

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.

Jaargang 2, nummer 3 mei-juni 2012

Jammer dat we de afgelopen weken zo weinig zon hebben gezien. Ik hoor en zie dat veel mensen eraan toe zijn om de zon op hun huid te voelen, het licht via hun ogen op te nemen en meer buiten te leven. Laten we hopen dat de komende maanden ons meer zonneschijn gaan brengen.

De volgende nieuwsbrieven verschijnen, in verband met drukke werkzaamheden, 1x per kwartaal i.p.v. 1x per 2 maanden.

Onlangs heb ik drie uur praktijkles "Rouw & Verlies" gegeven aan 3e jaars studenten Landstede Raalte Sociaal Agogisch Werk. En wat waren ze aandachtig en stil. De studenten stelden goede/mooie vragen o.a. ook over de zwaarte van het werk, het los kunnen laten van hetgeen ik allemaal te horen krijg, het met "lege" handen kunnen en durven staan enz. Prachtig werk en zeer zinvol om te doen.

Een onwaarschijnlijk mooi nummer, prachtig gezongen een remake door Liesbeth List. Oorspronkelijk een nummer van rapper Sticks uit Zwolle. Ik pluk de dag. Over (de eindigheid van) het leven, wetende dat je ernstig ziek bent... "Ik ben pas aan het einde als ik aan het einde ben". "Zet ik mijn beide voeten stevig in de eeuwigheid en laat mijn afdruk achter op de

landkaart van de tijd". "Ik wil hoe dan ook voorkomen dat het zinloos is geweest". "Ik wil walsen tot ik neerval, tot ik niet meer kan of mag". "Ik weiger te geloven dat ik hier ben zonder zin". En nog veel meer prachtige zinnen. Klik op remake Liesbeth List: www.sterren.nl/tv/programmas/37/ali-b-op-volle-toeren/fotos-en-videos/9692



Wat verrassend mooi is de natuur toch. Kijk eens wat ik zag tijdens een wandeling. Prachtig die stevige kern! Hoe stevig is jouw kern? Heb jij in je kindertijd een stevig kern kunnen opbouwen om zodoende volledig uit te kunnen groeien? Of werd je indertijd onvoldoende gevoed waardoor je later in je leven hier zelf zorg voor moest dragen? Wat blijft er van jouw kern over wanneer je door diep verdriet overvallen wordt? Kun je vertrouwen en bouwen op jouw kern of heb je goedkeuring van anderen nodig?

Tijdens het wandelen helpt de natuur me de juiste vragen te stellen. Opvallend vind ik het vaak dat wanneer ik, ook privé, met iemand wandel de ander, in mijn ogen, zo weinig oog heeft voor de details in de natuur. Men kijkt niet écht goed om zich heen.

Nadenken over je eindigheid

Uitzending (50 minuten) van het humanistisch verbond: 'Uitburgeren doe je zo'.

Uitburgeren: Bij een goed leven hoort een goede dood.

Iedereen krijgt vroeg of laat met de dood te maken. En hoewel we dit met zekerheid kunnen aannemen, schuiven we het gesprek over de dood het liefst zo ver mogelijk voor ons uit. We hebben het er liever niet over. Praten over de dood is ontzettend moeilijk.

De meeste mensen denken niet graag na over hun eigen dood, ook ik niet. Als het al ter sprake komt, dan gaat het voornamelijk over welke muziek bij de uitvaart is gewenst.

"De mens is als de dood voor de dood. Dat kun je alleen maar veranderen door goede voorlichting over de laatste fase van ons leven, lang voor het overlijden", is de opvatting van hersenonderzoeker Dick Swaab.

Als knipoog naar de discussie over de noodzaak van een inburgeringscursus, pleitte hij in 2002 in de Gezondheidsraad voor een verplichte 'Uitburgeringscursus' voor alle Nederlanders.

Dit om mensen aan te sporen al jong na te denken over allerlei zaken rondom hun eigen dood, zodat iedereen op de hoogte is van elkaars wensen als er moeilijke beslissingen genomen moeten worden in tijden dat het noodlot toeslaat.

Het doel is dat elke Nederlander zich rekenschap geeft van zijn eigen levenseinde dat zich onvermijdelijk een keer aandient. Centraal in 'Uitburgeren doe je zo' staat een speciaal daarvoor in het leven geroepen 'Dr. Swaabs UITBOX'. Verschillende mensen, o.a. uit de uitvaartbranche, vertellen in deze uitzending wat zij zelf al dan niet in deze UITBOX zouden doen.

Wat willen zij dat hun naasten erin aantreffen? En waarom? Van de soundtrack bij de

begravenis, de kledingkeuze, donorcodicil, dementieverklaring, euthanasieverklaring, je wens om begraven of gecremeerd te worden, tot een afscheidsbrief voor een geliefde, alles is mogelijk.

Om het geheel wat luchtiger te maken komen er ook fragmenten van Mr. Bean en Van Kooten en De Bie in voor.

Vanaf ongeveer de 30ste minuut komt er een portret van de 44-jarige Niels. Hij lijdt aan een vorm van dementie. Zijn vrouw zegt: "Wees je heel bewust dat er zomaar een moment kan zijn in je leven waarop alles anders wordt. Je bent nu nog bij machte om dingen op papier te zetten. Je moet er over nadenken anders staat je familie ineens voor de keuze wat te doen".

Uitvaartleider: "In de dagen van afscheid moet je zo'n belangrijke keus voor een ander gaan maken. Soms doen families daar wel een halve dag of langer over om te beslissen wat gaan we doen".

Sommigen zeggen: "Ik laat het aan de nabestaanden over". Maar wat als die nabestaanden er samen niet goed uit komen.

