijken mensen, die met een problematiek van soms tientallen jaren terug zitten "Verlaat Verdriet" genaamd, soms bot te vangen. De manier waarop men zich in het leven staande heeft gehouden, sterk en stoer is geweest, werkt dan tegen. De huisarts/hulpverlener denkt, dat de ander zich (van de buitenkant) behoorlijk goed kan redden en ziet geen reden een hulpverleningsproces in te gaan.

Verschillende hulpverleners richten zich op het huidige gedrag en de huidige problematiek van hun cliënt en zien geen heil in een dieper onderzoek naar mogelijke oorzaken. Het verleden moeten mensen achter zich laten. Echter: als men de huidige problematiek wel in verband kan brengen met dit ingrijpende verlies in de kinderjaren en de gebeurtenissen die daarop volgden, blijken puzzelstukjes op hun plek te vallen en kan men veel gericht werken aan het helingsproces.

Alles wat er gebeurd is, is vaak zo'n warboek, zo'n kluwen. Erkenning van de betekenis van dit verlies kan inhouden, dat daarmee het begin van de draad gepakt kan worden, waardoor het kluwen ontward kan worden. Ook als ervaringsdeskundige heb ik hierover kennis opgedaan.

[www.rosakiekebosch.nl/index.php/rouw-en-verlies/verlaat-verdriet](http://www.rosakiekebosch.nl/index.php/rouw-en-verlies/verlaat-verdriet)

**— Kinderen/Jongeren/Jongvolwassenen**



[www.112412.nl](http://www.112412.nl)  
**Aanraders: interessante links en boeken**

\* Op 14 april a.s. is er in Denekamp een ontmoetingsdag voor mensen die jong hun partner verloren georganiseerd door lotgenotengroep Jong-Partnerverlies. Een zelfhulporganisatie voor jongere mannen en vrouwen die hun partner op jonge leeftijd verloren door de dood. Voor informatie: [www.jong-partnerverlies.nl](http://www.jong-partnerverlies.nl)

\* Een bijzondere aflevering van Schepper & Co in het land: Uitzending van 30 september 2011 over het zelfgekozen levenseinde (euthanasie) van Ans Keller een 88-jarige vrouw die al jaren ziek was. Ze had pijn en was steeds vaker afhankelijk van de zorg van anderen : "Ik wil niet een hulpbehoevend oud mens worden, dat wil ik niet". Het was ondraaglijk voor haar. Wat betekent dit voor haar kinderen en kleinkinderen. Het is een pleidooi voor aandacht en zorgvuldigheid bij goed afscheid nemen. Ik vond het heel aangrijpend maar ook mooi om te zien. [beta.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1112412](http://beta.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1112412)

\* Een levensreddende app is de AED4.eu. Begin dit jaar via [www.aed4.eu](http://www.aed4.eu) al 50.000 keer gedownload. Hij wijst de dichtstbijzijnde AED, het kastje dat het hart een stroomstoot geeft na stilstand, om het weer op gang te brengen. De eerste zes minuten zijn essentieel voor de overlevingskans. De app meldt afstand en route naar de dichtstbijzijnde AED en beweegt mee in de looprichting. Gratis in de iTunes-store en ook beschikbaar voor het Android platform en in Layar.

\* Muziek: In mijn praktijk werk ik geregeld met muziek: het verbindt, laat contact maken met dat wat is, geneest enz. Hoop op een vreugdevollere toekomst. Wherever it may take me, I know that life won't break me: [www.youtube.com/watch](http://www.youtube.com/watch)

### **Gedicht**

VERDRIET VERANDERT

Verdriet verandert jezelf.  
Verdriet doet je anders horen

## Nieuwsbrief 7

Geschreven door Rosa Kiekebosch  
dinsdag 25 oktober 2011 18:08

---

anders zien  
anders waarnemen  
anders voelen.  
Verdriet maakt je gevoeliger.

Verdriet verandert  
je contacten  
je levenszins  
je levensverwachting.  
Verdriet verandert je interesses.  
Verdriet verandert de mensen om je heen.

Verdriet maakt je vergeetachtig soms,  
maar nooit vergeet je wie eens jouw  
leven anders maakte,  
Hoop, zin en levenslust gaf,  
een nieuwe kleur.

Verdriet verandert ook zelf  
Zwaar als het kan zijn  
loodzwaar -  
bijna niet te verdragen -  
kan het anders worden  
lichter soms  
Maar nooit vergeet je wie eens jouw  
leven anders maakte.

Verdriet kun je niet alleen  
verdragen.  
Verdriet kan anders worden  
als er mensen meedragen

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](http://www.rosakiekebosch.nl/index.php/nieuwsbrieven)

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