

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 4 juli-augustus-september 2012

(Chronisch) ziek zijn

In mijn directe omgeving heb ik te maken met kinderen/volwassenen die (chronisch) ziek zijn. Een hele zoektocht, ook voor de mensen om de patiënt heen. Een zoektocht van ziekenhuizen in en ziekenhuizen uit, onderzoeken en uitslagen, hoop en teleurstelling en daarna begint de zoektocht vaak weer van voren af aan. Hierbij wil ik met name stilstaan bij die mensen die een (onbegrepen chronische) ziekte hebben: bijv. weke delen reuma: fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom: ME/CVS. Hoe ver de medische wetenschap ook is, sommige ziekten blijven een raadsel. Het lukt maar niet om de oorzaak ervan te achterhalen en om te weten te komen hoe de patiënt genezen kan worden. Voor de mensen die zo'n onbegrepen ziekte hebben, wordt het allemaal nog beroerder als de ziekte niet officieel erkend wordt. Het is dan namelijk ook nog eens moeilijk om in aanmerking te komen voor de WAO en voor voorzieningen.

Het zo lang zoeken naar wat er aan de hand is, het onvoldoende behandeld kunnen worden. Je wilt zo graag een naam krijgen voor dat wat er met je aan de hand is, want zo werkt immers de buitenwereld: er is (meer) medeleven en erkenning wanneer er een officiële benaming is. Een jongvolwassen cliënte, vertelde me dat ze jaren aan het dokters is geweest, ook

verschillende alternatief artsen/therapeuten had bezocht, ze kon vaak niet meedoen aan activiteiten w.o. van haar vriendinnengroep. Nooit hoorde ze enig medeleven vanuit hen. Op het moment dat een andere vriendin uit haar groep een oorcorrectie ingreep onderging, werd deze overladen met attenties en aandacht. Dit trof haar zeer.

Wanneer je al heel lang specialist na specialist, bloedprikken en scans, onderzoeken en fysiotherapie enz. ondergaat, maar je wel (gedeeltelijk) aanwezig bent op school/werk, of op de club waar je bij zit, tja dan ben je er nog en zal het allemaal wel meevallen. Iedereen is wel eens moe, of iedereen heeft wel eens pijn...Geen kaartje, geen teken van medeleven, geen bericht. En jij (chronisch) zieke jij worstelt alleen door. Je alleen voelen en uiteindelijk een groot gebrek aan zelfvertrouwen dat zijn thema's die ik hierbij geregeld tegenkom. Er zijn gelukkig een heel aantal mensen die (gedeeltelijke) baat hebben bij de alternatieve gezondheidszorg. Persoonlijk vind ik het zeer jammer dat deze twee vormen van zorg niet (méér) samenwerken. Daar zou mijns inziens pas winst te behalen zijn!

Wanneer je chronisch ziek bent, als je moet leren leven met de dreiging van ziekte en achteruitgang kan het helpen om steun te zoeken bij mij als counsellor. Iemand die onbevooroordeeld luistert naar je angst, die geen oplossingen aandraagt maar jou de ruimte geeft om de angst uit te spreken. Soms is het voldoende om alleen middels het luisteren de angst te kanaliseren en te zorgen dat het niet de overhand krijgt. Hierbij werk ik veel met mindfulness waarover in een volgende nieuwsbrief meer.

Een treffende metafoor voor omgaan met chronisch ziek zijn en de terugkeer van kanker, wordt goed weergegeven door het verhaal van de dief in je huis. '... Iedereen in wiens huis ooit is ingebroken weet hoe akelig dit voelt. Je gevoel van veiligheid lijkt samen met het huisraad te zijn ingepikt door de dief. Met de tijd neemt het basisvertrouwen weer toe en voel je je meer ontspannen in je eigen huis. Bij mensen met kanker is ook ingebroken, maar ditmaal weten we nooit voor 100% zeker of de dief het huis al uit is of dat hij nog zal terugkeren. Leven met kanker is dus ook leren leven met die dreiging...' (Völker, C. e.a., 2011.)