Een ander zegt: "Ik wil de nabestaande(n) niet opzadelen met de zorg voor een graf". Misschien wil die ander wel graag een plek om te verzorgen en naar toe te gaan.

Iemand zegt: "Van begraven lopen de rillingen over mijn rug". Ik wil gecremeerd worden.

Bespreek bovenstaande zaken eens met je geliefden, spreek het uit en leg eventueel zaken vast: www.uitburgeren.nu/index.php

Kinderen/Jongeren/Jongvolwassenen

Een inspirerend film: Geen armen, geen benen maar wel een zeer krachtige geest!

Mijn vrije vertaling van dat wat de hoofdpersoon vertelt: Er was een tijd in mijn leven waarbij ik me focuste op: ik kan dit niet en ik kan dat niet. Een tijd waarbij ik focuste op de dingen die ik niet had, waarbij ik vergat wat ik wel had. Er zijn een paar principes in mijn leven en dit is de eerste: wees dankbaar, wees dankbaar voor dat wat je wel hebt.

Het is een leugen om te denken dat je niet goed genoeg bent, het is een leugen om te denken dat je niets waard bent.

Ik hou van het leven. Soms vragen mensen me hoe het kan dat ik zoveel lach, zo positief ben. Dat is een lang verhaal...en tegelijk zo simpel.

Het is erg moeilijk om te lachen als er dingen in je leven gebeuren die je niet begrijpt en waarbij je je afvraagt of je er ooit doorheen zult komen. Je weet nooit hoe lang je tegenslagen zullen duren.

Wees geduldig, ik weet dat het moeilijk is, maar heb geduld.

Het is beangstigend om te realiseren hoeveel meisjes eetstoornissen hebben, hoeveel mensen er boos zijn op het leven gezien hun situatie thuis en hoeveel boosheid er is gericht op anderen. Het is beangstigend hoeveel mensen ervan overtuigd zijn dat ze niets waard zijn.

Ik wil dat je weet dat je geweldig bent, dat je prachtig bent gewoon op de manier wie je bent. Wees dankbaar. Zie de uitdagingen in je leven, ga ze aan! Leef je dromen! Geef nooit op!

<http://www.youtube.com/watch?v=Gc4HGQHgeFE&sns=fb>

Aanraders: Interessante links en boeken

App Start & Stop Antidepressiva

Een miljoen Nederlanders slikt antidepressiva. Het kan soms weken duren voor middelen

aanslaan, mogelijke bijwerkingen zijn er vanaf dag 1 en stoppen kan leiden tot afkickverschijnselen. Het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik ontwikkelde met Menzis een app die laat zien wat het effect is van medicatie tegen depressie. Met Mood Meter, die stemmingen bijhoudt. Beschikbaar voor iPhones en iPad, maar er wordt gewerkt aan versies voor andere smartphones. Gratis te downloaden via www.startenstop.nl

Uit het boek: "Als ik troost kon zijn – over liefde en pijn – " door Claire vanden Abbeele (uitgeverij Lannoo)

Alles heeft zijn tijd:

Waarom laten we ons beïnvloeden door diegenen die geen weet hebben van wat tegenslag, wat pijn is? Waarom laten we ons van ons stuk brengen door diegenen die ons voorhouden dat het verdriet lang genoeg heeft geduurd? Waarom worden we onzeker over onze eigen gevoelens? Waarom laten we ons overdonderen door zogenaamde goede raad van mensen die ons voorhouden dat er nog ergere dingen zijn, dat we het verleden moeten loslaten, dat we ons moeten richten op de toekomst? We weten immers zelf wel dat het leven doorgaat. Wat zou het anders doen? Kunnen zij die nooit vastlopen, nooit tegenslag kennen, nooit de donkerte van het bestaan ingaan, wel beseffen wat het is om gebroken te zijn? Kunnen ze inschatten wat het betekent om te gaan met de idee van een toekomst die bedreigend of uitzichtloos lijkt? Kunnen zij voeling hebben met de eenzaamheid? Kunnen ze zich voorstellen hoe het voelt wanneer leegte, onzekerheid of angst ons overvallen? Hebben zij een vermoeden van wat het met ons doet als we niet de noodzakelijke tijd krijgen om ons Zelf te hervinden en van daaruit te handelen?

Alles heeft zijn tijd... ook al dienen de nieuwe levenskrachten zich langzaam aan, ook al dobberen we als een stuurloos schip op een te woeste zee... alles heeft zijn tijd.

Muziek

Je bent altijd in mijn gedachten. Prachtig gezongen door mijn dorpsgenoot Erwin Nyhoff: www.youtube.com/watch

Gedicht: Als jij er niet meer bent

*Hoe is het nu nu de lente er is
en alles fris en vrolijk wakker wordt
het tere groen en al het andere dat
met het voorjaar heeft te maken
en jij er niet meer bent?*

*Hoe zal het zijn als het straks zomer is
en alles bruist van tomeloze bloei
nu we met vakantie gaan
of juist weer thuiskomen van een fijne reis
nu jij er niet meer bent?*

*Hoe zal het zijn in het najaar van de dagen
als warme tinten overheersen
en ieder nageniet van wat er te genieten valt*

Nieuwsbrief 8

Geschreven door Rosa Kiekebosch
dinsdag 25 oktober 2011 18:08

*ondanks stormen regen, wind
en jij er niet meer bent?*

*Hoe zal het zijn als koning winter intocht houdt
en met de heel speciale dagen in december
als ieder warmte en geborgenheid zoekt bij elkaar
en jij er niet meer bent?*

*Ik weet het niet
Ik wil het nog niet weten
Ik hoop alleen dat -als jij er niet meer bent-
ik elke lente, zomer, herfst en winter
me zal herinneren samen met jou
als het mooiste moment!*

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