Zie verderop mijn boekbespreking: Van overleven naar zinvol leven

Het Hiernumaals

Door programmamaakster Ina Brouwer van het levensbeschouwelijk TV-Oost programma 'Het Hiernumaals' ben ik gevraagd mee te werken aan het programma-onderdeel Het Ganzenbordspel. Spannend? Ja, een beetje wel. Het gaat om de mens die ik geworden ben na het traumatisch verlies op jonge leeftijd, over de weg die ik heb afgelegd, mijn inspiratie. Dat komt dus dichtbij. In hoeverre laat ik mezelf "zien"... 31 mei jl. zijn, bij mij thuis en op de begraafplaats van mijn ouders, de opnames gemaakt. Voor de uitzending zal ik de beelden niet te zien krijgen, ook waren de vragen vooraf niet bekend.

Wanneer je, zoals ik, járen hebt 'geworsteld' dan is het best lastig om voor mijn doen (als counsellor ben ik nl. heel specifiek) algemene vragen vanuit mijn hart en hoofd te beantwoorden. Zonder ze eerst om me in te kunnen laten werken. Het was een bijzondere ervaring. De uitzending zal in het najaar plaatsvinden. Om een indruk van het programma te krijgen: www.rtvoost.nl/programma/gids.aspx (vanaf 8 min.)

Coaching in de natuur

Hierbij mijn eerste twee Coaching in de natuur filmpjes. De filmpjes ontstaan spontaan dus zonder vooraf script. Ik heb ze gemaakt met mijn mobiel. Hoop dat je er inspiratie, rust en een overdenking in vindt.

Filmpje 1 Rust: www.youtube.com/watch

Filmpje 2 Ruimte: www.youtube.com/watch

Toeval?

Na goedkeuring door de betreffende familie deel ik graag onderstaande gebeurtenis met je. Ik vind het zo'n bijzonder verhaal dat ik gevraagd heb of ik dit in mijn werk mag gebruiken.

Een vriendin vertelde me dat vorige week de vader van een vriend is overleden. De man was een vogelliefhebber en lid van de vogelbescherming. Op het moment van sterven kwamen er honderden mussen op de schutting. Dit was een ongewoon moment voor hen, zoveel mussen tegelijk zagen ze anders nooit. Op de foto rechtsonder staat het vogeltje dat 'de wacht hield' totdat de vader van huis werd opgehaald.



Kinderen/Jongeren/Jongvolwassenen

Troost voor Tranen is een online portaal over verlies en rouw en leven en dood van en voor

jongeren uit verschillende culturen. Op deze website vind je verhalen van jongeren, maar ook van geestelijk verzorgers en bekende - en minder bekende Nederlanders over verlies, liefde, dromen, spiritualiteit en geloof. www.troostvoortranen.nl

Muziek: Je vader die uit je leven verdween, omdat hij voor een ander koos. Gezongen door VJ, getiteld. Geen vader. Je vraagt je vaak af waar is mijn vader gebleven, het blijft je pijn doen en het blijft aan je kleven. Nee je kan er niets aan doen en het is niet je schuld.... www.youtube.com/watch

Aanraders: Uitzendingen, App, links, websites en boeken

Daan Westerink vertelt in Breingeheim o.a. over misverstanden rondom rouw, leedconcurrentie, het weer mogen genieten. Kracht is cruciaal. Het gaat erom of je het kunt dragen of niet. Verwerken is een verkeerd woord! (En toch wordt in de volksmond alsmaar dit woord gebruikt). Het is een optelsom van karakter, de kracht die je hebt meegekregen van je ouders of niet, van een goede relatie of niet, van een vriendenkring of niet. www.omroepmax.nl/

Boekbespreki

ng
Titel: Van overleven naar zinvol leven (De draad weer oppakken na ziekte of ongeval). Auteur: Anke de Jong-Koelé.

Hoe ga je verder nadat je gehoord hebt dat je chronisch ziek bent. Als je klaar bent met revalideren na een ongeluk waar je blijvende beperkingen aan overhoudt of als je "genezen" verklaard bent na kanker. Hoe pak je dan de draad weer op en waar loop je tegen aan? Hoe ga je verder na de doktersbezoeken, behandelingen en revalidatie? Hoe geef je zin aan je relatie, sociale contacten, je werk, de toekomst en je dromen wanneer ziekte, pijn of verminderde energie onderdeel zullen blijven van jouw leven. Dit boek van mijn collega Anke de Jong-Koelé kan je hierbij helpen.

Door middel van tips, opdrachten, visualisaties, oefeningen en ervaringsverhalen zal dit positieve boek voor veel mensen een bemoedigend en praktisch naslagwerk zijn. Een waardevol boek voor zieken, hun naasten, mantelzorgers, vrijwilligers en hulpverleners. Het boek gaat uit van de eigen innerlijke kracht die je bezit. Die innerlijke kracht gebruik je om de draad weer op te pakken en van overleven naar zinvol leven te gaan.

Titel: Koningskinderen. Auteur: Ingrid van der Kuil.

Zwanger worden en kinderen krijgen is niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid. Eén op de zes paren met een kinderwens krijgt te maken met vruchtbaarheidsproblemen. Het is een persoonlijk intens verhaal in dagboekvorm van de auteur. Hierbij komen verschillende onderwerpen aan de orde: kinderloosheid, diverse soorten vruchtbaarheidsbehandelingen, verlies, adoptieoverweging maar ook zwangerschap en vroeggeboorte met overlijden.

Ruim vijf jaar lang zijn Ingrid en haar man onder behandeling in het ziekenhuis geweest om hun kinderwens alsnog te laten vervullen. Uiteindelijk mogen ze toch nog het geluk ervaren.

Het mooie van dit boek is dat het is opgebouwd uit drie gedeelten die, afhankelijk van de interesse, afzonderlijk kunnen worden gelezen.

Deel 1: (de emoties rondom) ongewenste kinderloosheid. Deel 2: zwangerschap en vroeggeboorte. Deel 3: Twee goed verlopen zwangerschappen.

Mensen die nu met behandelingen bezig zijn zitten vaak niet te wachten op een verhaal over zwangerschap en zeker niet als die ook nog misloopt.

Ik vind dit boek een aanrader voor lotgenoten, hun omgeving, ziekenhuispersoneel en voor iedereen die meer wil weten over ongewenst kinderloosheid.

Onderstaand schilderij is gemaakt door een cliënte uit mijn praktijk. Uiteraard heb ik haar toestemming. Ze is ongewenst kinderloos. De hoofdvragen waarmee ze bij me kwam: Hoe verwerk ik de emoties van de afgelopen jaren? Hoe geef ik vorm aan een toekomst zonder kinderen? Nadat ze in een focussessie bij mij contact had gemaakt met haar gevoelens heb ik haar als 'huiswerk' meegegeven dit om te zetten in een schilderij.

Wat je ziet op het schilderij: Het is voorjaar, nieuw leven dient zich aan in de nestjes in de boom. De boom met jonge, frisse, nieuwe bladeren, mensen lopen op het pad en ontmoeten elkaar. En zij? Zij staat alleen, alleen naast het pad met een enorme leegte in haar buik.



Muziek

Claudia de Breij mag ik dan bij jou www.youtube.com/watch

Gedicht

*De datum dat jij jarig bent,
de avond van Oudjaar
dat zijn van die extra moeilijke
en zo zijn er nog een paar.*

*Maar toch is dat het ergste niet;
je bereidt je erop voor.
Je wapent je, je zet je schrap
en zo kom je er wel door.*

*Nee, 't moeilijkst is als onverwacht
't verleden binnendringt.
Als iemand iets over je vraagt
of muziek van toen, plots klinkt.*

*Een geur, een woord of een gebaar
waarin ik jou herken,
laten me pijnlijk voelen
hoe kwetsbaar ik nog ben.*

Ina van der Beek

Lieve mensen, ik hoop dat je deze afwisselende nieuwsbrief (dat is feedback die ik vaak hoor) met interesse gelezen hebt. I.v.m. drukke werkzaamheden verschijnt voortaan de nieuwsbrief per kwartaal. Begin oktober verschijnt daarom de volgende nieuwsbrief. 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

Rest me nog je een ontspannen en zonnige zomer toe te wensen. Vanaf week 32 sta ik graag weer voor je klaar.

Hartelijke groet,

Rosa Kiekebosch-Wigink Praktijk voor Rouw- & Verliesbegeleiding